

**PENGARUH KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
DALAM PERMAINAN FUTSAL TEAM UKAW PUTRI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



MARIA REGINA NONA

NIM: 22320098

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Maria Regina Nona**, NIM: 22320098, dengan judul: “**Pengaruh kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal team UKAW putri**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 Juli 2026

MENYETUJUI

Pembimbing I



Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.

NUPTK. 9952763664130302

Pembimbing II



Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.

NUPTK: 9655771672230442

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



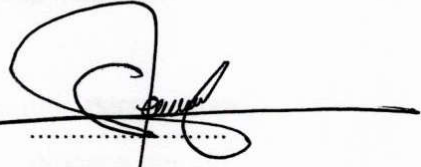
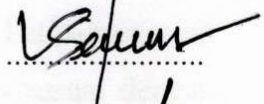
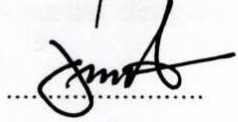
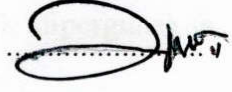
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.

NUPTK: 4534744645130132

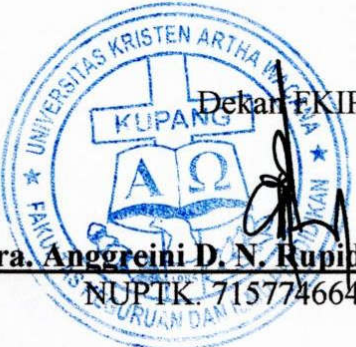
HALAMAN PENGESAHAN

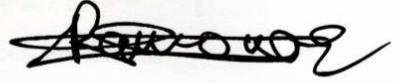
Skripsi atas nama **Maria Regina Nona**, NIM: 22320098, dengan judul: “**Pengaruh kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal team UKAW putri**” telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27, bulan Juli, tahun 2026 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 30, bulan Juli, tahun 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK: 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK: 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Regina Nona
NIM : 22320098
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *passing* dalam permainan futsal team UKAW putri.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 1 Agustus 2026

Yang menyatakan



Maria Regina Nona

NIM: 22320098

MOTTO

“Bukan aku yang pintar, tapi Tuhan lah yang memberi hikmat dan pemahaman” (2 Timotius 2:7)

“Walaupun terlahir bukan dari kedua orang tua yang mempunyai gelar sarjana, tapi puji Tuhan saya bisa jadi sarjana” *peneliti*

“ Streak for today

Pelan tidak masalah, yang penting tidak berhenti. Karena yang sampai tujuan, bukan yang cepat...tapi yang konsisten” *peneliti*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa oleh karna berkat, kebaikan, anugerah, dan kasih setianya dalam hidup penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Cinta pertama dan panutanku, Bapak Benediktus Segu dan Pintu surgaku Mama Petronela Novem. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliu memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senan tiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah bekerja, mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai merai gelar serjana. Semoga bapa dan mama sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
3. Kedua saudaraku dan Ipar tersayang, Kakak Valentina Mbadi, kakak Patrisius Paskalis Sanggu, Kakak Maria Elviana Mbape. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
4. Om Rafael (Alm), tanta Magdalena, Mama Skolastika, Bapa Orilius. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
5. Terima kasih banyak, my Bestie Tika Parera berkat kamu yang selalu dengar curhatan soal revisi, terimakasih telah mendukungmemberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

6. Sahabat-sahabat tersayang, Omalia, Enggelita, Aldo, Nando, Libes, Popi dan sahabat penulis anak TKP Ka Ibo, dan Ka Je. Terimakasih telah mendukung, memberikan doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Terakhir, terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah bekerja keras berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas akademik serta sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

Dalam penelitian proposal ini, peneliti menyadari bahwa tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof DR. Ir Godlief Frederik Neonufa, MT selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd.M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam menyusun karya ini.
6. Ramona M. Mae, S.Pd.M.Or., selaku penasehat Akademik yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti.

7. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan peayanan selama proses perkuliahan.
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi.
9. Teman-teman dan semua pihak yang turut mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini,
10. Tim futsal UKAW Putri yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan penelitian ini.

Kupang, 1 Agustus 2026

Peneliti,

Maria Regina Nona

NIM: 22320098

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	ii
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	
.....	vii
DAFTAR GAMBAR	
viii	
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	ii
BIODATA PENULIS	ii
BAB I. PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3

F. Manfaat Penelitian	3
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori.....	6
1. Futsal.....	6
2. Kelincahan	13
3. Kekuatan otot tungkai	16
4. <i>Passing</i> dalam futsal	18
B. Kerangka Berpikir.....	9
C. Hipotesis Penelitian	10
BAB III. METODE PENELITIAN	12
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	14
1. Pendekatan	12
2. Jenis	12
B. Desain Penelitian	12
C. Variabel, Definisi Konseptual, dan Oprasionalisasi	12
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
1. Tempat	12
2. Waktu.....	12
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	15
1. Populasi.....	12
2. Sampel	12
3. Teknik <i>sampling</i>	12
F. Instrumen Penelitian	16

G. Teknik Analisis Data.....	16
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	12
A. Demografi Sampel Penelitian	12
B. Hasil Penenlitian	12
C. Pembahasan.....	12
BAB V. PENUTUP	12
A. Simpulan	12
B. Saran	12
DAFTAR PUSTAKA	21

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi tabel	58
Tabel 2. Waktu penelitian	59
Table 3. tes kelincahan kategori putri	62
Table 4. tes kekuatan passing	64
Table 5. tes kekuatan otot tungkai	66
Table 6. Demografi sampel penelitian	75
Table 7. Rekapitulasi Data Penelitian	76
Table 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan	77
Table 9. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	78
Table 10. Distribusi Frekuensi Ketepatan Passing	78
Table 11. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	79
Table 12. Uji Linieritas	80
Table 13. Uji Korelasi Kelincahan (X_1) dengan Ketepatan Passing (Y)	81
Table 14. Uji Korelasi Kekuatan Otot Tungkai (X_2) dengan Ketepatan Passing (Y)	81
Table 15. Analisis Regresi Linier Berganda	82
Table 16. Hasil Uji F (ANOVA)	83
Table 17. Koefisien Determinas	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan futsal	36
Gambar 2. Bola futsal	37
Gambar 3. Passing menggunakan kaki bagian dalam	53
Gambar 4. Passing menggunakan kaki bagian luar	53
Gambar 5. Passing menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki	56
Gambar 6. Tes kelincahan	64
Gambar 7. Tes ketepatan passing	65
Gambar 8. Tes kekuatan otot tungkai	66
Gambar 9. Profil kampus	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	21
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	22
Lampiran 3. Instrumen penelitian	23
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data	23
Lampiran 5. Bukti analisis data	23
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian	23