

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KETAMPILAN PASSING SEPAK BOLA  
DI CLUB JEMBER PUTRI**

**SKRIPSI**

Oleh

**Vika Putri Ana Vindi**

**1810281004**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**TAHUN 2022**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KETAMPILAN PASSING SEPAK BOLA  
DI KLUB JEMBER PUTRI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember**

**Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam**

**Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Olahraga**

**Oleh**

**Vika Putri Ana Vindi**

**1810281004**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**TAHUN 2022**

## MOTTO

Lebih baik berjalan perlahan, dari pada berlari namun mudah kelelahan

-Vika-



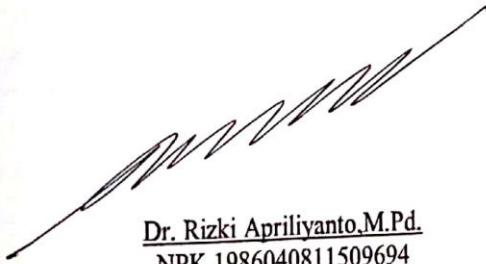
## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Vika Putri Ana Vindi telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji


Jember, 12 Juli 2022

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd.  
NPK.1986040811509694



Ahmad Sulaiman, M.Pd.  
NPK. 199011111510698

**HALAMAN PENGESAHAN**


Skripsi oleh Vika Putri Ana Vindi ini telah Dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 19 Juli 2022.

Dewan Penguji,



Bahtiar Hari Hardovi M.Pd  
NPK. 198903181509705

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd  
NPK. 190686040811509

Anggota




Ahmad Sulaiman M.Pd  
NPK. 1990011111510698

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar. M.Kes  
NIP. 196411141991031003

## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT. Karena rahmat-Nya, penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat studi dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola di Klub Jember Putri" Penulis sadar ada banyak sekali kekurangan pada penulisan ini. Oleh karena itu, saya sebagai penulis sangat berharap adanya kritik dan saran dari pihak pembaca, guna penyempurnaan skripsi ini supaya lebih baik.

Tulisan ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dari banyak pihak. Sebab itu, penulis menyampaikan terimakasih yang paling utama kepada Allah SWT yang memberikan penulis kesempatan untuk hidup sehingga skripsi ini bisa ditulis, serta, orang tua yang selalu berikan dukungan. Adapun penyusunan proposal skripsi ini tak luput dari arahan dan bantuan berbagai pihak, saya selaku penulis mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan Atlit Sepak Bola Klub Jember Putri yang telah banyak membantu saya dalam pelaksanaan penelitian, Dosen Pembimbing (I) Bapak Rizki Apriliyanto dan Bapak Ahmad Sulaiman selaku Dosen Pembimbing (II) yang selalu memberi bimbingan terbaik kepada para mahasiswa di bawah bimbingannya, serta telah meluangkan waktu, pikiran, tenaganya untuk memberikan pengetahuan, arahan, motivasi, dengan sangat ikhlas dan sabar pada penulis dalam penyusunan hingga menyelesaikan proposal skripsi ini. Serta untuk seluruh ibu dan bapak dosen prodi pendidikan olahraga yang sudah membimbing dan memberikan ilmu mereka selama penulis menempuh pendidikan hingga saat ini.

Serta saya ucapkan terimakasih banyak pada keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan bantuan moril, materil, dukungan, motivasi terbaik, baik dalam susah maupun senang, serta doa terbaik yang diberikan hingga penulis dapat menuntaskan pendidikan S1 dan skripsi ini. Tak lupa terimakasih juga kepada seluruh teman-teman angkatan 2018 Program studi Pendidikan Olahraga yang selalu memotivasi, menginspirasi, melengkapi serta memberi saya banyak pembelajaran sepanjang perjalanan saya dalam menempuh perkuliahan Strata 1 dalam rentang tahun 2018 hingga 2022. Dengan penuh kesadaran penulis meyakini akan banyak sekali kekurangan, kekeliruan, serta keterbatasan pengetahuan yang penulis punya dalam penyusunan skripsi ini, penulis akan sangat senang apabila terdapat kritikan maupun saran yang konstruktif pada skripsi ini untuk perbaikan.

Jember, 16 Juli 2022

Penulis

Vika Putri Ana Vindi

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahilahirabil”alamin, dengan rahmat Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang, puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan menganugrahkan kasih sayang, rezeki, dan kesehatan serta atas berkah, ridho dan hidayahNya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan passing Sepak Bola di Klub Jember Putri” sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan dan rintangan yang saya hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat bimbingan, bantuan dan doa berbagai pihak. Pada kesempatan ini, saya menyampaikan terimakasih kepada :

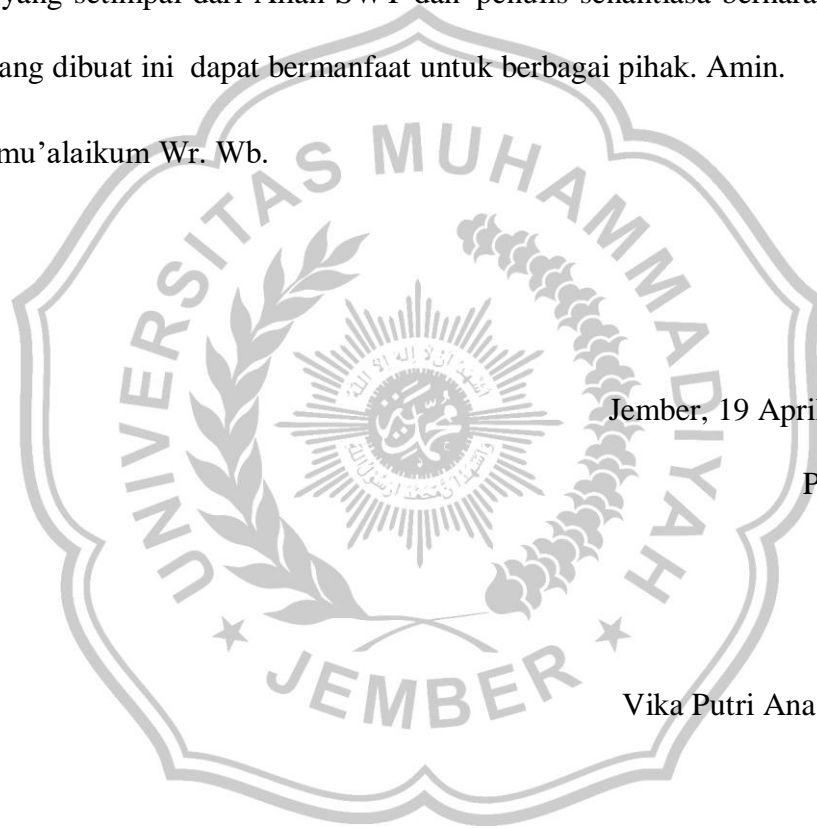
1. Orang tua, kedua kakak saya dan saudara yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa selama ini.
2. Bapak Ahmad Sulaiman M.Pd selaku Kaprodi Universitas Muhammadiyah Jember
3. Bapak Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd selaku dosen pembimbing utama, Bapak Ahmad Sulaiman M.Pd selaku dosen pembimbing kedua terimakasih banyak atas bimbingan, arahan dan kebijaksanaannya berkenan dalam membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Bahtiar Hari Hardovi M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya untuk perbaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dosen Prodi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat.
6. Klub sepak bola Jember Putri yang telah meluangkan waktu untuk saya melakukan penelitian.



7. Teman-teman prodi pendidikan olahraga angkatan 2018 yang telah memberikan semangat dalam perkuliahan dan proses mengerjakan skripsi
8. Bagi seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan rasa terima kasih banyak atas segala doa dan dukungannya serta mohon maaf yang sebesar besarnya.

Semoga segala kebaikan, bantuan dan amal baik dari berbagai pihak mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT dan penulis senantiasa berharap semoga skripsi yang dibuat ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Jember, 19 April 2022

Penulis

Vika Putri Ana Vindi

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

1. Orang tua yang telah memberikan semua untuk kebaikan, kasih sayang, bimbingan, motivasi, doa dan menjadikan alasan saya untuk tetap berjuang selama ini.
2. Kedua kakak kandung saya yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan doa dalam hal apapun.
3. Dosen Pembimbing bapak Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd dan Bapak Ahmad Sulaiman M.Pd yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan terbaik.
4. Dosen-dosen prodi Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmu bermanfaat selama perkuliahan dengan sangat baik.
5. Teman teman prodi pendidikan olahraga angkatan 2018 sekaligus sebagai angkatan pertama terimakasih karna mau berjuang dan belajar bersama.
6. Sahabat dan teman teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas motivasi, dukungan, bantuan yang telah diberikan selama ini.

## DAFTAR ISI

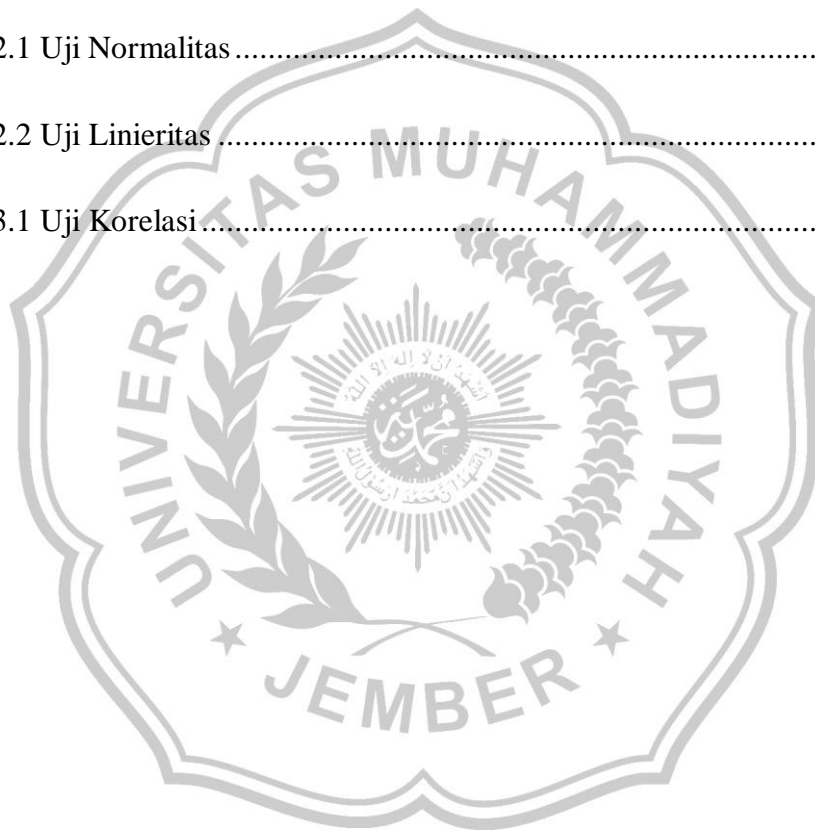
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>UNGKAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Definisi Operasional.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>7</b>

2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Sepak Bola.....	7
2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola.....	8
2.1.3 Passing.....	10
2.1.4 Keterampilan.....	11
2.1.5 Kondisi Fisik.....	12
2.1.6 Kekuatan Otot Tungkai.....	12
2.2 Hipotesis Penelitian.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>15</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	15
3.2 Rancangan Penelitian.....	15
3.3 Prosedur Penelitian.....	16
3.4 Populasi Dan Sampel.....	16
3.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	18
3.7.1 Tes Standing Broad Jump (Broad Jump).....	18
3.7.2 Tes Keterampilan Sepak Bola (Johnson Soccer Test).....	20
3.8 Teknik Penganalisisan Data.....	21
3.8 Uji Normalitas.....	22
3.8.2 Uji Linearitas.....	22

3.8 Uji Hipotesis.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
4.1 Deskripsi Data.....	23
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	26
4.2.1 Uji Normalitas.....	26
4.2.2 Uji Linieritas.....	27
4.3 Uji Hipotesis.....	28
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>32</b>
6.1 Kesimpulan.....	32
6.2 Saran.....	32
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>50</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.7.1 Norma <i>Standing Broad Jump</i> .....	19
Tabel 3.7.2 Norma <i>Johnson Soccer Test</i> .....	21
Tabel 4.1.1 Hasil Tes .....	23
Tabel 4.1.2 Hasil tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	25
Tabel 4.1.3 Hasil tes <i>Johnson Soccer Test</i> .....	26
Tabel 4.2.1 Uji Normalitas .....	27
Tabel 4.2.2 Uji Linieritas .....	27
Tabel 4.3.1 Uji Korelasi.....	28



## DAFTAR GAMBAR

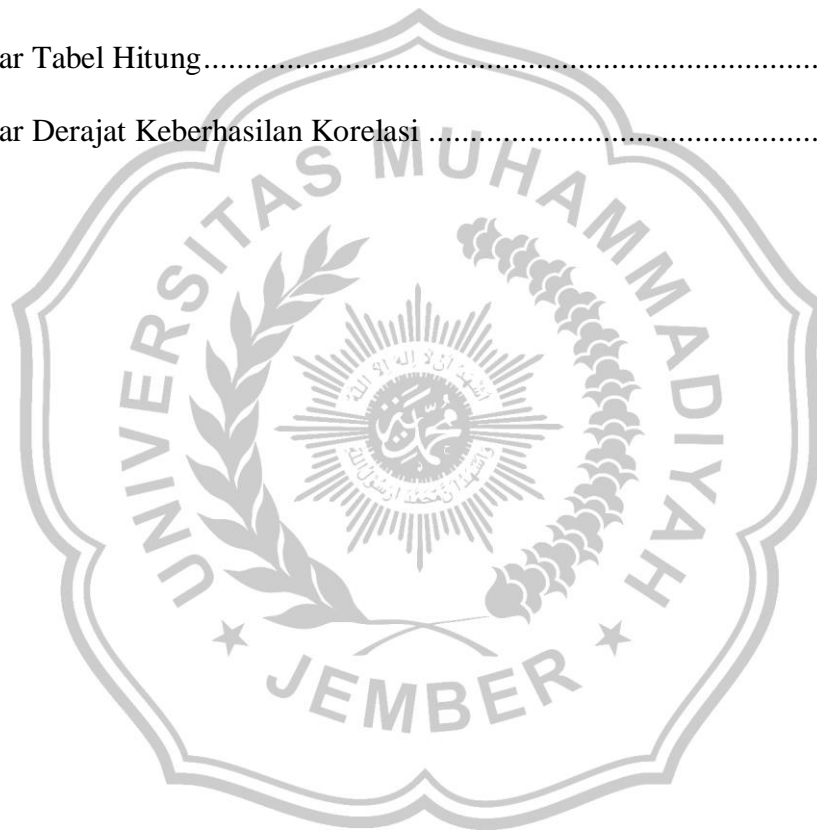
Gambar 3.7.1 Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	19
Gambar 3.7.2 Diagram Tes <i>Johnson Soccer Test</i> .....	21
Gambar 4.1.1 Diagram Batang <i>Standing Broad Jump</i> .....	24
Gambar 4.1.2 Diagram Batang <i>Johnson Soccer Test</i> .....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Tabel Hasil Penilaian .....	38
2. Surat Ijin Penelitian.....	39
3. Tabel Penilaian .....	40
4. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	43
5. Dokumentasi Penelitian.....	44
6. Gambar Tabel Hitung.....	48
7. Gambar Derajat Keberhasilan Korelasi .....	49





## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vika Putri Ana Vindi

Nim : 1810281004

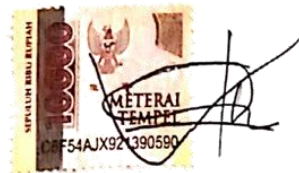
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola di Klub Jember Putri" benar benar karya saya sendiri, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang sesuai. tanda tangan dosen, penguji yang tertera dalam lembar pengesahan adalah asli.

Jember, 20 Juli 2022

Yang menembuat pernyataan,



Vika Putri Ana Vindi  
NIM. 1810281004



## RIWAYAT HIDUP

Vika Putri Ana Vindi lahir di Jember, 11 Maret 2000.

Anak Bungsu dari Almarhum Bapak Amsidin dan Ibu Sutik.

Dia memiliki 2 saudara yang masing-masing sudah menikah.

Alamat rumahnya di Jalan Mh Thamrin No.104, RT 03 RW 19, Tegal Besar, Kaliwates, Jember.

Pendidikan Dasar telah di tempuh di SDN Kranjangan 1. Sekolah Menengah Pertama ditempuh di SMPN 8 Jember. Sekolah Menengah Atas ditempuh di SMAN 3 Jember. Pendidikan selanjutnya ditempuh di Prodi Pendidikan

Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Jember.<sup>4</sup>

Hobi yang dia lakukan sejak menempuh Pendidikan Menengah Pertama hingga saat ini adalah Futsal dan Sepak Bola.