

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP *PASSING* DAN *STOPPING* SEPAKBOLA SISWA  
EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 6 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**Tri Syahputra Ramadhan**  
**NPM. 166610240**

**Pembimbing Utama**

**Dr. RAFFLY HENJILITO, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1006128801**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP *PASSING* DAN *STOPPING* SEPAKBOLA SISWA  
EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 6 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**Tri Syahputra Ramadhan**  
**NPM. 166610240**

**Pembimbing Utama**

**Dr. RAFFLY/HENJILITO, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN. 1006128801**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap  
*Passing dan stopping* Pada *Ekstrakurikuler* Siswa SMA Negeri 6  
Pekanbaru.**

Dipersembahkan oleh :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Skripsi**



**Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1006128801**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**



**Drs. Daharis, M.Pd**

**NIP. 19611231 198602 1 002**

**NIDN. 0020046109**

Skrripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

**Wakil Dekan 1 Bidang Akademik FKIP UIR**



**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**

**NIP. 19701007 199803 2 002**

**NIDN. 0007107005**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan keseimbangan Terhadap *Passing* dan *stopping* Sepakbola Pada Siswa *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Disetujui Oleh :

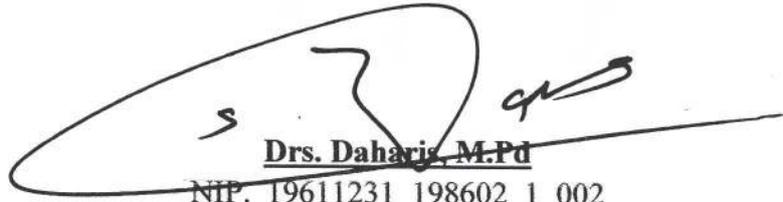
**Pembimbing Skripsi**

  
**Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1006128801**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

  
**Drs. Dahariz, M.Pd**

**NIP. 19611231 198602 1 002**

**NIDN. 0020046109**

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 6 Pekanbaru”.**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Skripsi**



**Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1006128801**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan ini murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan FKIP Univerrstias Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia di tuntutan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 19 Maret 2020

Penulis,



Tri Syahputra Ramadhan  
NPM. 166610240



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PENJASKESREK**

1 Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TRI SYAHPUTRA RAMADHAN  
NPM : 166610240  
Tempat/Tgl. Lahir : PEKANBARU 16-01-1998  
Alamat : JL KARTAMA  
No. Telp./HP : 082384978816

Bermaksud mengajukan judul skripsi sebagai berikut:

Judul I : **UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PASSING DAN STOPPING SEPAKBOLA MELALUI METODE KOOPERATIF PADA SISWA KELAS XI IPA SMAN 6 PEKANBARU**

Usulan Pembimbing (Ditentukan oleh Kaprodi) :

Pembimbing : 1. RAFFLY HENJILITO, M.Pd  
2. Drs. Daharis, M.Pd  
3.

Menyetujui.  
Ketua Program Studi  
Penjaskesrek

(Drs.Daharis,M.Pd)  
NIDN.002056109

Pekanbaru, 10-09-2019  
Mahasiswa Yang  
Mengajukan

(Tri Syahputra R.)  
NPM. 166610240

Mengetahui,  
Wakil Bid. Akademik

(Dr. Sri Amnah M.Si)  
NIDN. 0007107005

Catatan apabila judul belum disetujui:

*Pertimbangan Utama Ka. Prodi dalam menetapkan Pembimbing:*

1. Judul ini merupakan penelitian Payung (Kolaboratif) dengan dosen yang bersangkutan
2. Kepakaran Dosen sesuai Rumpun Ilmu
3. Pemerataan Distribusi Pembimbing



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS XXXXXX**  
**PROGRAM STUDI XXXXXX**

**F.A.3.08**

1 Kahrudin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: [www.uir.ac.id](http://www.uir.ac.id) Email: [info@uir.ac.id](mailto:info@uir.ac.id)

**FORMULIR PENUNJUKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR/SKRIPSI**

Dengan hormat, dengan ini kami menunjuk Bapak / Ibu Dosen yang tersebut di bawah ini:

Nama Dosen : RAFFELY HENJILITO M.Pd  
 NIDN : 1006128801  
 Jabatan : Dosen Penjaskesrek FKIP UIR

**Bertindak** sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa berikut:

Nama Mahasiswa : Tri Syahputra Ramadhan  
 NPM : 166610240  
 Prodi : FKIP / PENJASKESREK  
 Judul Tugas Akhir/Skripsi : Upaya Meningkatkan Teknik Passing dan Stopping Sepakbola Melalui Metode Kooperatif Pada siswa kelas XI IPA SMAN 6 Pekanbaru.

Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Dosen yang Bersangkutan : [Signature] Pekanbaru, .....  
 Ketua Program Studi .....  
 Nama dan ttd : [Signature]  
 NIDN : 1006128801  
 Nama dan ttd : [Signature]  
 NIDN : .....



\*Coret yang tidak perlu

**Formulir ini dikembalikan ke Ketua Prodi**

Perpustakaan Universitas Islam Riau  
 Dokumen ini adalah Arsip Milik:



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/31097  
TENTANG



1.04.02.01

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 555/E-UIR/27-FKIP/2020 Tanggal 17 Februari 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- |                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama              | : | <b>TRI SYAHPUTRA RAMADHAN</b>   |
| 2. NIM / KTP         | : | 166610240   |
| 3. Program Studi     | : | PENJASKESREK  |
| 4. Jenjang           | : | S1  |
| 5. Alamat            | : | JL. KARTAMA (PERUM PROVINSI GG.RUPAT E.07)  |
| 6. Judul Penelitian  | : | <b>KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP PASSING DAN STOPPING SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 6 PEKANBARU</b> |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SMAN 6 PEKANBARU  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 19 Februari 2020



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI RIAU**

EVAREFITA, SE, M.Si  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19720628 199703 2 004

**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

### الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 17 Februari 2020

Nomor : ✓✓✓/E-UIR/27-FKIP/2020  
Hal : *Izin riset*

Kepada Yth Bapak Gubernur Riau  
C/q Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau  
Di –  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Nomor Pokok Mhs : 166610240  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Penjaskesrek

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **"Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Passing dan Stipping Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru"**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

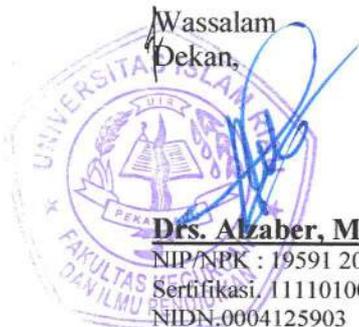
Wassalam  
Dekan,

**Drs. Alzaber, M.Si**

NIP/NPK : 19591 204 198910 1001

Sertifikasi : 11110100600810

NIDN:0004125903



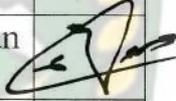
Perbaikan Skripsi

Nama : Tri Syahputra Ramadhan

NPM : 166610240

Judul Proposal : **Kontribusi Kekuatan Otot tungkai dan Keseimbangan passing dan stopping Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru**

Pembimbing : Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd

NO	Nama Dosen Penguji	Saran-saran	Paraf
1	Dr. Raffly Henjilito, M.Pd	1. mengikuti saran dosen penguji	
2	Drs. Daharis, M.Pd	1. mengikuti saran penguji	
3	Leni Apriani, S.Pd, M.Pd	1. Perbaiki Abstrak 2. ganti teknis analisis menjadi total sampling	



**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
Jl. Kaharudin Nasution No.113 Marpoyan Pekanbaru Riau

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISM**

Nomor : 324/A-UIR/661-PENJASKESREK/2020

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	Tri Syahputra Ramadhan
NPM	166610240
Program Studi	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Passing dan Stopping Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat plagiarisme 29% pada keseluruhan naskah skripsi yang disusun sebagaimana **bukti terlampir**. Surat Keterangan ini digunakan sebagai persyaratan untuk pengurusan surat keterangan Bebas Pustaka.

Pekanbaru, 13 Mei 2020



Dr. Daharis, M.Pd  
NIDN 0020056109

PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL

Nama : Tri Syahputra Ramadhan

Npm : 166610240

Judul Proposal : **Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Passing Dan Passing Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru**

Pembimbing Proposal : Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd

No	Nama Dosen Pembimbing	Saran-Saran	Paraf
1.	Dr. Raffly Henjilito, M.Pd	1. Mengikuti sesuai saran dari dosen penguji.	
No	Nama Dosen Pengarah	Saran-Saran	Paraf
1.	Leni Apriani	1. Sesuaikan judul dengan teori 2. Disarankan mengganti judul	
2.	Drs. Daharis, M.Pd	1. Judul di perbaiki 2. Teori disesuaikan	



# UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريفية

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

### BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 30 bulan April tahun 2020, Nomor : /Kpts/2020, maka pada hari Kamis tanggal 30 bulan April tahun 2020 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Tri Syahputra Ramadhan
2. Nomor Pokok Mhs : 16 661 0240
3. Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Passing dan Stopping Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru
5. Tanggal Ujian : 30 April 2020
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP - UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : **3.26 B+**
8. Prediket Kelulusan : \_\_\_\_\_
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua

**(Dr. Raffly Henjilito, M.Pd)**

#### Dosen Penguji :

1. Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
2. Drs. Daharis, M.Pd
3. Leni Apriani, S.Pd, M.Pd

(  
(  
()

Pekanbaru, 30 April 2020  
Dekan

**Dr. Sri Amnah, S.Pd, M.Si**  
NIP/NPK.19701007 199803 2 002  
NIDN : 0007107005



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU  
Email : dpmptsp@riau.go.id

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/31097  
TENTANG



1.04.02.01

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 555/E-UIR/27-FKIP/2020 Tanggal 17 Februari 2020**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- |                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama              | : | <b>TRI SYAHPUTRA RAMADHAN</b>   |
| 2. NIM / KTP         | : | 166610240   |
| 3. Program Studi     | : | PENJASKESREK  |
| 4. Jenjang           | : | S1  |
| 5. Alamat            | : | JL. KARTAMA (PERUM PROVINSI GG.RUPAT E.07)  |
| 6. Judul Penelitian  | : | <b>KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP PASSING DAN STOPPING SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 6 PEKANBARU</b> |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SMAN 6 PEKANBARU  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 19 Februari 2020



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh:  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI RIAU**

EVAREFITA, SE, M.Si  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19720628 199703 2 004

**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN**

Alamat : Jalan Kaharuddin Nasition No. 113 Perhentian Marpoyan Pekanbaru 28284 Provinsi Riau

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL**

Nama Mahasiswa	:	Tri Syaputra Ramadhan
NIM	:	16 661 0240
Hari Tanggal Seminar	:	Rabu/ 15 Januari 2020
Pembimbing Utama	:	Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Pembimbing Pendamping	:	
<b>Judul Proposal Penelitian</b>		
peningkatan teknik passing dan stopping sepakbola melalui metodekooperatif learning pada siswa putra kelas XI IPA 2 SMAN 6		
<b>REKOMENDASI HASIL SEMINAR</b>		
1. Judul yang diterima	:	Disetujui/Direvisi/ <u>dirubah judul baru</u>
Kontribusi Kekuatan Otak tungkai dan Keseimbangan terhadap passing dan stopping siswa ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru.		
2. Identifikasi Masalah	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
3. Perumusan Masalah	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
4. Tujuan Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
5. Teori Utama dan Teori Pendukung	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
6. Hipotesis Penelitian ( jika ada )	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
7. Populasi dan Sampel/ Subjek Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
8. Metode dan Disain Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
9. Variabel Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
10. Instrumen Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
11. Prosedur Penelitian	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
12. Teknik Pengambilan Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
13. Teknik Pengolahan Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
14. Teknik Analisis Data	:	Jelas/ Kurang Jelas/ Dirubah
15. Daftar Rujukan / Pustaka	:	Relevan/ Kurang Relevan/ Perlu Ditambah

**Tim Dosen Pemrasaran Seminar Proposal**

Dosen Pemrasaran	Jabatan Dalam Seminar	Tanda Tangan	
1. Dr. Raffly Henjilito, M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama	1.	2.
2.	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping	3.	4.
3. Leni Apriani, S.Pd.,M.Pd	Anggota		
4. Drs. Daharis, M.Pd	Anggota		
5.	Anggota	5.	

Pekanbaru, ..... 2019

Ketua Program Studi

**Daharis, S.Pd., M.Pd**

196112311986021002

Sertifikat Pendidik : 101345502295

Mengetahui,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd**

NIP. 1970 10071998 032002

Penata I/IIIc/Lektor

NIDN.0007107005

Sertifikat Pendidik : 13110100601134

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**NOMOR : 185 /FKIP-UIR/Kpts/2020**

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.  
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.  
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :  
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.  
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.  
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.  
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.  
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.  
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.  
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No.	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Dr. Raffly Henjilito, M.Pd.	Asisten Ahli - Penata Muda Tk.I/ III/b	Pembimbing Utama
2.			Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Tri Syahputra Ramadhan
NPM	166610240
Program Study	Penjaskesrek
Judul Skripsi	Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Passing dan Stipping Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

- Kutipan** : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru  
Tanggal : 17 Februari 2020  
Dekan,

**Drs. Alzaber, M.Si.**

NIP. 19591204 198610 1001

**Tembusan disampaikan kepada :**

1. Yth.Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth.Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth.Ketua Program Study Penjaskesrek FKIP UIR Pekanbaru
4. Pertinggal..

**DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA**

Nama : TRI SYAHPUTRA RAMADHAN  
 Tempat/Tgl.Lahir : PEKANBARU / 16 Januari 1998  
 NPM : 166610240  
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
PO12005	BAHASA INDONESIA / <i>INDONESIAN LANGUAGE</i>	B-	2,67	2	5,34
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI / <i>BASICS OF PHYSICAL EDUCATION</i>	B+	3,33	2	6,66
PO12001	LANDASAN PENDIDIKAN / <i>INTRODUCTION OF EDUCATION</i>	A-	3,67	2	7,34
PO12102	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK / <i>PHESICAL BUILDING</i>	B+	3,33	2	6,66
PO12001	Pendidikan Agama Islam / <i>ISLAMIC EDUCATION</i>	B+	3,33	2	6,66
PO12007	Pendidikan Pancasila / <i>PANCASILA EDUCATTON</i>	A-	3,67	2	7,34
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF ATHLETIC I</i>	B+	3,33	2	6,66
PO12108	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF VOLLEYBALL I</i>	A-	3,67	2	7,34
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF PENCAK SILAT I</i>	A-	3,67	2	7,34
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF GYMNAS TIC</i>	C+	2,33	2	4,66
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF FOOTBALL I</i>	B+	3,33	2	6,66
PO12103	USAHA KESEHATAN SEKOLAH / <i>SCHOOL HEALTH EDUCATION</i>	B+	3,33	2	6,66
PO22002	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) / <i>AL ISLAM 1 (FIQIH IBADAH)</i>	A-	3,67	2	7,34
PO12006	BAHASA INGGRIS / <i>ENGLISH LANGUAGE</i>	A-	3,67	2	7,34
PO22004	ILMU KEALAMAN / <i>NATURAL SCIENCES</i>	A-	3,67	2	7,34
PO22115	ILMU KESEHATAN / <i>HEALTH SCIENCE</i>	B+	3,33	2	6,66
PO32006	KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN / <i>CURRICULUM AND LEARNING</i>	B	3	2	6
PO12008	Pendidikan Kewarganegaraan / <i>CITIZENSHIP</i>	A-	3,67	2	7,34
PO22109	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF VOLLEYBALL II</i>	A-	3,67	2	7,34
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>	B-	2,67	2	5,34
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SWIMMING</i>	A-	3,67	2	7,34
PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF GYMNAS TIC</i>	C+	2,33	2	4,66
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF FOOTBALL II</i>	B	3	2	6
PO22110	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II / <i>THEORIES &amp; PRAK TICE OF ATHLETIK II</i>	B+	3,33	2	6,66
PO32005	AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT) / <i>AL ISLAM 2 (FIQIH MU'AMALAT)</i>	B	3	2	6
PO32124	ANATOMI/ILMU URAI / <i>ANATOMY</i>	B	3	2	6
PO32116	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / <i>TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK</i>	B	3	2	6
PO32118	ILMU GIZI / <i>NUTRITION SCIENCE</i>	C-	1,67	2	3,34
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA / <i>PHYSICAL &amp; SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>	C	2	3	6
PO32121	SENAM IRAMA/AEROBIK / <i>RHYTHMIC GYMNAS TICS / AEROBIC</i>	A	4	2	8
PO32146	TAEKWONDO / <i>TAEKWONDO</i>	A-	3,67	2	7,34
PO32119	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF BASKETBALL I</i>	A-	3,67	2	7,34
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>	B	3	2	6

PO32122	TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN / <i>THEORIES &amp; PRACTICE OF LAWN TENNIS</i>	B	3	2	6	
PO32123	TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA / <i>THEORIES &amp; PRACTICE OF TABLE TENNIS</i>	A-	3,67	2	7,34	
PO42007	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST) / <i>AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR'AN DAN HADIST)</i>	B	3	2	6	
PO42148	CATUR / <i>CHESS</i>	A	4	2	8	
PO42010	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN / <i>ETIC AND EDUCATION PROFESSION</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA / <i>PHYSIOLOGY OF SPORT</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO42131	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA / <i>INJURY PREVENTION &amp; MAINTENANCE</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA / <i>EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA</i>	A	4	2	8	
PO42009	PENGELOLAAN PENDIDIKAN / <i>MANAGEMENT OF EDUCATION</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO42008	PSIKOLOGI PENDIDIKAN / <i>EDUCATION PSYCHOLOGY</i>	A-	3,67	2	7,34	
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II / <i>THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II</i>	A-	3,67	2	7,34	
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF BATMINTON</i>	B	3	2	6	
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II / <i>THEORIES&amp;PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA / <i>TEST &amp; MEASUREMENT IN SPORTS</i>	B	3	2	6	
PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA / <i>BIOMECHANICS</i>	A-	3,67	2	7,34	
PO53134	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK / <i>EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P</i>	B	3	3	9	
PO52011	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM / <i>PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO52135	MASSAGE / <i>MASSAGE</i>	A	4	2	8	
PO53132	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK / <i>ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS</i>	B+	3,33	3	9,99	
PO52137	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL / <i>TRADITIONAL SPORT</i>	B	3	2	6	
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA / <i>PSYCHOLOGY OF SPORT</i>	B+	3,33	2	6,66	
PO53133	TELAAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / <i>STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK</i>	A-	3,67	3	11,01	
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN / <i>THEORIES &amp; PRACTICE OF HANDBALL</i>	A	4	2	8	
PO62141	BELAJAR MOTORIK / <i>MOTORIC LEARNING</i>	A-	3,75	2	7,5	
PO62014	BIMBINGAN DAN KONSELING / <i>GUIDANCE AND COUNSELING</i>	A	4	2	8	
PO62144	ILMU MELATIH / <i>SCIENCE TRAIN</i>	B	3	2	6	
PO62013	KEWIRAUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN / <i>ENTERPRENEURSHIP EDUCATION</i>	B+	3,5	2	7	
PO62143	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA / <i>SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT</i>	A	4	2	8	
PO62142	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF / <i>ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</i>	B+	3,5	2	7	
PO63139	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK / <i>PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH</i>	B+	3,5	3	10,5	
PO62012	STATISTIK PENDIDIKAN / <i>EDUCATIONAL STATISTIC</i>	B	3	2	6	
PO63140	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK / <i>THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK</i>	B+	3,5	3	10,5	
PO62154	TEORI/PRAKTEK PANAHAN / <i>THEORIES AND PRACTICE ARCHERY</i>	A-	3,75	2	7,5	
PO74015	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KLP) / <i>EDUCATION FIELD AND PRACTICE</i>	A	4	4	16	
PO82145	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK / <i>SEMINAR</i>	B+	3,5	2	7	
PO86016	SKRIPSI / <i>UNDERGRADUATE THESIS</i>	B+	3,5	6	21	
				Jumlah	150	504,68
				IPK	3,36	



Pekanbaru, 14 Mei 2020  
Kepala BAAK,

Akmal Efendi, S.Kom, M.Kom

## PENGESAHAN SKRIPSI

### **Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *stopping* Pada *Ekstrakurikuler* Siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru.**

Dipersembahkan oleh :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

#### **Pembimbing Skripsi**

**Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1006128801

**Mengetahui**  
**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIP. 19611231 198602 1 002  
NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Falkultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

**Wakil Dekan 1 Bidang Akademik FKIP UIR**

**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan keseimbangan Terhadap *Passing* dan *stopping* Sepakbola Pada Siswa *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Skripsi**

**Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd**

**NIDN. 1006128801**

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Drs. Daharis, M.Pd**

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

**“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa *Ekstrakurikuler* SMA Negeri 6 Pekanbaru”.**

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Skripsi**

**Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1006128801

## ABSTRAK

**Tri Syahputra Ramadhan, 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *passing* dan *stopping* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru. Jenis penelitian ini ialah korelasi. Populasi serta sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru yaitu 25 orang serta sampelnya siswa putera yang berjumlah 25 orang. Instrument penelitian ini antara lain tes kekuatan otot tungkai yaitu (*leg dynamometer*), tes keseimbangan (*strock stand*) dengan mata tertutup menggunakan *stopwatch* tanpa batas waktu yang ditentukan dan tes *passing* dan *stopping* sepakbola menggunakan tes *passing* dan *stopping* ke arah dinding pantulan sebanyak mungkin dengan hitungan melalui *stopwatch* selama 10 detik. Teknik analisis datanya yaitu uji nilai korelasi. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah di lakukan maka dapat di simpulkan bahwa 1) tidak terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan *passing* dan *stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), di mana di dapati  $r_{hitung} = - 0,26$  Pada taraf signifikan 5% di dapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $- 0,26 < 0,396$ . 2) Tidak terdapat kontribusi keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = 0,12$  Pada taraf signifikan 5% di dapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $0,12 < 0,396$ . 3) Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = 0,457$  Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,457 > 0,396$  dalam kategori sedang. Dari hal ini peneliti menemukan berdasarkan hasil pengolahan data bahwa Kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai memberikan kontribusi sebesar 20.8%. Untuk sisanya yaitu sebesar 79.2%.

**Kata Kunci :** *Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Passing dan Stopping Sepakbola.*

## ABSTRACT

**Tri Syahputra Ramadhan, 2019. Contribution of Leg Muscle Strength and Balance to *Passing* and *Stopping* Football The Student Ekstrakurikuler in Pekanbaru 6 High School Students.**

The purpose of this study was to study the contribution of leg muscle strength and balance to graduation and stopping in extracurricular students at SMA Negeri 6 Pekanbaru. This type of research is an experiment. The population and sample in this study were all extracurricular students of SMA Negeri 6 Pekanbaru, which were 25 people and the sample was male students who saved 25 people. The instruments of this research include leg muscle strength test (leg dynamometer), balance test (strook stand) with eyes closed using a stopwatch without a specified time limit and passing tests and stop football using passing tests and stop toward the reflection wall as much as possible with a count through the stopwatch for 10 seconds. Data analysis technique is the replacement value test. Based on the results of research that can be done where it can simplify it 1) There is no contribution about the formation of leg muscles (X1) and passing and stopping football extracurricular high school students 6 Pekanbaru (Y), where it is found  $r = 0.26$  At the level a significant 5% was found  $r_{table} = 0.396$ , thus  $r_{count} < r_{table}$  or  $-0.26 < 0.396$ . 2) Excluding the contribution of equilibrium (X2) to the graduation and termination of extracurricular students at SMA Negeri 6 Pekanbaru (Y), which is found to be  $r = 0.12$  At a significant level of 5% found  $r_{table} = 0.396$ , thus  $r_{count} < r_{table}$  or  $0.12 < 0.396$ . 3) Contribute leg muscle strength (X1) and balance (X2) to the graduation and termination of extracurricular students in the 6 weeks high school (Y), where a  $r_{count} = 0.457$  is found at a significant level of 5%,  $r_{table} = 0.396$ , thus  $r_{count} > r_{table}$  or  $0.457 > 0.396$  in the medium category. From this the researchers found that the results of data processing that strengthened leg muscles and leg length contributed 20.8%. For the rest that is equal to 79.2%.

**Keywords :** *Leg Muscle Strength, Balance, Passing and Football Stopping.*

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah di laksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
25 – 06 – 2019	Acc Judul	
04 – 07 – 2019	Latarbelakang Masalah, Rumusan Masalah	
13 – 09 – 2019	Hipotesis Penelitian	
23 – 10 – 2019	Cara Pengutipan Dan Perbaikan Teori	
01 – 11 – 2019	Metodologi Penelitian	
18 – 11 – 2019	Acc Ujian Proposal	
15 – 01 – 2020	Ujian Seminar Proposal	
30 – 01 – 2020	Data Mentah, Distribusi Frekuensi, Grafik	
12 – 02 – 2020	Analisis Data, Pembahasan	
02 – 03 – 2020	Abstrak, Lampiran, Kesimpulan	
19 – 03 – 2020	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, 19 Maret 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 199803 2 002  
NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Syahputra Ramadhan  
Npm : 166610240  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Falkultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan ini murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan FKIP Univerrstas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia di tuntutan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 19 Maret 2020

Penulis,

Tri Syahputra Ramadhan  
NPM. 166610240

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Siswa Ektrakurikuler SMA 6 Pekanbaru". Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
2. Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
4. Teristimewa untuk Bapak Faizal Zulfikar dan Ibu Reni Siregar selaku orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.

5. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, February 2020  
Penulis,

**Tri Syahputra Ramadhan**  
**NPM : 166610240**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	8
a. Pengertian Kekuatan .....	8
b. Batasan Otot Tungkai.....	11
2. Hakikat Keseimbangan .....	14
a. Keseimbangan .....	14
3. Hakikat <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	17
a. Pengertian <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	17
b. Pengertian <i>Stopping</i> dalam Sepakbola .....	18

c. Teknik Passing dan Stopping .....	20
1) Teknik <i>Passing</i> Sepakbola .....	20
2) Teknik <i>Stopping</i> Sepakbola.....	22
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi passing dan Stopping .	22
B. Kerangka Pemikiran.....	23
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sample .....	27
C. Defenisi Operasional.....	27
D. Pengembangan Instrumen .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai ( <i>Leg Dynamometer</i> ) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.....	36
2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan ( <i>Strok Stand</i> ) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.....	38
3. Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> dan <i>Stopping</i> Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.....	40
B. Analisa Data .....	42
C. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Kategori Nilai Korelasi .....	35
2. Distribusi frekuensi Kekuatan Otot tungkai (Leg Dynamometer) pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.....	37
3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (Strock Stand) pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru .....	39
4. Distribusi Frekuensi passing dan stopping sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru .....	41

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Otot Tungkai Depan .....	13
2. Otot Tungkai Belakang .....	14
3. Latihan Mengoper Bola.....	20
4. Gerakan Stopping bola .....	22
5. desain penelitian.....	24
6. Leg Dynamometer.....	29
7. Keseimbangan (strock stand) .....	30
8. Passing dan Stopping .....	32

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (Leg Dynamometer) pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru. ....	38
2. Distribusi frekuensi Keseimbangan (Strock Stand) pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru. ....	40
3. Distribusi frekuensi Passing dan Stopping pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru. ....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes ( $X_1$ ) Otot Tungkai Siswa Ekstarkurikuler SMAN 6 Pekanbaru.....	51
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Otot Tungkai Siswa Ekstarkurikuler SMAN 6 Pekanbaru.....	52
3. Hasil Tes Keseimbangan ( <i>Strok Stand</i> ) Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru .....	53
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Keseimbangan Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru.....	54
5. Hasil Tes (Y) Passing dan Stopping Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru. ....	55
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Passing</i> dan Stopping Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 6 Pekanbaru.....	56
7. Tabel Produk Moment ( $X_1 - Y$ ).....	57
8. R Hitung ( $X_1 - Y$ ).....	58
9. Tabel Produk Moment ( $X_2 - Y$ ).....	59
10. R Hitung ( $X_2 - Y$ ).....	60
11. Tabel Produk Moment ( $X_1 - X_2$ ).....	61
12. R Hitung ( $X_1 - X_2$ ).....	62
13. Tabel Produk Moment ( $X_1. X_2 - Y$ ).....	63
14. R Hitung ( $X_1X_2 - Y$ ).....	64
15. R Tabel.....	66
16. Dokumentasi Penelitian .....	67

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial.

Olahraga juga memberikan hal positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga.

Berdasarkan undang-undang keolahragaan Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dalam bab VII pasal 25 ayat 4 dijelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan

dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan ekstrakurikuler.”

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen olahraga yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen olahraga yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Berdasarkan Undang-undang diatas telah jelas dalam menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global membutuhkan manusia-manusia yang sehat untuk mewujudkan hal tersebut. Salah satu cara meningkatkan kesehatan dengan cara berolahraga secara teratur dengan program latihan yang sesuai. Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa yang berprestasi.

Olahraga bagian dari kehidupan manusia. Berolahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Melalui olahraga dapat

membentuk suatu karakter manusia yang disiplin, sportifitas yang tinggi dan pada umumnya menjadikan manusia yang berkualitas.

*Passing* dan *Stopping* teknik mengoper atau memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepakbola. Teknik *Passing* dan *Stopping* sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil, baik dalam menyerang atau bertahan atau mengatur taktik untuk melakukan serangan balik ke gawang lawan.

Sebagian Siswa Indonesia pasti pernah bermain sepakbola, dapat di lihat dimana-mana banyak orang bermain bola mulai dari lapangan berumput, tanah liat, sawah, hingga jalan raya akan mudah kita temukan anak laki-laki, pemuda yang bermain bola. Banyak di antara siswa bermimpi menjadi pemain nasional seperti Evan Dimas, Ismed Sofyan, bahkan mendambakan bisa ternama seperti Neymar dan Pogba.

Untuk mendapatkan keterampilan yang baik dan prestasi yang memungkinkan, maka perlu dilakukan latihan pengembangan baik secara teknik, taktik serta kondisi fisik secara efektif, serta kerja keras siswa dan pelatih di dalam memacu prestasi seorang siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan latihan rutin dan terprogram sesuai rencana pelatih.

Seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki beberapa kelebihan yang akan menjadikan pemain dapat: peningkatan kekuatan, keseimbangan, dan lain lain dalam komponen kondisi fisik, pemulihan yang cepat

dalam organ-organ tubuh setelah latihan, respon atau tanggapan yang cepat dari organisme dalam tubuh kita.

Komponen kondisi fisik tersebut tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung kemampuan seorang pesepakbola dalam menendang bola. Di antara komponen fisik yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai serta keseimbangan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sedangkan keseimbangan kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama pada saat posisi tegak.

Dari observasi awal peneliti, Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru berdasarkan pengamat penulis terlihat bahwa siswa masih kurang optimal dalam melakukan teknik *Passing* dan *Stopping* sepakbola. Bola yang di *Passing* tidak terarah dan tidak tepat kepada teman tim. Bola yang di *Passing* dapat di blok atau direbut oleh lawan karena bola tidak sampai kepada teman satu tim. Begitu juga dengan *Stopping* bola, siswa tidak dapat melakukan *Stopping* bola dengan baik karena terjadi ketidak seimbangan sehingga mengakibatkan bola memantul dari kaki dan mudah direbut oleh lawan. Rendahnya kemampuan *Passing* dan *Stopping* bola mungkin dikarenakan belum maksimalnya penguasaan teknik *Passing* dan *Stopping* yang dimiliki oleh siswa, karena kemampuan melakukan *Passing* dan *Stopping* perlu didukung oleh kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang baik.

Bertitik tolak dari pendapat di atas, maka penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : **“Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap *Passing* dan *Stopping* Sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru”**. Adapun alasan lain pemilihan judul dalam penelitian ini adalah: (1) penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, (2) kemampuan *Passing* dan *Stopping* merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, (3) komponen-komponen fisik sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kemampuan *Passing* dan *Stopping* di antaranya adalah unsur kekuatan otot dan keseimbangan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari hasil pengamatan awal yang peneliti lakukan, ada beberapa masalah yang teridentifikasi sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai Siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru kurang maksimal sehingga *Passing* tidak terarah.
2. Kekuatan otot tungkai Siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru kurang maksimal sehingga *Stopping* bola mudah direbut lawan.
3. Keseimbangan Siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru kurang maksimal sehingga terjadi posisi badan saat melakukan *Passing* dan *Stopping* tidak seimbang mengakibatkan bola yang di*Passing* lamban dan bola di*Stopping* tidak seimbang mengakibatkan bola jauh dari penguasaan.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga maka penulis membatasi masalah pada:

1. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru.
2. Keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* dan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru.
3. Kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada :

1. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru ?
2. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru ?
3. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru ?

## E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah ntuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi terhadap kekuatan otot tungkai *Passing* dan *Stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.
2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.
3. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.

## F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari peneliti yang penulis lakukan ini adalah:

1. Bagi penulis, untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Setara Satu (S1).
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *Passing* dan *Stopping*
3. Bagi sekolah, sebagai bahan informasi bagi Kepala Sekolah, dalam peningkatan mutu Pendidikan Khususnya di bidang Olahraga.
4. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru untuk meningkatkan hasil belajar *Passing* dan *Stopping*

5. Memberikan masukan bagi Program Penjaskesrek Fkip Uir dan menambah ilmu dalam lapangan bidang studi Pendidikan Jasmani yang menyangkut masalah Penerapan Teknik *Passing* dan *Stopping*.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kekuatan Otot Tungkal

###### a. Pengertian Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen-komponen biomotor lainnya. Widiastuti (2017:15) menyatakan secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang. Kekuatan juga merupakan tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

Fenanlempir & Faruq (2015:119) menyatakan “kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal”. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas

olahraga karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera.

Kekuatan (strength) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Jadi kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk menahan beban sewaktu menjalankan aktivitas. Kekuatan merupakan unsur penting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati (2006:111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Hadi dalam Emral (2007:83) “latihan kekuatan memiliki tujuan untuk menambah kekuatan otot, yaitu dengan cara menambah besarnya diameter dan memperbaiki kerja sama antar kelompok otot”. Oleh karena itu, latihan merupakan salah satu unsur biomotor dasar penting dalam proses mencetak atlet. Sedangkan menurut Emral (2007:150) menyatakan kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan komponen biomotor lainnya. Menurut Pratiknyo dalam Budiwibowo (2010:12) “kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja”.

Menurut Syafruddin dalam Gunawan (2012:9) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kekuatan yaitu: 1) Penumpang serabut otot. 2) Jumlah serabut otot. 3) Struktur dan bentuk otot. 4) Panjang otot. 5) Kecepatan kontraksi otot. 6) Tingkat peregangan otot. 7) Tonus otot. 8)

Koordinasi otot intra (koordinasi di dalam otot), 9) Koordinasi otot inter (koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerja sama pada suatu gerakan yang dilakukan). 10) Motivasi.

Tungkai anggota tubuh bagian bawah yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas dan segala bentuk gerakan ambulasi. Pengembangan unsur kekuatan adalah penting diutamakan, oleh karena dapat memudahkan pengembangan unsur kondisi fisik lainnya dalam proses latihan untuk mencapai prestasi optimal pada suatu cabang olahraga. Kekuatan otot tungkai juga dikenal dengan istilah tenaga eksplosif, yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Nurichsan (2018:5) bahwa kekuatan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik, dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapatlah disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Di samping ini kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu dan meningkatkan kekuatan tungkai yang dikerahkan untuk menunjang kemampuan untuk menendang bola pada permainan sepakbola akan menghasilkan gaya yang menimbulkan gerakan. Otot yang kuat akan membuat kerja otot dalam melakukan aktivitas olahraga lebih efisien dan

merupakan komponen kondisi fisik seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan beban dalam aktivitas olahraga atau aktivitas tertentu.

#### **b. Batasan Otot Tungkai**

Tungkai kaki (seluruh kaki dari pinggul paha ke bawah) jadi tungkai merupakan anggota gerak bagian bawah yaitu: seluruh tungkai ditambah dengan panggul. Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas. Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jari-jari kaki. Fungsinya sebagai penahan beban anggota tubuh bagian atas (*upper body*) dan segala bentuk gerakan ambulasi. Pengembangan unsur kekuatan penting diutamakan, oleh karena dapat memudahkan pengembangan unsur kondisi fisik lainnya dalam proses latihan untuk mencapai prestasi optimal pada suatu cabang olahraga.

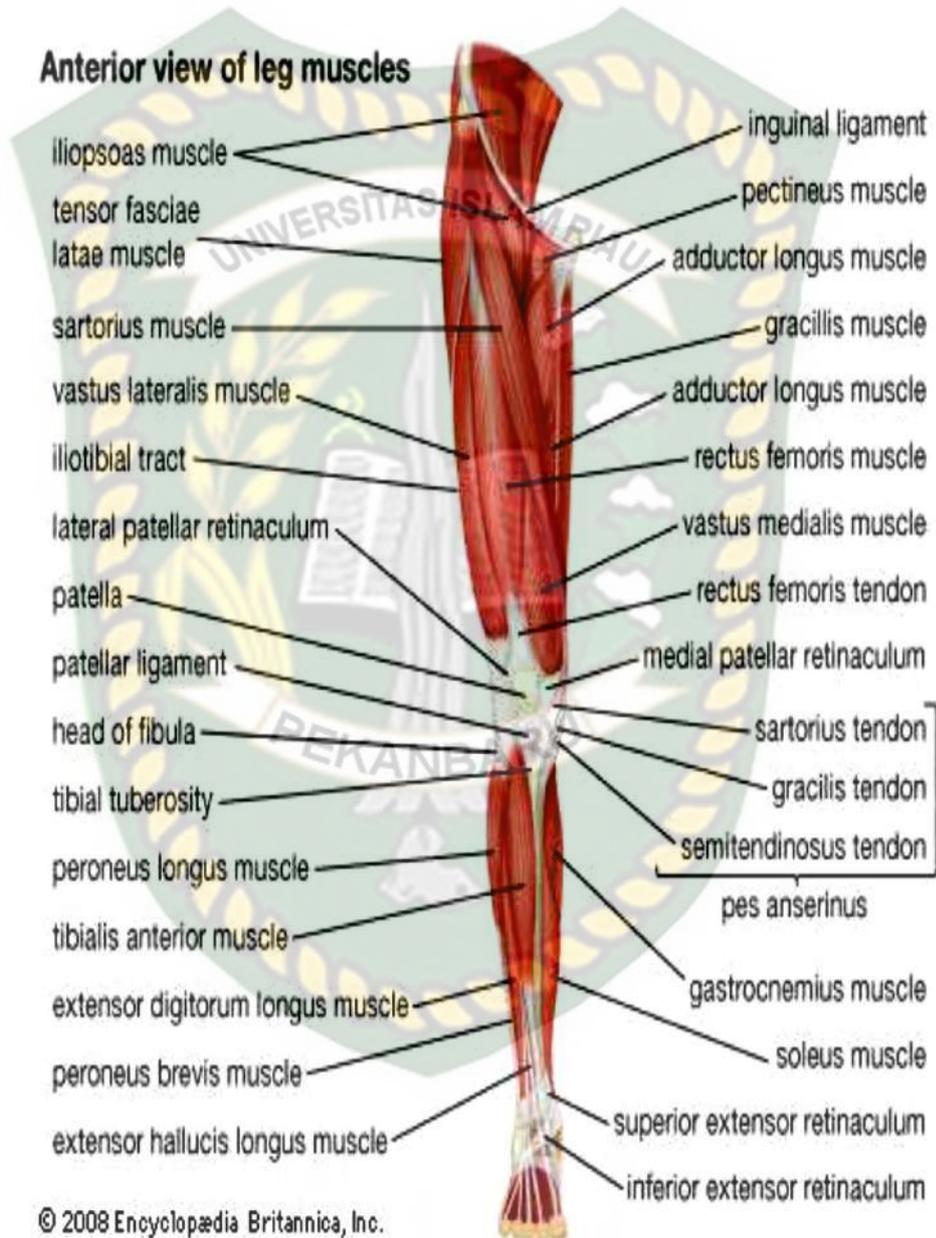
Otot-otot yang bekerja pada saat melakukan *Passing* dan *Stopping* pada permainan sepakbola adalah otot tungkai, sehingga kekuatan tungkai mutlak diperlukan untuk menunjang kemampuan tendangan pada permainan sepakbola. Otot yang kuat akan membuat kerja otot dalam melakukan aktivitas olahraga lebih efisien. Otot-otot yang tidak terlatih akan menjadi lemah dan dapat menyebabkan serabut mengecil, kalau dibiarkan dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan kelumpuhan otot.

Kontraksi maksimal otot banyak dipengaruhi oleh jumlah sel dan besarnya ukuran otot. Kualitas kekuatan ditentukan oleh fibril-fibril otot dan tonus otot yang besar, yaitu terdapat kecenderungan untuk memiliki kekuatan yang lebih baik. Bentuk rangka tubuh yang tinggi dan besar akan menunjang kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan tubuh yang kecil serta otot-otot kecil. Peningkatan kekuatan yang disebabkan oleh latihan atau aktivitas olahraga, besarnya setiap serabut otot akan bertambah.

Otot tungkai kaki terbagi menjadi dua bagian yaitu otot tungkai kaki bagian atas dan otot tungkai kaki bagian bawah. Otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut *fasia lata* yang dibagi 3 golongan yaitu: *muskulus abduktor maidanus* sebelah dalam, *muskulus abduktor brevis* sebelah tengah, *muskulus abduktor longus* sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut *muskulus abduktor femoralis*. Berfungsi membuat gerakan *abduksi* dari *femur*. Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari: otot tulang kering depan *muskulus tibialis anterior* berfungsi mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki. *Muskulus akstensor tulangus logus* berfungsi meluruskan jari telunjuk ke tengah jari, jari manis dan kelingking jari dalam budiwibowo (2015:13-14).

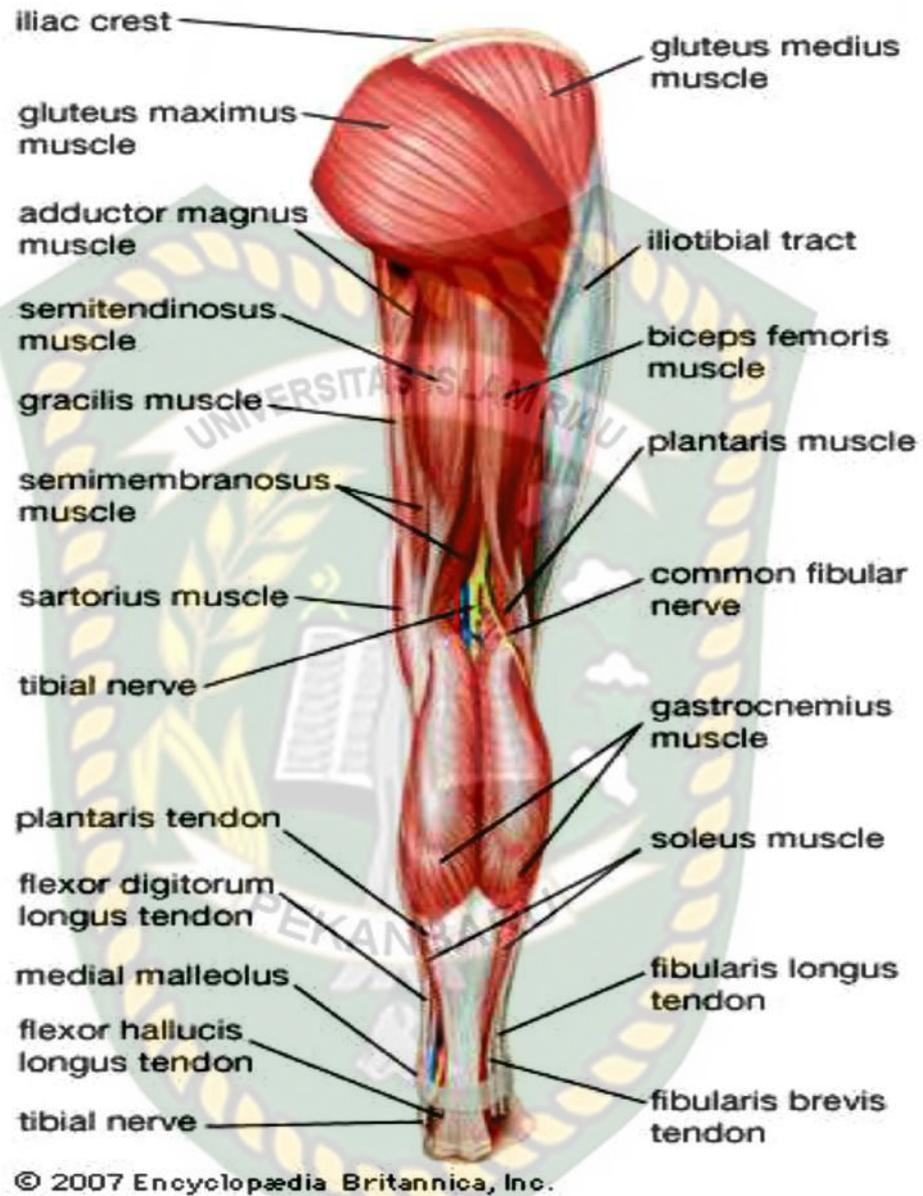
Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa otot memiliki banyak lapisan pelindung untuk melakukan gerakan dan membuat terhindar dari cedera serta berkontraksi atau bekerja dengan baik. Otot

yang kuat dapat membuat kerja otot dalam melakukan aktivitas olahraga lebih efisien dan berkontraksi dengan baik.



**Gambar 1. Otot Tungkai Depan**

(Sumber: budiwibowo 2015:14)



Gambar 2. Otot Tungkai Belakang  
(Sumber: Budiwibowo 2015:15)

## 2. Hakikat Keseimbangan

### a. Keseimbangan

Menurut Nurhasan & Cholil (2007:180) “keseimbangan di artikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuro-muscular, untuk keseimbangan ini sangat menonjol dalam kegiatan-kegiatan berjalan, berdiri dan berbagai jenis cabang olahraga”. Menurut Widiastuti (2015:161), “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan”. Kemudian Halim dalam Supriadi dkk (2011:136), mengatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil”.

Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja efisien baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Fenanlampir & Faruq (2015:165), keseimbangan terbagi menjadi dua macam, keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak.

Dengan kata lain keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan system tubuh dalam kondisi statis atau dinamis, mengontrol system neuromuscular dalam suatu posisi atau

sikap yang efisien sementara bergerak.. Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga, Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan. Untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Berbicara tentang keseimbangan tidak lepas dari apa yang disebut pusat gaya berat diartikan secara merata. Untuk menentukan letak pusat gaya berat tubuh manusia, akan sulit karena tidak beraturan dan selalu berubah-ubah. Kemampuan untuk mengubah posisi pusat gaya berat selama berolahraga adalah faktor yang penting dalam mencapai keberhasilan penampilan olahraga. Pada hakekatnya posisi pusat berat secara tidak langsung merupakan posisi berat badan dimana keseimbangan mengacu pada kemampuan pemain meletakkan posisi badan agar tidak terjatuh. Menurut Soedarminto dalam Budiwibowo (2015:24), Untuk mempertahankan keseimbangan perlu diperhatikan faktor-faktor berikut: Tingginya letak titik berat, luasnya tempat menumpu, hubungan antara garis berat dan tempat menumpu, berat badan, gaya yang bekerja pada badan, dan susunan secara segmental, Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi manusia, baik sebagai olahragawan dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan seseorang yang dapat mengontrol tubuhnya agar melakukan gerakan dengan baik, keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang, menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mengacukan keseimbangan. Keseimbangan dapat membantu seseorang dalam keadaan posisi ideal saat melakukan tendangan *Passing* dan *Stopping* sepakbola dan meningkatkan kualitas keseimbangan serta mendapatkan posisi ideal dalam melakukan tendangan.

### 3. Hakikat *Passing* dan *Stopping*

#### a. Pengertian *Passing* Dalam Sepakbola

Seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang baik guna mencetak goal dan membuat keputusan yang tepat. Untuk menguasai bola dan menciptakan ruang mencetak goal, seluruh tim menerima beban untuk mencapai kemenangan, untuk mencapai kemenangan harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik. *Passing* adalah istilah erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. *Passing* teknik mengoper atau memindahkan momentum, teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan.

Menurut Mielke (2003:19), “*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kebanyakan *Passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. *Passing* merupakan keterampilan paling penting untuk menguasai sepakbola. *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di sekeliling pemain. Menurut Soekamtamsi dalam sudrajad (2016:25) *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan tim. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang di inginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. Menurut Dinata dalam Aspon (2015:18) menurut fungsinya menendang bola kegunaannya untuk: 1). Mengumpan (*Passing*), 2). Menembak bola ke gawang (*shooting*), 3). Membersihkan (*clearing*), 4). Tendangan-tendangan khusus.

Dari pendapat di atas bahwa *Passing* adalah inti dalam permainan sepakbola dimana setiap tim mewajibkan mengoper/menendang bola ke arah teman setim dan menciptakan ruang untuk mencari posisi kosong agar bola yang di oper tidak dapat direbut oleh lawan. Dengan *Passing* yang baik pemain akan dapat ruang untuk menciptakan peluang agar terjadinya goal. Mengoper bola tidak hanya bola berada dibawah atau mendatar, mengoper bola bisa juga dengan melambungkan bola ke arah teman setim,

tidak semua bola yang diterima dengan baik, akan tetapi bola harus dihentikan atau ditahan dengan baik agar tetap dalam penguasaan teman setim dan mendapatkan ruang kosong untuk bisa mencetak goal.

#### **b. Pengertian *Stopping* dalam Sepakbola**

Dalam sepakbola, pemain akan menghabiskan sebagian besar waktu untuk melakukan *passing* dan *stopping*, pemain juga benar-benar siap untuk menerima dan mengontrol bola serta melakukan permainan yang tepat. Menurut Mielke (2003:20) menjelaskan bahwa *Stopping* atau mengontrol bola adalah ketika seorang pemain menerima *Passing* dan mengontrolnya agar tidak jauh dari penguasaan sehingga pemain tersebut dapat mengarahkan bola dan pemain satu tim bisa mencari ruang posisi untuk menerima *Passing* selanjutnya. *Stopping* adalah bagian mengontrol bola atau menghentikan bola yang paling sering digunakan pemain pada saat bermain sepakbola.

Menurut Mielke (2003:29) *Stopping* terjadi ketika seseorang pemain menerima *Passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *Passing* atau *shooting*. Saat melakukan *Stopping*, pemain menggunakan tubuh yang sah (kepala, tubuh, kaki) *Stopping* merupakan metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan *Passing* dan *Stopping* adalah kemampuan seorang pemain sepakbola dalam mengoper bola dan mengontrol bola atau menghentikan bola dengan sedemikian rupa untuk mengatur jalannya permainan dan menyusun strategi menyerang yang lebih baik tujuannya untuk mencetak goal ke gawang lawan, *stopping* atau menghentikan bola merupakan usaha seorang pemain untuk menghentikan bola atau meredam bola agar selalu berdekatan dengan tubuhnya dengan menggunakan tubuh yang sah.

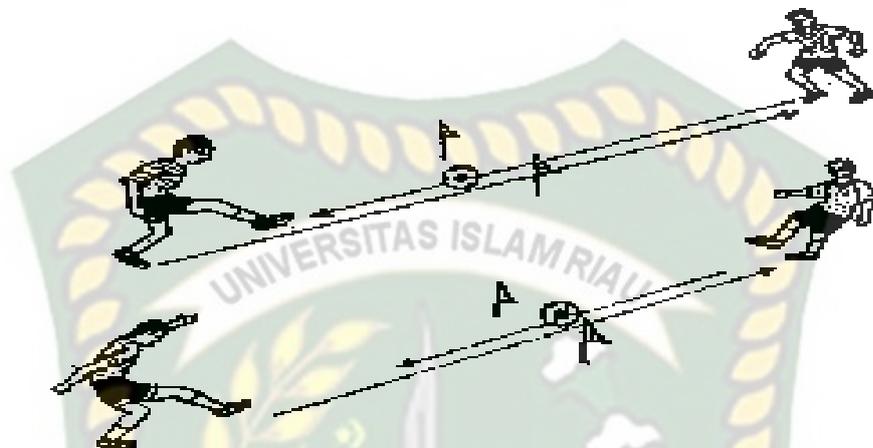
**c. Teknik *Passing* dan *Stopping***

**1) Teknik *Passing* Sepakbola**

Menendang bola merupakan salah satu teknik permainan sepakbola yang paling dominan, tujuan menendang bola untuk mengumpan (*passing*), menendang ke gawang (*shooting*). Menurut Mielke (2003:21) Teknik dasar *Passing* dalam sepakbola sebagai berikut:

- a. Bahu, tubuh, dan pinggul dihadapkan pada arah *Passing*.
- b. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke arah belakang dengan kaki mengarah kesamping, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke bola.
- c. Pertahankan kepalamu tetap menghadap ke bola dan kaki yang digunakan untuk tumpuan ditempatkan di samping bola untuk menjaga keseimbangan.

- d. Sentuhlah bola dengan kaki bagian dalam yang merupakan permukaan tendangan yang paling datar.



**Gambar 3. Latihan Mengoper Bola**  
(Sumber: Cook, 2013:36)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan *Passing* merupakan langkah awal untuk menyusun serangan terhadap tim lawan dan *Passing* juga berfungsi sebagai pertahanan terhadap serangan lawan, selain itu *Passing* berperan sangat dominan dalam permainan sepakbola. Maka teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain.

## 2) Teknik *Stopping* Sepakbola

Menghentikan bola salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Menurut Mielke (2003:30-31) Teknik dasar *Stopping* dalam sepakbola sebagai berikut:

- a. Perhatikan bola saat melekat.
- b. Tempatkan kakimu segaris dengan jalur bola.

- c. Tubuhmu harus seimbang di atas kaki yang tidak menerima bola saat sedang menunggu bola tersebut.
- d. Ketika telah sampai, sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan melemaskan kaki dan menyerap kekuatan bola tersebut.
- e. Dengan menarik kakimu ke belakang saat bersentuhan dengan bola maka kakimu akan berfungsi sebagai bantalan, dan kamu menyerap kekuatan yang datang dari tendangan sebelumnya yang diteruskan ke bola.



**Gambar 4. Gerakan *Stopping* bola**  
(Sumber: Dinata, 2007:31)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Menghentikan bola bertujuan untuk mengontrol bola,

yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan dan memudahkan untuk *Passing* bola.

#### **d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Passing* Dan *Stopping***

Sepakbola adalah suatu permainan dengan cara menyepak bola keberbagai arah. Tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola, adapun faktor yang mempengaruhi permainan sepakbola yaitu *Passing* dan *Stopping*, apabila kondisi fisik, mental, menjadi kendala dalam suatu permainan maka *Passing* yang dituju tidak baik arahnya dan *Stopping* jauh dari jangkauan pemain.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dilakukan dengan menendang ke teman dan mencetak gol sebanyak mungkin serta mempertahankan gawang dari kebobolan. Permainan sepakbola yang baik harus dilakukan secara kolektif tim dengan melakukan kerjasama tim yang solid. Salah satunya dengan melakukan *Passing* dapat menyebabkan tim banyak kehilangan bola dan membahayakan gawang sendiri. Sejalan dengan ini pemberian pembelajaran latihan teknik dasar *Passing* tersebut bertujuan untuk peningkatan ketepatan *Passing* sehingga dapat meminimalisir kesalahan yang mendasar.

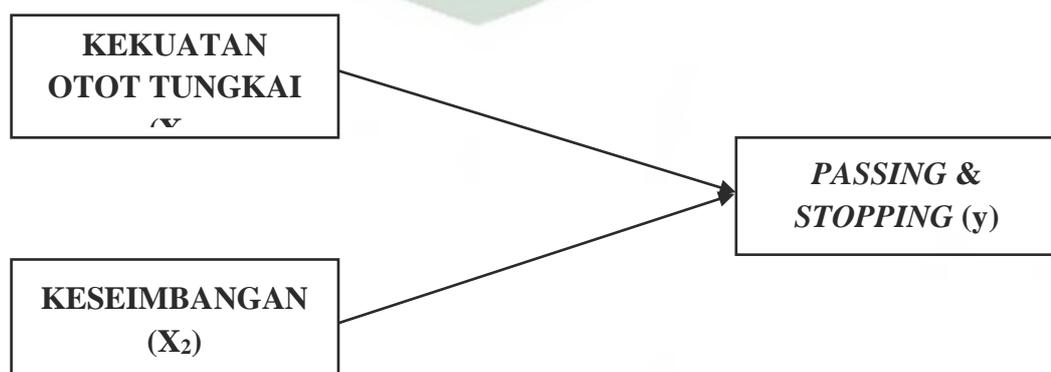
### **B. Kerangka Pemikiran**

Salah satu jenis teknik dasar pokok dalam permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain sepakbola adalah teknik *Passing* (mengoper) dan

*Stopping* (menghentikan) bola. Memiliki *Passing* yang akurat harga mati bagi seorang pemain sepakbola serta keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Untuk dapat melakukan teknik *Passing* dan *Stopping* dalam permainan sepakbola yang baik tersebut, faktor kondisi fisik sangat mendukung dalam pelaksanaan tersebut. Kondisi fisik yang mempengaruhi adalah kekuatan otot tungkai dan keseimbangan pemain yang baik. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu elemen kondisi fisik, sedangkan keseimbangan salah satu kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh menjadi stabil dalam melakukan *Passing* dan *Stopping*

Dari keterangan di atas dapat dikemukakan asumsi bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terdapat kontribusi terhadap kemampuan *Passing* dan *Stopping* sepakbola.



Gambar 5. desain penelitian

Keterangan:

$X_1$ = variabel bebas (kekuatan otot tungkai)

$X_2$ = variable bebas (keseimbangan)

$Y$ = variable terikat (*Passing* dan *Stopping*)

Keterangan: Kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.

### C. Hipotesis Penelitian

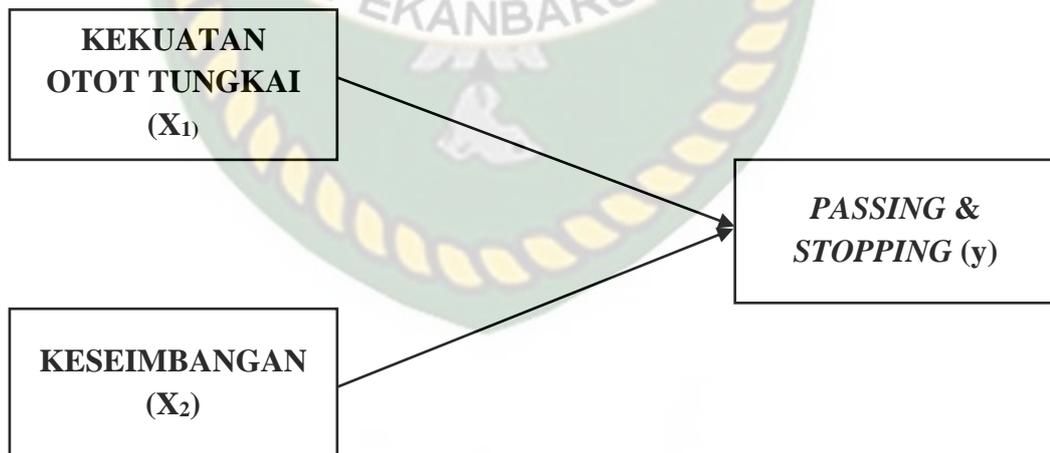
Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA 6 Negeri Pekanbaru”.

## BAB III

### MEDTODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, penelitian ini tergolong kepada penelitian kuantitatif terhadap menggunakan teknik analisis *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007:11) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Dalam hal ini variabel ( $X_1$ ) adalah kekuatan otot tungkai, variabel ( $X_2$ ) keseimbangan, Sedangkan variabel terikat ( $Y$ ) *Passing* dan *Stopping*.



## B. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2014:173) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru yang berjumlah 25 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2014:174). Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru yang berjumlah 25 orang. Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *purposive sampling*, yaitu dimana persyaratan yang dibuat sebagai kriteria yang harus dipenuhi. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, jenis kelamin, tenaga, dan dana. Arikunto (2014:183).

## C. Defenisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan saat melakukan gerakan dan tendangan *Passing* dan *Stopping*.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga posisi tubuh agar tetap seimbang saat melakukan *Passing* dan *Stopping*.

3. *Passing* dan *Stopping* adalah keterampilan mengoper atau memberikan bola dari satu pemain ke pemain lain menggunakan kaki, serta keterampilan dalam menghentikan bola yang di*Passing* oleh teman dan dapat dikontrol dengan baik.

#### D. Pengembangan Instrumen

Menurut Arikunto dalam Setiawan (2018:17), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah di olah”. Adapun instrumen penelitian ini terdiri dari macam tes yaitu kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan *Passing* dan *Stopping*. Berikut adalah tes yang akan digunakan:

1. Tes Kekuatan Otot Tungkai Dengan (*Leg Dynamometer*) Fenanlampir (2015:124):

Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai

Perlengkapan/perlengkapan : *Leg Dynamometer*, blangko dan alat tulis

Pelaksanaan : Testi berdiri di atas *Leg Dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk, membentuk sudut kurang 45°. Kemudian panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi. Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak. Dilakukan 3 kali pengulangan.

Penilaian : Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.



**Gambar 6. Leg Dynamometer**

(sumber: Fenanlampir&faruq, 2015:125)

2. Tes Keseimbangan (Berdiri satu kaki dengan mata tertutup/*Strock stand*)  
Widiastuti (2017:161-162)

Tujuan : untuk mengetahui kemampuan siswa atau atlet dalam mempertahankan keseimbangan tubuh posisi statis.

Perlengkapan/peralatan : Lokasi yang kering, stopwatch, seorang asisten.

Pelaksanaan : Berdiri dengan nyaman dengan kedua kaki, tangan diletakkan di pinggang, berdirilah pada

salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjejak di tanah

Penilaian : Komando dari guru/pelatih, tutup mata, guru/pelatih mulai menghitung dengan stopwatch, jaga keseimbangan selama mungkin, kemudian waktu akan dihentikan apabila atlet akan membuka mata, menggerakkan tangan dan meletakkan atau menggerakkan kakinya, guru/pelatih akan mencatat waktu yang diraih siswa / atlet dalam mempertahankan keseimbangan, tes dilakukan sebanyak tiga kali.



**Gambar 7. Keseimbangan (strock stand)**  
(Sumber: Widiastuti: 2015:163)

### 3. Tes menyepak dan menghentikan bola (*Passing* dan *Stopping*)

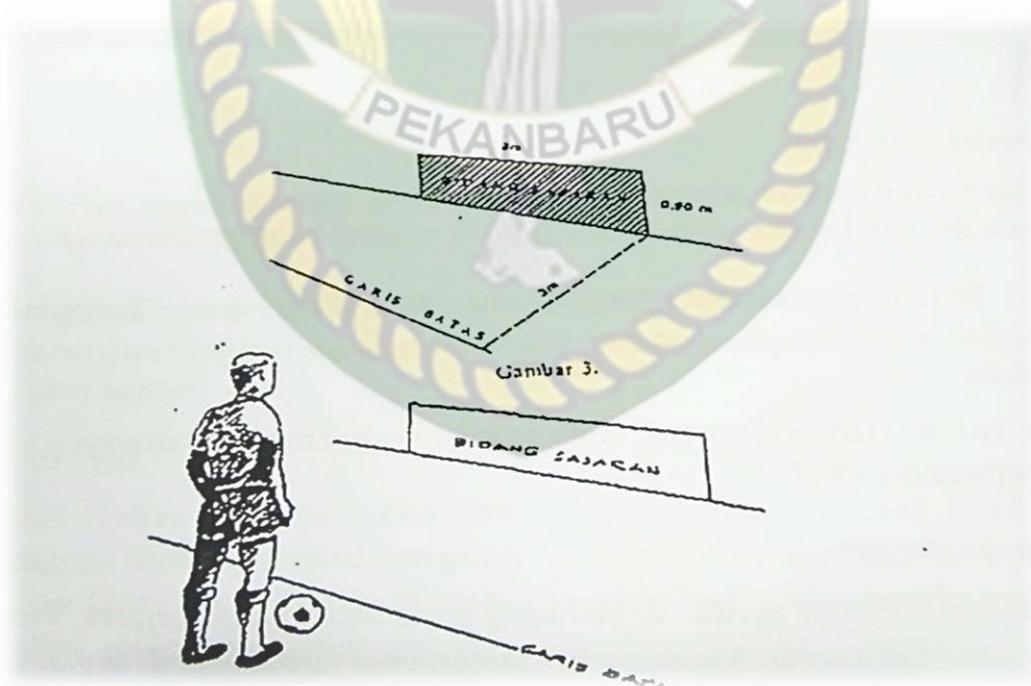
Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola.

Perlengkapan/peralatan : bola sepak 1 buah, stopwatch 1 buah, alat tulis, kapur dan formulir, dinding pantul (tembok atau papan).

Pelaksanaan : siswa berdiri di belakang garis batas yang berjarak 3 meter ke kotak yang berukuran x 0,9 meter, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola. Kemudian pengambil waktu memberi aba-aba “mulai” dan menjalankan stopwatchesnya. Siswa segera menyepak bola ke arah dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali ke arah dinding. Ini dilakukan berulang-ulang selama 10 detik. Waktu menyepak dan menghasilkan bola, siswa harus tetap berada dibelakang garis bata. Apabila siswa tidak dapat menghentikan dan menahan bola, bahkan bola memantul jauh, siswa harus mengambilnya kembali dan memainkan bola lagi, sampai batas yang ditentukan.

Tepat 10 detik, pengambilan waktu memberi aba-aba “stop” dan menghentikan stopwatch nya. Siswa segera berhenti melakukan tes tersebut. Pada waktu siswa melakukan tes, pengawas mengawasi perkenaan bola pada bidang sasaran dan menghitung berapa kali siswa dapat menyepak dan menghentikan bola dari belakang garis batas selama 10 detik.

Pencatatan Hasil : hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa dapat menyepak dan menghentikan bola yang sah dari belakang garis batas selama 10 detik.



**Gambar 8. *Passing dan Stopping***  
(Sumber: Widiastuti, 2015:246)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Observasi

Adapun observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

#### 2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru.

#### 3. Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru, ada tiga bentuk tes yaitu :

- 1) Tes *Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai.
- 2) Tes keseimbangan *Strock Stand* untuk mengukur keseimbangan.
- 3) Tes menyepak dan menghentikan bola (*Passing* dan *Stopping*).

### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk melihat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap hasil keterampilan *Passing* dan *Stopping* ( $Y$ ) menggunakan korelasi sederhana dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138) sebagai berikut  $r_{x_1y}$  :

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

2. Untuk melihat kontribusi keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap hasil keterampilan *Passing* dan *Stopping* ( $Y$ ) menggunakan korelasi sederhana dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2015:138) sebagai berikut  $r_{x_2y}$  :

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

3. Untuk melihat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap hasil keseimbangan ( $X_2$ ) menggunakan korelasi sederhana dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2015:138) sebagai berikut  $r_{x_1x_2}$  :

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \sum X_1X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

4. Untuk melihat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap hasil keterampilan *Passing* dan *Stopping* ( $Y$ ) menggunakan korelasi ganda dengan pendapat Sugiyono (2010:222) sebagai berikut  $r_{yx_1x_2}$ :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

$R_{yx_1x_2}$  = Korelasi antara variabel  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y

$ryx_1$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan Y

$ryx_2$  = Korelasi Product Moment antara  $X_2$  dengan Y

$rx_1x_2$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan  $X_2$

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 3.1 kategori Nilai Korelasi

Nilai Korelasi	Kategori
Sama dengan 0,00	Tidak dihitung
Kurang dari 0,01 – 0,199	Sangat rendah
Antara 0,20 – 0,399	Rendah
Antara 0,40 – 0,599	Sedang
Antara 0,60 – 0,799	Kuat
Antara 0,80 – 1,000	Sangat kuat

5. Untuk melihat besarnya kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *Passing* dan *Stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Pekanbaru dengan melihat koefisien determinasi menurut Sugiyono (2010:215) dengan rumus :

$$KD = r^2 \times 100$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini membahas tentang kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru. Untuk mendapatkan data tentang kekuatan otot tungkai di lakukan tes *leg dynamometer* sebanyak 3 (tiga) kali percobaan dan angka yang tertinggi yang di ambil datanya. Sedangkan guna mendapatkan data tentang keseimbangan di lakukan pula tes keseimbangan (*strock stand*) dengan menggunakan *stopwatch*, waktu tidak di tentukan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan dan angka yang tertinggi yang di ambil datanya. Dan untuk mengetahui data *passing* dan *stopping* maka siswa melakukan tes menendang bola kedinding dan mengontrol nya kembali selama 10 detik sebanyak 3 (tiga) kali percobaan dan hasil angka yang tertinggi yang di ambil datanya.

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

##### 1. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) Pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru

Tes *Leg Dynamometer* yang digunakan untuk mengetahui kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru telah di ketahui bahwa nilai tertinggi kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru adalah 82 dan yang terendah adalah 18. Standar deviasi = 15,5529. Mean = 36,32. Median = 31. Serta Modus = 24.

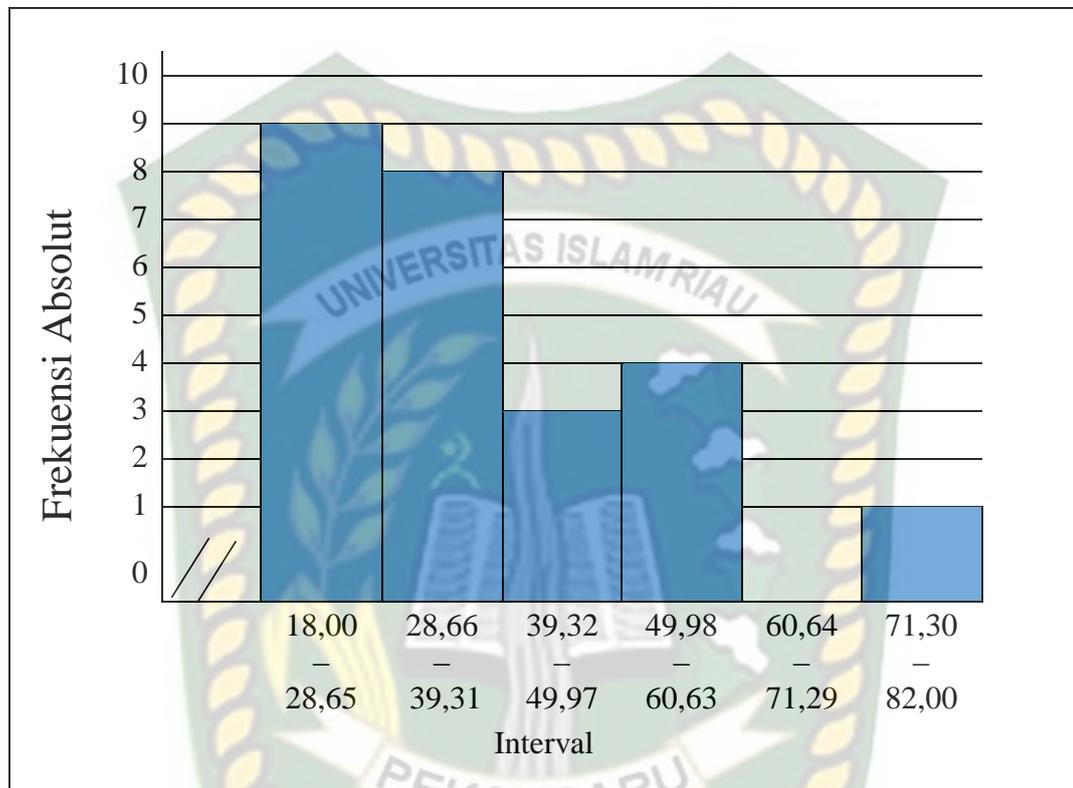
Kemudian hasil penelitian tersebut juga di distribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 10,66. Pada kelas interval pertama dengan rentang kelas 18,00 – 28,65 terdapat 9 orang atau 36%. Pada kelas interval kedua 28,66 – 39,31 terdapat 8 orang atau 32%. Pada kelas interval ketiga 39,32 – 49,97 terdapat 3 orang atau 12%. Pada kelas interval ke empat 49,98 – 60,63 terdapat 4 orang atau 16%. Pada interval kelima 60,64 – 71,29 terdapat 0 orang atau 0%. Pada interval keenam terdapat 1 orang atau 4%.

Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kekuatan Otot tungkai (*Leg Dynamometer*) pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18,00 - 28,65	9	36 %
2	28,66 - 39,31	8	32 %
3	39,32 - 49,97	3	12 %
4	49,98 - 60,63	4	16 %
5	60,64 - 71,29	0	0 %
6	71,30 - 82,00	1	4 %
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (*Leg Dynamometer*) pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru

## 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (*Strok Stand*) Pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru

Tes *Strok Stand* yang digunakan untuk mengetahui keseimbangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru telah di ketahui bahwa nilai tertinggi keseimbangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru adalah 60,27 detik dan yang terendah adalah 02,30 detik Standar deviasi =16,659 . Mean = 19,5712. Median = 11,65. Serta Modus = 8,9.

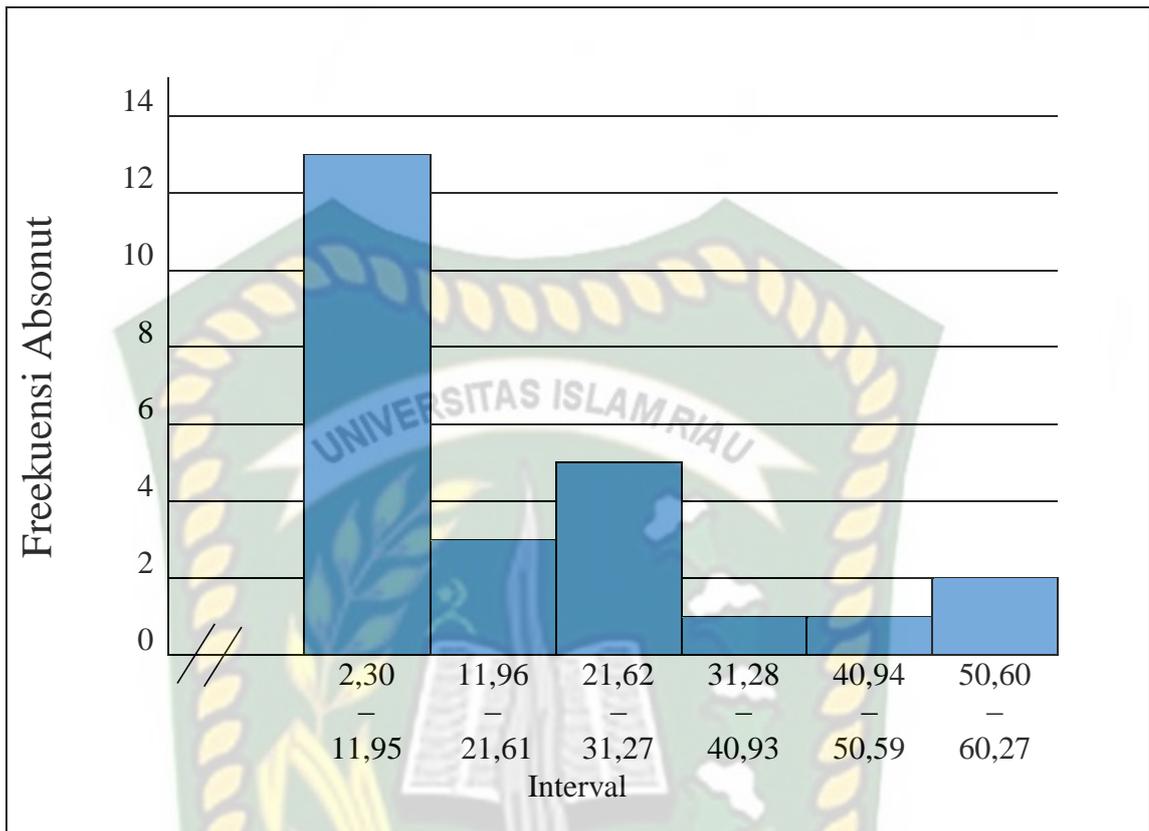
Kemudian hasil penelitian tersebut juga di distribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 9,66. Pada kelas interval pertama dengan rentang kelas 02,30 – 11,95 terdapat 13 orang atau 52%. Pada kelas interval kedua 11,96 – 21,61 terdapat 3 orang atau 12%. Pada kelas interval ketiga 21,62 – 31,27 terdapat 5 orang atau 20%. Pada kelas interval ke empat 31,28, – 40,93, terdapat 1 orang atau 4%. Pada interval kelima 40,94 – 50,59 terdapat 1 orang atau 4%. Pada interval keenam 50,60 – 60,27 terdapat 2 orang atau 8%.

Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseimbangan (*Strock Stand*) pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	02,30- 11,95	13	52 %
2	11,96 – 21,61	3	12 %
3	21,62 - 31,27	5	20 %
4	31,28 - 40,93	1	4 %
5	40,94 - 50,59	1	4 %
6	50,60 - 60,27	2	8 %
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 2. Distribusi frekuensi Keseimbangan (*Strock Stand*) pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru

### 3. Distribusi Frekuensi *Passing* dan *Stopping* Sepakbola Pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru

Tes *Passing* dan *Stopping* yang digunakan untuk mengetahui banyaknya jumlah *Passing* dan *Stopping* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru telah di ketahui bahwa nilai tertinggi *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru adalah 6 dan yang terendah adalah 2 Standar deviasi = 0,86603. Mean = 3,6. Median = 3. Serta Modus = 3.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga di distribusikan pada 6 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,66. Pada kelas interval pertama dengan rentang kelas 2,00 – 2,65 terdapat 1 orang atau 4%. Pada kelas interval kedua 2,66

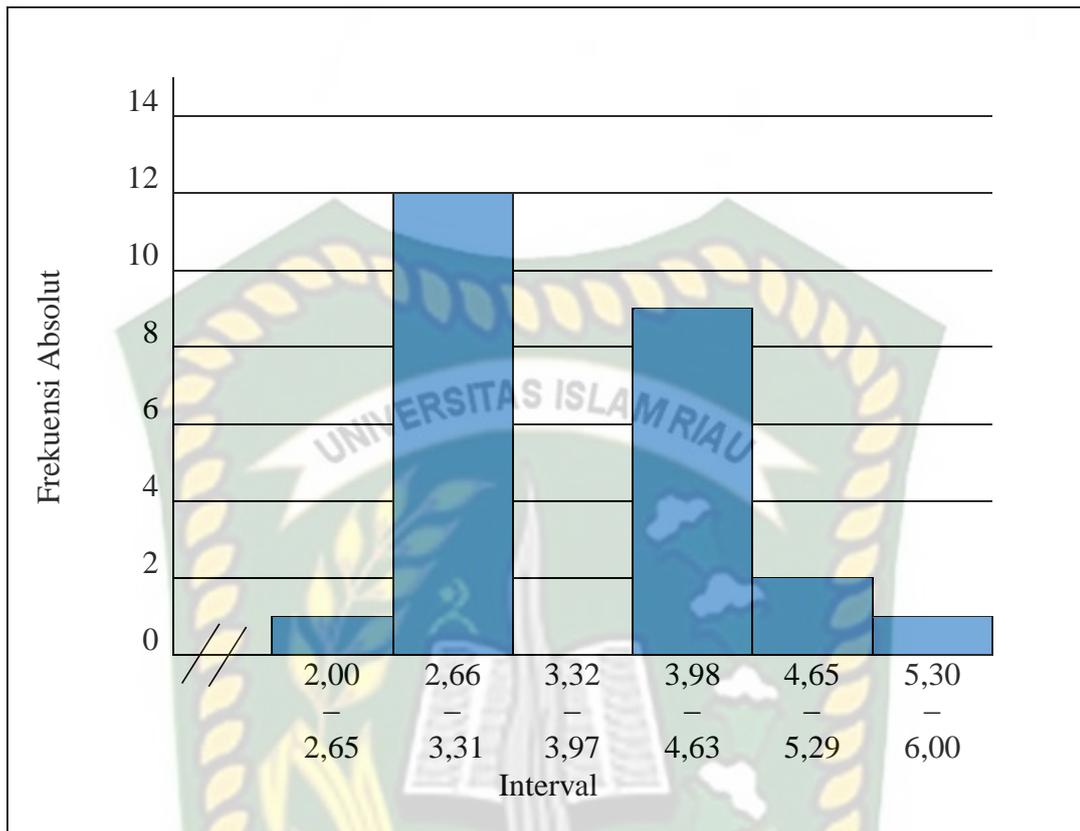
– 3,11 terdapat 12 orang atau 48%. Pada kelas interval ketiga 3,32 – 3,97 terdapat 0 orang atau 0%. Pada kelas interval ke empat 3,98, – 4,63, terdapat 9 orang atau 36%. Pada interval kelima 4,65 – 5,29 terdapat 2 orang atau 8%. Pada interval keenam 5,30 – 6,00 terdapat 1 orang atau 4%.

Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *passing* dan *stopping* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2,00 - 2,65	1	4 %
2	2,66 - 3,31	12	48 %
3	3,32 - 3,97	0	0 %
4	3,98 - 4,63	9	36 %
5	4,65 - 5,29	2	8 %
6	5,30 - 6,00	1	4 %
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100%</b>

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga di gambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 3. Distribusi frekuensi *Passing* dan *Stopping* pada siswa SMA Negeri 6 Pekanbaru

### B. Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian di analisis. Yang menjadi variabel  $X_1$  adalah kekuatan otot tungkai dan menjadi variabel  $X_2$  adalah keseimbangan serta yang menjadi  $Y$  adalah *passing* dan *stopping*. Adapun hipotesis yang akan di uji ialah : terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *passing* dan *stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru. Dengan kaidah pengujian sebagai berikut: Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan.

Dari hasil perhitungan dapat di ketahui bahwa besar nilai korelasi antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *passing* dan *stopping*

sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru adalah **0,457** yang termasuk ke dalam kategori **Sedang**. Setelah angka korelasinya di dapat, selanjutnya di lakukan pengujian hipotesis yaitu : terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = -0,26$  Pada taraf signifikan 5% di dapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $0,26 < 0,396$  maka tidak signifikan. Juga terdapat keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = 0,12$  Pada taraf signifikan 5% di dapati  $r_{tabel} = 0,396$  dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $0,12 < 0,396$  maka tidak signifikan. Kemudian terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = 0,457$  Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,457 > 0,396$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi atau hubungan antara variable  $X_1$  dan  $X_2$  dan juga variabel Y sehingga secara otomatis akan ada nilai kontribusinya.

Nilai kontribusi dari kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *passing* dan *stopping* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru di hitung dengan menggunakan rumus :  $KD = r^2 \times 100\%$ . Dimana r merupakan angka korelasi yaitu, 0,457 sehingga  $KD = 0,457^2 \times 100\% = 20,8\%$  yang berarti saat siswa melakukan *passing* ke sasaran dinding dan bola kembali lagi ke siswa kemudian siswa mengontrol bola atau men*stopping* bola, maka kekuatan otot tungkai dan keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 20.8%.

### C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan diketahui adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru. Otot tungkai berkontraksi dengan cepat dan kuat sehingga memberikan momentum terhadap bola dan diarahkan pada sasaran dinding, dengan demikian untuk menghasilkan keseimbangan tubuh di perlukan kekuatan otot tungkai yang baik untuk mendapatkan hasil *passing* dan *stopping* yang baik tepat pada sasaran yang dituju.

Tidak terdapat kontribusi (X1) kekuatan otot tungkai dan (Y) *passing* dan *stopping*, menunjukkan bahwa hasil kekuatan otot tungkai dan *passing* dan *stopping* tidak terdapat kontribusi yang signifikan, akan menjadi lebih bagus apabila ia memiliki keseimbangan yang baik. Di karenakan beberapa faktor masalah yaitu, kurangnya kekuatan otot tungkai terhadap *passing* dan *stopping* siswa mengakibatkan *passing* dan *stopping* siswa rendah, latihan hanya 1x dalam seminggu, *passing* bola di tendang terlalu lemah atau cepat, menendang bola dengan ujung kaki sehingga bola melaju keras dan susah untuk di kontrol atau *stopping*, dan latihan tidak terstruktur dengan jelas. Hal tersebut menjadi kendala, karena *passing* dan *stopping* menjadi bagian inti dalam melakukan *passing* dan *stopping*.

Tidak terdapat kontribusi (X2) keseimbangan dan (Y) *passing* dan *stopping*, menunjukkan bahwa hasil keseimbangan dan *passing* dan *stopping* tidak terdapat kontribusi yang signifikan, akan menjadi lebih bagus apabila ia

memiliki kekuatan otot tungkai yang baik untuk melakukan keseimbangan dan *passing* dan *stopping*.

Di karenakan beberapa faktor masalah yaitu, kurangnya keseimbangan siswa terhadap *passing* dan *stopping* sehingga mengakibatkan kurang optimalnya *passing* dan *stopping* sebab terjadinya *passing* dan *stopping* sangat di pengaruhi oleh keseimbangan karena keseimbangan menjadi faktor yang sangat menentukan terhadap *passing* dan *stopping* serta sasaran bola pada saat melakukan *passing* dan *stopping*, latihan keseimbangan tidak terstruktur

Adanya kontribusi dari (X1) kekuatan otot tungkai dan (X2) keseimbangan terhadap (Y) *passing* dan *stopping* menunjukkan bahwa hasil *passing* dan *stopping* ke dinding yang akan dicapai oleh siswa ekstrakurikuler akan menjadi lebih bagus apabila ia memiliki kekuatan otot tungkai dan keseimbangan yang baik. Karena dengan kekuatan otot tungkai tersebut siswa tersebut akan dapat melakukan *passing* dan *stopping* yang terarah ke sasaran dinding dengan tanda yang dituju. Dari hal ini peneliti menemukan berdasarkan hasil pengolahan data bahwa kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 20.8%. Untuk sisanya yaitu sebesar 79.2% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, koordinasi mata kaki, dengan koordinasi mata dan kaki maka ketepatan tendangan akan dapat dimaksimalkan.

Dari keterangan di atas dipahami bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Dalam melakukan *passing* dan *stopping* sepakbola mata dan kaki sangat diperlukan karena dalam *passing* dan

*stopping* integrasi antara keseimbangan dan koordinasi gerakan akan menghasilkan ketepatan arah bola. Dari uraian tersebut jelaslah bahwa untuk menghasilkan *passing* dan *stopping* ke dinding yang baik diperlukan kekuatan otot tungkai yang maksimal dan juga faktor lainnya yang mendukung seperti koordinasi mata dan kaki yang baik, sehingga bola yang di tendang sesuai dengan arah yang kita kehendaki serta hasil ketepatan tendangan yang dapat di capai semaksimal mungkin.

Hasil penelitian ini *relevan* dengan penelitian Freni (2015:2) Hasil perhitungan korelasi diperoleh  $r = 0.882$  dan  $p = (0,00 < 0,05)$ . Berarti ada hubungan yang signifikan IMT dengan Keseimbangan. 2)  $r = 0.909$  dan  $p = (0.00 < 0,05)$  berarti ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan keseimbangan. 3)  $(R0) = 0,842$  dan  $p = 0,00 < 0,05$ . berarti ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama IMT dan kekuatan otot tungkai dengan keseimbangan. Hasil penelitian ini *relevan* dengan penelitian Akbar dalam Agus (2019:27-28) bahwa Penelitiannya berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi 28 *explosive power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* atlet sepak bola SMA N 3 Bengkulu Selatan, yaitu dengan nilai korelasi 0,60 dan kontribusi sebesar 24,6%.

Hasil penelitian tersebut, juga menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan nilai korelasi terhadap keseimbangan *passing* dan *stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Penkanbaru dimana hasil tersebut menjadi relevan dengan penelitian yang saya lakukan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah di lakukan maka dapat di simpulkan :

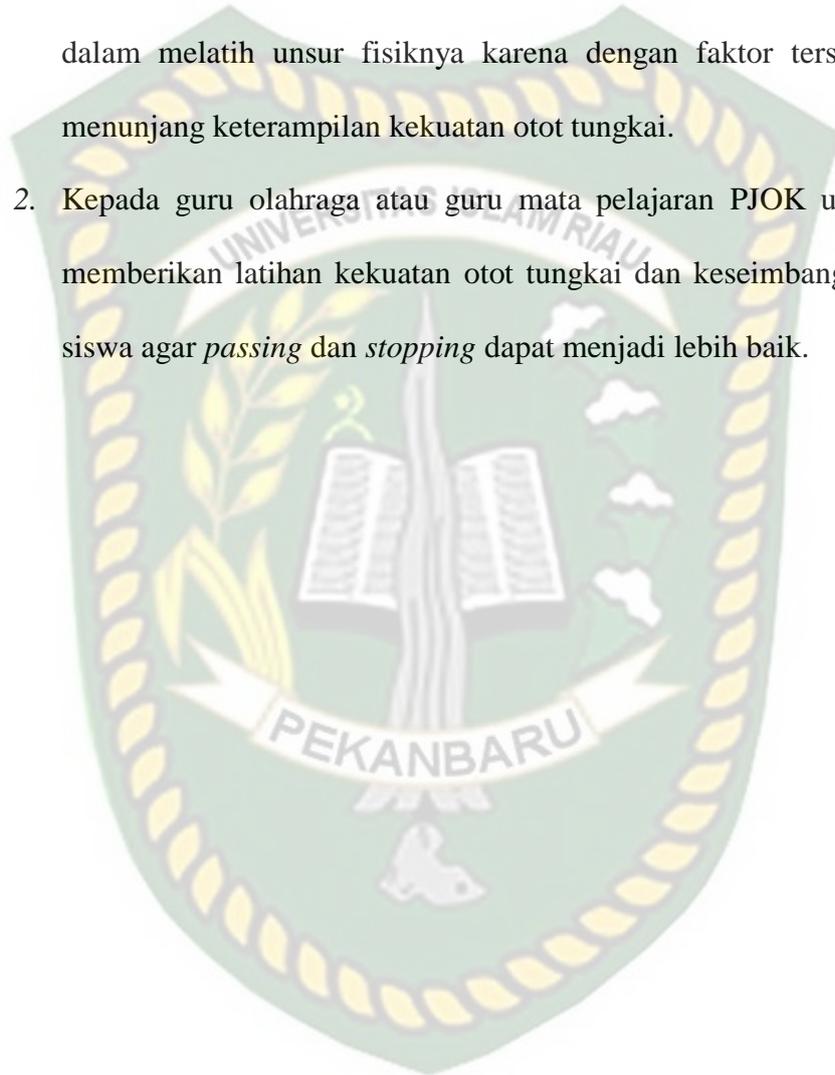
1. Tidak terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan *passing* dan *stopping* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), di mana di dapati  $r_{hitung} = - 0,26$  Pada taraf signifikan 5% di dapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $- 0,26 < 0,396$ .
2. Tidak terdapat kontribusi keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = 0,12$  Pada taraf signifikan 5% di dapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $0,12 < 0,396$ .
3. Terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai ( $X_1$ ) dan keseimbangan ( $X_2$ ) terhadap *passing* dan *stopping* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 pekanbaru (Y), dimana di dapati  $r_{hitung} = 0,457$  Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,396$ , dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,457 > 0,396$  dalam kategori sedang.

Dari hal ini peneliti menemukan berdasarkan hasil pengolahan data bahwa Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 20.8%. Untuk sisanya yaitu sebesar 79.2%.

## B. Saran

Saran yang dapat penulis berikan antara lain yaitu :

1. Kepada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Pekanbaru agar lebih giat dalam melatih unsur fisiknya karena dengan faktor tersebut dapat menunjang keterampilan kekuatan otot tungkai.
2. Kepada guru olahraga atau guru mata pelajaran PJOK untuk dapat memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan kepada siswa agar *passing* dan *stopping* dapat menjadi lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014), *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta
- Budiwibowo, F. (2015), Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Lowo Ijo Kabupaten Grobogan Tahun 2014, Skripsi, Universitas Negeri Semarang
- Emral, (2017), Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik, Kencana, Depok
- Fenanlampir, A & Faruq, M.M. (2015), Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga, CV. Andi Offset, Yogyakarta
- Ismaryati, (2008), Tes dan Pengukuran Olahraga (Cetakan Kedua), Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS & UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press), Surakarta
- Luxbacher, J.A, (2016), *Sepak Bola (Edisi Kedua)*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta
- Mielke, D, (2003), Dasar-dasar Sepak Bola, Pakar Raya, Bandung
- Nurdiati (2018), Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Variasi Latihan Siswa Kelas V Sdn 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar, Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran) Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau Volume 2 Nomor 3 Mei 2018 | ISSN Cetak : 2580 - 8435 | ISSN Online : 2614 - 1337
- Nurhasan & D. Hasanudin Cholil, (2007), *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Nurichsan (2018), Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menendang Bola Muridsd Inpres Isoka Kecamatan Bontononpo Selatan Kabupaten Gowa, Jurnal, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
- Priansyah, R (2016)., Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Passing dan Stopping Pada Pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan

Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, Skripsi, Universitas Islam Riau

Rais, A. (2018), *Hubungan Antara Kekuatan Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SD Negeri Mangkura I Makassar*, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Supriady (2019), Irfan, & Hasyim, *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Muridsd Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng*, Jurnal , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Widiastuti, (2007) *Tes dan Pengukuran Olahraga*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta