



**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KELENTUKAN,  
DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN  
*SHOOTING* BOLA PADA PEMAIN PUTRA SSB  
BOYJAMB SRAGEN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**EDWIN YUSUF**

**D0217155**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KELENTUKAN,  
DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN  
*SHOOTING* BOLA PADA PEMAIN PUTRA SSB  
BOYJAMB SRAGEN TAHUN 2022**

**Disusun oleh:**

**EDWIN YUSUF**

**D0217155**

**SKRIPSI**

Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2022**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Kelentukan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Bola Pada Pemain Putra SSB Boyjamb Sragen Tahun 2022”, Karya :

Nama : Edwin Yusuf

NIM : D0217155

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Surakarta, Juli 2022

Pembimbing I



**Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0619068401

Pembimbing II



**Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0612038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Keseimbangan Dinamis, Kelentukan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Bola Pada Pemain Putra SSB Boyjamb Sragen Tahun 2022”, Karya :

Nama : Edwin Yusuf

NIM : D0217155

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 12 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK: 8800201019**

## **MOTTO**

❖ Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.

( Aristoteles )

❖ Jika anda tak pernah memutuskan berhenti, Anda tak kan pernah terkalahkan.

( Ted Turner )

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya dedikasikan kepada:

1. Ibu dan Bapak tercinta.
2. Saudara-saudaraku tercinta.
3. Rekan-rekan yang telah memberikan do'a dan dorongan.
4. Almamaterku PKO FKIP UTP  
Surakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlet SSB Boyjam Sragen Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2022

E.Y

## ABSTRAK

**EDWIN YUSUF.** HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DINAMIS, KELENTUKAN, DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* BOLA PADA PEMAIN PUTRA SSB BOYJAMB SRAGEN TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain putra SSB Boyjamb Sragen Tahun 2022. (2) Hubungan antara kelentukan dengan ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain putra SSB Boyjamb Sragen Tahun 2022. (3) Hubungan antara *Power* otot tungkai dengan ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain putra SSB Boyjamb Sragen Tahun 2022. (4) Hubungan antara keseimbangan dinamis, kelentukan dan *Power* otot tungkai dengan ketepatan *Shooting* dalam permainan sepakbola pada pemain putra SSB Boyjamb Sragen Tahun 2022.

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Boyjamb Sragen dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni Tahun 2022. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran keseimbangan dinamis menggunakan Modifikasi *Bass Test* dari (Ismaryati, 2008: 51-53). (2) Tes dan pengukuran kelentukan menggunakan tes *sit and reach* (Ismaryati, 2008: 101-102). (3) Tes dan pengukuran *Power* otot tungkai menggunakan *standing broad jump test* (Ismaryati 2008: 64). (4) Tes dan pengukuran kemampuan *Shooting* (plooyer, 2005 : 152-157). Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan ketepatan *Shooting*,  $r_{hitung} = 0.482 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan ketepatan *Shooting*,  $r_{hitung} = 0.476 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (3) Ada hubungan yang signifikan antara *Power* otot tungkai dengan ketepatan *Shooting* dari r tabel,  $r_{hitung} = 0.452 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$ . (4) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis, kelentukan dan *Power* otot tungkai dengan ketepatan *Shooting*,  $R^2_{y(123)}$  sebesar 0,491  $> r_{tabel\ 5\%}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan  $F_0$  sebesar 8.3904  $> f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

**Kata Kunci :** Ketepatan *Shooting*, Sepakbola



## **ABSTRACT**

**EDWIN YUSUF.** *RELATIONSHIP BETWEEN DYNAMIC BALANCE, FLEXIBILITY, AND LEAD MUSCLE POWER AND BALL SHOOTING ACCURACY IN BOYJAMB SRAGEN BOYS, SRAGEN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, July 2022.*

*The aims of this study were to determine: (1) The relationship between dynamic balance and Shooting accuracy in the soccer game for the male players of SSB Boyjamb Sragen in 2022. (2) The relationship between flexibility and Shooting accuracy in the soccer game for the male players of SSB Boyjamb Sragen in 2022. (3) The relationship between leg muscle Power and Shooting accuracy in soccer games for male players of SSB Boyjamb Sragen in 2022. (4) Relationship between dynamic balance, flexibility and leg muscle Power with Shooting accuracy in soccer games for male players at SSB Boyjamb Sragen Years 2022.*

*This research was conducted at SSB Boyjamb Sragen and this research was carried out in June 2022. In this study the independent variables are also referred to as predictors and the dependent variable is also referred to as criteria. The data collection technique in this research is using test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Tests and measurements of dynamic balance using the Modified Bass Test from (Ismaryati, 2008: 51-53). (2) Test and measurement of flexibility using sit and reach test (Ismaryati, 2008: 101-102). (3) Tests and measurements of leg muscle Power using the standing broad jump test (Ismaryati 2008: 64). (4) Test and measurement of Shooting ability (plooyer, 2005: 152-157). Instructions for the implementation of each test are attached.*

*Based on data analysis and hypothesis testing that has been done, the conclusions that can be obtained are: (1) There is a significant relationship between dynamic balance and Shooting accuracy,  $r_{count} = 0.482 > r_{table} 5\% = 0.361$ . (2) There is a significant relationship between flexibility and Shooting accuracy,  $r_{count} = 0.476 > r_{table} 5\% = 0.361$ . (3) There is a significant relationship between leg muscle Power and Shooting accuracy from  $r$  table,  $r_{count} = 0.452 > r_{table} 5\% = 0.361$ . (4) There is a significant relationship between dynamic balance, flexibility and leg muscle Power with Shooting accuracy,  $R^2_{y(123)} \text{ is } 0.491 > r_{table} 5\%$  at the 5% significance level of 0.361 and  $F_0 \text{ of } 8.3904 > f_{table}$  at the 5% significance level of 2, 89.*

**Keywords:** *Shooting accuracy, Soccer*

## DAFTAR ISI

|                                                                                | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| JUDUL .....                                                                    | i       |
| PENGAJUAN .....                                                                | ii      |
| PERSETUJUAN .....                                                              | iii     |
| PENGESAHAN .....                                                               | iv      |
| MOTTO .....                                                                    | v       |
| PERSEMBAHAN .....                                                              | vi      |
| KATA PENGANTAR .....                                                           | vii     |
| ABSTRAK .....                                                                  | viii    |
| <i>ABTRACT</i> .....                                                           | ix      |
| DAFTAR ISI .....                                                               | x       |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                            | xii     |
| DAFTAR TABEL .....                                                             | xiii    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                          | xiv     |
| BAB I. PENDAHULUAN .....                                                       | 1       |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....                                                  | 3       |
| C. Pembatasan Masalah .....                                                    | 4       |
| D. Perumusan Masalah .....                                                     | 4       |
| E. Tujuan Penelitian .....                                                     | 5       |
| F. Manfaat Penelitian .....                                                    | 5       |
| BAB II. LANDASAN TEORI .....                                                   | 6       |
| A. Tinjauan Pustaka .....                                                      | 6       |
| 1. Permainan Sepakbola.....                                                    | 6       |
| a. Hakikat Permainan Sepakbola.....                                            | 6       |
| b. Teknik <i>Shooting</i> Bola.....                                            | 19      |
| 2. Keseimbangan.....                                                           | 21      |
| a. Pengertian Keseimbangan.....                                                | 21      |
| b. Hubungan keseimbangan Dinamis dengan<br>Ketepatan <i>Shooting</i> Bola..... | 22      |

|                |                                                                |    |
|----------------|----------------------------------------------------------------|----|
| 3.             | Kelentukan.....                                                | 23 |
| 4.             | <i>Power</i> Otot Tungkai.....                                 | 25 |
| a.             | <i>Power</i> .....                                             | 25 |
| b.             | Macam-Macam <i>Power</i> .....                                 | 25 |
| c.             | Otot Tungkai .....                                             | 26 |
| d.             | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 26 |
| e.             | Peranan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Ketepatan .....       | 26 |
| B.             | Kerangka Berpikir .....                                        | 30 |
| C.             | Pengajuan Hipotesis .....                                      | 32 |
| BAB III.       | METODOLOGI PENELITIAN .....                                    | 33 |
| A.             | Tempat dan Waktu Penelitian .....                              | 33 |
| B.             | Metode Penelitian.....                                         | 33 |
| C.             | Variabel Penelitian .....                                      | 33 |
| D.             | Populasi dan Sampel Penelitian.....                            | 34 |
| E.             | Teknik Pengumpulan Data .....                                  | 34 |
| F.             | Teknik Analisis Data .....                                     | 35 |
| BAB IV         | HASIL PENELITIAN .....                                         | 39 |
| A.             | Deskripsi Data .....                                           | 39 |
| B.             | Uji Reliabilitas.....                                          | 40 |
| C.             | Pengujian Persyaratan Analisis .....                           | 40 |
| D.             | Hasil Analisis Data .....                                      | 42 |
| E.             | Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....                       | 44 |
| BAB V          | SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....                            | 46 |
| A.             | Simpulan.....                                                  | 46 |
| B.             | Implikasi .....                                                | 46 |
| C.             | Saran .....                                                    | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | .....                                                          | 48 |
| LAMPIRAN       | .....                                                          | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                 | <b>Halaman</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gambar 1. Otot Tungkai Atas.....                                                | 27             |
| Gambar 2. Otot Tungkai Bawah.....                                               | 27             |
| Gambar 3. Tes <i>Shooting</i> Bola Ke Gawang.....                               | 51             |
| Gambar 4. Lapangan Modifikasi <i>Bass Test</i> .....                            | 53             |
| Gambar 5. <i>Sit and Reach</i> .....                                            | 54             |
| Gambar 6. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump</i> ..... | 56             |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                    | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes .....                                                                            | 39             |
| Tabel 2. <i>Range</i> Reliabilitas .....                                                                           | 40             |
| Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data .....                                                               | 40             |
| Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....                                                                 | 41             |
| Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan<br>Antara Prediktor dengan Kriterion ..... | 42             |
| Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor<br>dengan Kriterion .....                                | 43             |
| Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis .....                                                                            | 43             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                      | <b>Halaman</b> |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|
| Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Ketepatan <i>Shooting</i> ..... | 50             |
| Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes Keseimbangan Dinamis .....      | 52             |
| Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kelentukan .....                | 56             |
| Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....  | 55             |
| Lampiran 5. Rekapitulasi data.....                                   | 57             |
| Lampiran 6. Uji Reliabilitas .....                                   | 58             |
| Lampiran 7. Uji Normalitas .....                                     | 66             |
| Lampiran 8. Tabel Kerja Untuk Menghitung Korelasi .....              | 70             |
| Lampiran 9. Uji Linieritas.....                                      | 71             |
| Lampiran 10. Analisis Regresi Tiga Prediktor.....                    | 77             |
| Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor .....                  | 83             |
| Lampiran 12. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....               | 86             |
| Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai Chi-Kwadrat.....                      | 87             |
| Lampiran 14. Tabel F.....                                            | 88             |
| Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....                             | 91             |

