

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

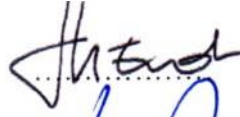
Nama

Tanda Tangan

Tanggal


Pembimbing 1

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

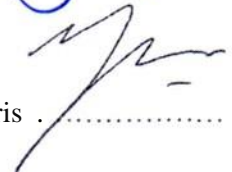
1. Dr. Rina Ambar Dewanti. S.Pd.,
M.Pd.
197409042005012001

Ketua

 23/02-22

2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd.
3. NIP. NIP. D'I'-DPK

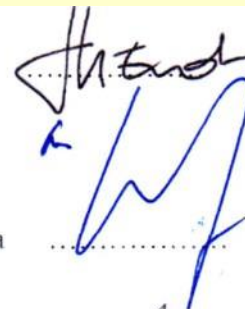
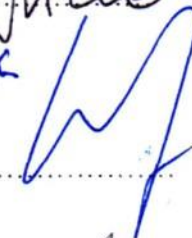
Sekretaris

 16/02/2022

4. Muchtar Hendra Hasibuan. S.Pd., M.Pd. Anggota
NIP. 1975100920050 11002

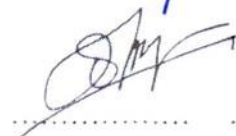
5. Ari Subarkah. S.Pd.,M.Pd.
6. NIP. 1974040220050 1 1003

Anggota

 23/02/2022
 24/02/2022
6-02-2022

5. -(Dr. Bayu Nugraha. S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198112182010 1 2

Anggota



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

**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 TOSHOOTING 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 -count = 0.587 and t-table = 1.73 then H0 is accepted and H1 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-count = 3.041 and t-table = 1.73, so H0 is rejected and H1 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-count = 14 and t-table = 1.7, then H0 is rejected and H1 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

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

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	





