

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT  
TUNGKAI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SISWA SMK BOGOR  
MUHIDDIN SCHOOL**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**IPDUL FITRIYANTO**

**1602617063**

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

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

**2024**

# HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SISWA SMK BOGOR MUHIDDIN SCHOOL

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1. Ada hubungan keseimbangan terhadap akurasi *shooting*, 2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan akurasi *shooting*, 3. Ada hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMK Bogor Muhiddin School. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang diambil sebanyak 20 siswa dengan menggunakan Teknik total sampling. Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yaitu: 1. Untuk mengukur keseimbangan menggunakan *bass test*, 2. Untuk mengukur kekuatan otot tungkai menggunakan *back and leg dynamometer*, 3. Tes pengukuran akurasi *shooting* menggunakan *four box*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *shooting*. Secara hasil data analisis hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *shooting* dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMK Bogor Muhiddin School, 1. untuk hasil keseimbangan terhadap Akurasi *Shooting* di dapatkan sebesar (0,398) dengan korelasi lemah, 2. hasil kekuatan otot tungkai terhadap Akurasi *Shooting* di dapatkan hasil sebesar (0,460) dengan korelasi sedang. 3. Sedangkan hubungan Antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* didapatkan sebesar (0,467) dengan kategori sedang. Hasil ini menunjukan bahwa Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Akurasi *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk Bogor Muhiddin *School* adalah dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, Akurasi *Shooting*

**THE RELATIONSHIP OF BALANCE AND LEG MUSCLE STRENGTH TO SHOOTING ACCURACY IN EXTRACULICULAR FOOTBALL STUDENTS OF BOGOR MUHIDDIN SCHOOL VOCATIONAL SCHOOL**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine: 1. There is a relationship between balance and shooting accuracy, 2. There is a relationship between leg muscle strength and shooting accuracy ability, 3. There is a relationship between balance and leg muscle strength and shooting accuracy in football games in extracurricular students of SMK Bogor Muhiddin School. This study uses quantitative descriptive research. The sample taken was 20 students using the total sampling technique. In this study, the research instruments used were: 1. To measure balance using a bass test, 2. To measure leg muscle strength using a back and leg dynamometer, 3. Shooting accuracy measurement test using a four box.*

*The results of the study showed that balance and leg muscle strength on shooting accuracy. Based on the results of the data analysis of the relationship between balance and leg muscle strength on shooting accuracy in football games in extracurricular students of SMK Bogor Muhiddin School, 1. for the results of balance on Shooting Accuracy obtained (0.398) with a weak correlation, 2. the results of leg muscle strength on Shooting Accuracy obtained results of (0.460) with a moderate correlation. 3. Meanwhile, the relationship between balance and leg muscle strength to shooting accuracy was obtained (0.467) with a moderate category. This result shows that the relationship between balance and leg muscle strength to shooting accuracy in soccer games for extracurricular students of SMK Bogor Muhiddin School is in the moderate category.*

**Keywords:** *Balance, Leg Muscle Strength, Shooting Accuracy*

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

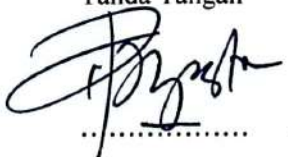
Nama Pembimbing I  
(Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd)  
NIP. 198506182015041002

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
25/07/2024


Nama Pembimbing II  
(Lita Mulia, S.Pd., M.Pd)  
NIP. 198612302024212001

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
23/07/2024


Nama Jabatan  
1. (Dr.Tirto Apriyanto S.Pd., M.Si) Ketua  
NIP. 197004171999031002

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
29/7/24

Nama Jabatan  
2. (Drs. Endang Darajat, M.KM) Sekretaris  
NIP.196806041994031002

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
24/07/2024

Nama Jabatan  
3. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd) Anggota  
NIP. 198506182015041002

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
25/07/2024

Nama Jabatan  
4. (Lita Mulia, S.Pd., M.Pd) Anggota  
NIP. 198612302024212001

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
23/07/2024

Nama Jabatan  
5. (Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd) Anggota  
NIP. 197205042005011002

Tanda Tangan  
  
Tanggal  
24/07/2024

Tanggal Lulus : 18 Juli 2024

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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 murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 08 Juli 2024



Ipdul Fitriyanto

No. Reg. 1602617063



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 : Ipdul Fitriyanto  
NIM : 1602617063  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : ipdulfitriyanto98@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 KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP  
AKURASI *SHOOTING* PADA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SISWA SMK BOGOR  
MUHIDDIN SCHOOL

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, 31 Juli 2024

Penulis

(Ipdul Fitriyanto)

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji dan syukur kepada Allah SWT, karena dengan rahmat dan karunia, serta taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti diberikan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMK Bogor Muhiddin School**”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, 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.

Secara khusus peneliti mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.**, selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga; **Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Penasehat Akademik; **Bapak Nur Fitrianto, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I dan **Ibu Lita Mulia, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Pihak Sekolah Smk Bogor Muhiddin School yang telah banyak membantu dan memberikan izin, serta Ayah Ibu dan Keluarga, yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, teman-teman yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini tentunya masih belum lengkap dan jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah Subhanahu Wa Ta’ala, Tuhan Yang Maha Esa, dan segala kekurangan selalu ada dalam diri manusia.

Jakarta, 08 Juli 2024

IF

## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Keseimbangan.....	8
2. Kekuatan Otot Tungkai .....	12
3. <i>Shooting</i> .....	19
4. Biomekanika <i>Shooting</i> .....	34
5. Karakteristik Anak Usia 15-17 Tahun.....	36
B. Kerangka Berpikir .....	38
C. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian .....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	41
C. Metodologi Penelitian .....	42
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
H. Teknik Analisis Data.....	50
I. Hipotesis Statistika.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>54</b>
A. Deskripsi Data .....	54
B. Pengujian Hipotesis .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64



<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Keseimbangan.....	9
Gambar 2 Pusat Gravitasi Tubuh.....	10
Gambar 3 Otot Tungkai.....	15
Gambar 4 Gerakan <i>Shooting</i> Bola.....	20
Gambar 5 Menendang Menggunakan Punggung Kaki.....	22
Gambar 6 Menendang Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	23
Gambar 7 Menendang Dengan Teknik <i>Full Volley</i> .....	25
Gambar 8 Menendang Dengan Teknik <i>Half Volley</i> .....	26
Gambar 9 Menendang Dengan Teknik <i>Side Volley</i> .....	28
Gambar 10 Menendang Dengan Teknik <i>Swerving</i> .....	29
Gambar 11 Biomekanika <i>Shooting</i> .....	36
Gambar 12 Desain Penelitian.....	43
Gambar 13 <i>Bass Test</i> .....	46
Gambar 14 <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	47
Gambar 15 <i>Test Shooting</i> .....	49
Gambar 16 Grafik Histogram Hasil Pengukuran Data Keseimbangan.....	55
Gambar 17 Grafik Histogram Hasil Kekuatan Otot Tungkai.....	56
Gambar 18 Grafik Histogram Hasil Akurasi <i>Shooting</i> .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Norma Penilaian Kekuatan Otot Tungkai.....	48
Tabel 2 Deskripsi Data Penelitian.....	54
Tabel 3 Penelitian Hasil Keseimbangan .....	54
Tabel 4 Data Penelitian Hasil Kekuatan Otot Tungkai (X2) .....	56
Tabel 5 Data Penelitian Hasil Akurasi <i>Shooting</i> .....	57
Tabel 6 Uji keberartian koefisien korelasi (X1) dengan (Y).....	58
Tabel 7 Uji keberartian koefisien korelasi (X2) dengan (Y).....	59
Tabel 8 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	59

