

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
AKURASI *SHOOTING* SEPAKBOLA TIM PUTRA TANGERANG



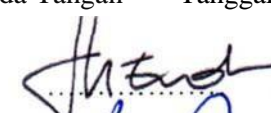
Rizky Haryanto Putra

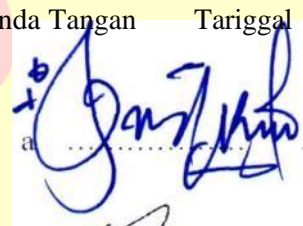

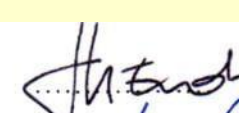

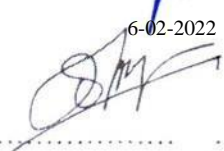
6315163060

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022

LE MBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Muchtar Hendra Hasibuan.S.Pd., M.Pd. NIP. 197510092005011002		23/02/2022
Pembimbing II Ari Subarkah. S.Pd., M.Pd. NIP. 197404022005011003		24/02/2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Rina Ambar Dewanti. S.Pd., M.Pd. NIP. 197409042005012001	Ketua		23/02-22
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd. NIP. NIP. D'I'-DPK	Sekretaris .		16/02/2022
3. Muchtar Hendra Hasibuan. S.Pd., M.Pd. Anggota NIP.1975100920050 11002			23/02/2022
4. Ari Subarkah. S.Pd.,M.Pd. NIP. 19740402200501 1003	Anggota		24/02/2022
5. - (Dr. Bayu Nugraha. S.Pd., M.Pd.) NIP. 198112182010 1 2	Anggota		16-02-2022

Tanggal lulus : 14 februari 2022

## PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan namapengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Januari 2022





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Haryanto Putra

NIM : √6315163060

Alamat email : rizkyharyantoputra83@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP  
AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA TIM PUTRA TANGERANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 1 Maret 2022

Penulis

*Rizky Haryanto Putra*

## HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP AKURASI *SHOOTING*

### ABSTRAK

Penelitian ini berjudul hubungan Fleksibilitas dan Keseimbangan terhadap Akurasi *Shooting*. Masalah penelitian meliputi, Apakah terdapat hubungan antara Fleksibilitas dengan Akurasi *Shooting*, Apakah terdapat Hubungan Keseimbangan dengan Akurasi *Shooting*, Apakah terdapat hubungan Fleksibilitas dan Keseimbangan secara bersamaan dengan Akurasi *Shooting*. Hasil Perhitungan kolerasi diperoleh nilai t-hitung = 0,587 dan t-tabel = 1,73 maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Berarti terdapat hubungan yang positif antara Fleksibilitas terhadap hasil Akurasi *Shooting*, Hasil Perhitungan kolerasi diperoleh nilai t-hitung = 3,041 dan t-tabel = 1,73 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima. Berarti terdapat hubungan yang positif antara Keseimbangan terhadap hasil Akurasi *Shooting*, Hasil Perhitungan kolerasi diperoleh nilai t-hitung = 14 dan t-tabel = 1,7 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima. Berarti terdapat hubungan yang Positif antara hubungan Fleksibilitas dan Keseimbangan secara bersamaan dengan Akurasi *Shooting*. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah meningkatnya Fleksibilitas dan Keseimbangan maka akan meningkat pula Hasil Akurasi *Shooting*.

**Kata Kunci :** *Fleksibilitas, Keseimbangan, Akurasi Shooting*



## ***THE RELATIONSHIP OF FLEXIBILITY AND BALANCE TO SHOOTING ACCURACY***

### ***ABSTRACT***

This study is entitled the relationship between Flexibility and Balance on Shooting Accuracy. The research problems include, Is there a relationship between Flexibility and Shooting Accuracy, Is there a Relationship between Balance and Shooting Accuracy, Is there a relationship between Flexibility and Balance simultaneously with Shooting Accuracy. The result of the correlation calculation is that the t value is obtained  $t\text{-count} = 0.587$  and  $t\text{-table} = 1.73$  then  $H_0$  is accepted and  $H_1$  is rejected. It means that there is a positive relationship between Flexibility and Shooting Accuracy. The result of the correlation calculation is that the  $t\text{-count} = 3.041$  and  $t\text{-table} = 1.73$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. It means that there is a positive relationship between balance and Shooting accuracy. The result of the correlation calculation is that the  $t\text{-count} = 14$  and  $t\text{-table} = 1.7$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. It means that there is a positive relationship between the relationship between Flexibility and Balance simultaneously with Shooting Accuracy. The final conclusion obtained through this research is that increasing Flexibility and Balance will also increase Shooting Accuracy Results

Keywords: Flexibility, Balance, Shooting Accuracy

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan program studi Pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya Menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Muctar Hendra Hasibuan S.Pd., Mpd selaku dosen pembimbing 1 dan Ari Subarkah, S.Pd., Mpd selaku dosen pembimbing 2 serta Dosen penguji Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., Mpd dan Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., Mpd yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Klub Sepakbola Putra tanggerang, yang telah banyak membantu usaha dalam memperoleh data yang saya perlukan. Ayah dan Ibu dan keluargasaya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat-sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Januari 2022

RHP

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Pernyataan Orisinalitas .....</b>	<b>i</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6

### **BAB II KAJIAN TEORITIK**

A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Hakikat Kelentukan.....	8
2. Hakikat Keseimbangan .....	22
3. Hakikat Akurasi.....	33
4. Hakikat <i>Shooting</i> .....	46
B. Kerangka Berpikir .....	56

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	59
1. Tempat Penelitian.....	59
2. Waktu Penelitian .....	60
C. Metode Penelitian.....	61
D. Populasi Sampel.....	62
E. Instrumen Penelitian.....	62
F. Teknik Pengumpulan Data.....	66
G. Teknik Analisis Data.....	67
H. Hipotesis Statistika.....	68



**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data ..... 70  
B. Pengujian Hipotesis..... 71

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 76  
B. Saran ..... 77

DAFTAR PUSTAKA ..... 78

LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... 79



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 : Kriteria penilaian Sit and reach .....	36
2. Tabel 3.2: Kriteria Penilaian <i>Modified Bass Test</i> .....	38
3. Tabel 4.1 Data penelitian .....	41
4. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kelentukan .....	42
5. Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Keseimbangan .....	42
6. Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> .....	43
7. Tabel 4.5 Uji keberartian koefisien korelasi (X1) terhadap (Y) .....	45
8. Tabel 4.6 Uji keberartian koefisien korelasi (X2) terhadap (Y) .....	46
9. Tabel 4.7 Uji keberartian koefisien korelasi (X1) DAN (X2) dengan (Y) .....	47



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 : Peregangan Statis .....	13
2. Gambar 2.2 Kelentukan.....	14
3. Gambar 2.3 : Gerakan Kelentukan Sendi Bahu .....	15
4. Gambar 2.4: Keseimbangan Statis .....	18
5. Gambar 2.5 Keseimbangan Dinamis.....	19
6. Gambar 2.6 Mendengan Bola dengan Kuda-kuda Penuh.....	27
7. Gambar 2.7 Otot Tungkai.....	27
8. Gambar 2.8 <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki .....	29
9. Gambar 2.9 <i>Shooting</i> dengan Kaki bagian dalam.....	29
10. Gambar 2.10 <i>Shooting</i> dengan Kaki bagian luar.....	29
11. Gambar 3.1 <i>Sit and reach Test</i> .....	35
12. Gambar 3.2 <i>Stork Stand Test</i> .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Perhitungan Deskriptif data .....	64
2. Lampiran Foto-Foto .....	82
3. Lampiran Surat Menyurat	





