

LEMBAR PENGESAHAN

Muhammad Irsyad Abdul Fattah
1801061

**PENGARUH POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI SERTA
KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP AKURASI TENDANGAN
PADA ATLET SEPAKBOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19750810 200112 1 001

Pembimbing II



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan,



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

ABSTRAK

PENGARUH POWER TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI SERTA KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA ATLET SEPAKBOLA

Muhammad Irsyad Abdul Fattah
1801061

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing :

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Tujuan permainan sepakbola menurut Eric.C Batty (2007: 11) adalah: “Mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.” Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan, karena dalam permainan sepakbola modern, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yaitu : peneliti, pemain sepak bola yang berjumlah 15 orang. Instrument yang dilakukan berupa power tungkai : Triple Jump Test, Kecepatan Lari : Sprint 60 meter, Akurasi Tendangan : Tendangan ke gawang, Koordinasi Mata dan Kaki : Tendangan ke dinding. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan $,008 > 0,05$. Berdasarkan hasil uji Homogenitas diketahui nilai sign $,008 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data tersebut **Homogen**. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi **Normal**. Berdasarkan output tabel “one sample t test” di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,088 > 0,05$, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak

Kata Kunci : Power Tungkai, Kecepatan Lari, Koordinasi Mata dan Kaki, Akurasi Tendangan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIMB POWER ON RUNNING SPEED AND EYE AND FOOT COORDINATION ON KICK ACCURACY IN FOOTBALL ATHLETES

**Muhammad Irsyad Abdul Fattah
1801061**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

Pembimbing :

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

The goal of the game of football according to Eric.C Batty (2007: 11) is: "Score as many goals as possible into the opponent's goal." Thus, all players must be able to perform individual actions, because not only attacking players must attack, but middle and back players also need to be skilled in carrying out individual actions to attack the opponent's defensive area, because in modern football games, Defenders also have the task and responsibility to participate in the attack. This research is a quantitative type of research. Quantitative research is a systematic scientific research of parts and phenomena and their relationships. The participants involved in this study were: researchers, football players totaling 15 people. The instrument carried out is in the form of limb power: Triple Jump Test, Running Speed: 60-meter sprint, Kick Accuracy: Kick to goal, Eye and Foot Coordination : Kick to the wall. Based on the results of the normality test, it is known that significant values of $.008 > 0.05$. Based on the results of the homogeneity test, it is known that the sign value of $.008 > 0.05$. Then it can be concluded that the distribution of such data is Homogeneous. Then it can be concluded that the residual value is distributed Normal. Based on the output of the "one sample t test" table above, the sig value is known. (2-tailed) is of $0.088 > 0.05$, then in accordance with the above decision-making basis it can be concluded that H_0 is accepted and H_a is rejected

Keywords : Limb Power, Running Speed, Eye and Foot Coordination, Kick Accuracy.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
1.1 LATAR BELAKANG	2
RUMUSAN MASALAH	6
1.2 TUJUAN PENELITIAN	6
1.3 MANFAAT PENELITIAN	6
1.3.1 SECARA TEORITIS	6
1.3.2 SECARA PRAKTIS	6
1.4 STRUKTUR ORGANISASI	6 – 7
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8 – 15
BAB III	16
METODE PENELITIAN	16 – 21
BAB IV	22
HASIL DAN PEMBAHASAN	22 – 27
BAB V	28
SIMPULAN	28

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Jef Sneyers. (2008). *PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KECEPATAN LARI DAN KETEPATAN TENDANGAN TERHADAP HASIL TENDANGAN KEARAH GAWANG PADA KLUB SEPAK BOLA PERSILANG DIVISI II LIGA JEPARA*. 7. <file:///C:/Users/user/Documents/z/SEMESTER6/METODOLOGIPENELITIAN/6211409084.pdf>
- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.576
- Saputra, N. (2013). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Klub Sepakbola Persilang Divisi II Liga Jepara*.
- Satria, H. M., & Desandra, M. (2016). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Tendangan Jarak Jauh Sepakbola. *Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI*, 9, 3–12.
- √ Lompat Jangkit | Pengertian, Teknik, Sejarah, Lapangan, dan Peraturan | Penjaskes.Co.Id
- √ Sepak Bola | Tips Cara Melatih Akurasi Tendangan Dalam Sepak Bola | Penjaskes.Co.Id
- pengukuran-lari-sprint.pdf (uny.ac.id)
- Tes Koordinasi Gerak Mata dan Kaki (123dok.com)