

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
AKURASI *SHOOTING* TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMK GLOBAL PRIMA *ISLAMIC SCHOOL* BEKASI UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



**Disusun Oleh
RULI STIAWAN**

41182191180207

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi *Shooting* Tim
Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima *Islamic School* Bekasi Utara

Oleh

Ruli Stiawan
41182191180207

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing


Dr. Elly Diana Mamesah., M. Pd.

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA 45 Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M. Pd.

NIK.4510207201800

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi *Shooting* Tim
Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima *Islamic School* Bekasi Utara

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 23 April 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Dr. Bujang, M.Si.

Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd, M.Pd

Anggota : Dani Nur Riyadi, M.Pd

Bekasi, 23 April 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.

NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L.0019/UNISMA.FKIP/KD/I/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd**

- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Ruli Stiawan
NPM : 41182191180207
Judul Penelitian Skripsi : *Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Akurasi Shooting TIM Ektrakurikuler Futsal SMK Global Prima Islamic School Bekasi Utara*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2024/2025 sampai dengan semester Genap T.A 2024/2025**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal,

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Ruli. Stiawan
NPM : U1182191180207
Program Studi : PJKR
Judul : Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan terhadap
akurasi Shooting Tim ekstrakurikuler Futsal SMK
Global Prima Islamic School Bekasi Utara
Pembimbing : Dr. ELLY Diana M. M. Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	11/04 '25	Bab 1, 2 & 3	
2.	12/04 '25	Bimbingan judul kembali	
3.	13/04 '25	Pergantian judul	
4.	14/04 '25	Penelitian	
5.	15/04 '25	Buat bab 4 & 5	
6.	16/04 '25	tek furnitin	
7.	17/04 '25	Lengkapi Draft sidang	
8.	18/04 '25	Pemberkasan Ass sidang	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, April 2025.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Anighotel Haguyah.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ruli Stiawan

NPM : 41182191180207

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi *Shooting* Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima Islamic School Bekasi Utara”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan Skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan Analisis yang tercantum sebagai bagian dari Skripsi ini. Jika terdapat karya orang lain, saya akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian 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 karena karya tulis ini dan sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 23 April 2025

takan

Ruli Stiawan

41182191180207

ABSTRAK

Nama: Ruli Stiaawan NPM: 41182191180207 Judul: Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi *Shooting* Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima Islamic School Bekasi Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan dan keseimbangan terhadap akurasi *Shooting* pada tim ekstrakurikuler futsal SMK Global Prima Islamic School. *Shooting* merupakan teknik dasar penting dalam futsal yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, di antaranya kelentukan dan keseimbangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa yang tergabung dalam tim futsal ekstrakurikuler, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tes *Sit and Reach* untuk mengukur kelentukan, *Bass Test* untuk mengukur keseimbangan, dan tes *Shooting* ke sasaran untuk mengukur akurasi *Shooting*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 > 0,05$), diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelentukan (X_1) terhadap akurasi *Shooting* (Y), berada pada tingkat hubungan yang sangat kuat, hal ini dibuktikan bahwa nilai koefisien berada pada interval koefisien 0.981 sementara itu hasil penelitian keseimbangan (X_2) menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 > 0,05$), diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara keseimbangan (X_2) terhadap akurasi *Shooting* (Y), berada pada tingkat hubungan yang sangat kuat, hal ini dibuktikan bahwa nilai koefisien berada pada interval koefisien 0.977. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kelentukan dan keseimbangan memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan akurasi *Shooting* siswa. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan kelentukan dan keseimbangan dalam program latihan guna menunjang keterampilan *Shooting* para siswa.

Kata Kunci: Kelentukan, Keseimbangan, Akurasi *Shooting*, Futsal

ABSTRAK

Name: Ruli Stiaawan NPM: 41182191180207 Title: Relationship between Flexibility and Balance and Shooting Accuracy of the SMK Global Prima Islamic School North Bekasi Futsal Extracurricular Team

This study aims to determine the relationship between flexibility and balance to Shooting accuracy in the SMK Global Prima Islamic School futsal extracurricular team. Shooting is an important basic technique in futsal which is influenced by various physical factors, including flexibility and balance. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 25 students who were members of the futsal extracurricular team, selected through a purposive sampling technique. The instruments used included the Sit and Reach test to measure flexibility, the Bass Test to measure balance, and the Shooting test to the target to measure Shooting accuracy. The results of this study showed a Sig. (2-tailed) value of less than 0.05 ($0.000 < 0.05$), it was obtained that there was a positive and significant relationship between flexibility (X1) and Shooting accuracy (Y), at a very strong relationship level, this proves that the coefficient value is in the coefficient interval of 0.981 while the results of the balance study (X2) showed a Sig. value. (2-tailed) is smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$), it is obtained that there is a positive and significant relationship between balance (X2) and Shooting accuracy (Y), at a very strong relationship level, this is evidenced by the coefficient value being in the coefficient interval of 0.977. The conclusion of this study is that flexibility and balance have an important contribution in improving students' Shooting accuracy. Therefore, coaches are advised to integrate flexibility and balance training in training programs to support students' Shooting skills.

Keywords: Flexibility, Balance, Shooting Accuracy, Futsal



KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil 'alamiin, penulis memanjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi, dengan judul **"Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi Shooting Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima Islamic School Bekasi Utara"**.

Penulisan ini dimaksudkan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Pada kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., Selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi.
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. selaku pembimbing akademik atas bimbingan dan dukungan selama ini.
5. Ibu Dr. Elly Diana M., M.pd. selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingan dan dukungan selama melaksanakan proses penyusunan skripsi ini.
6. Teristimewa untuk orangtua, Bapak Rahman dan Ibu Pipin yang telah memberikan cinta dan kasih sayang, perhatian, motivasi dukungan moral

- maupun material, serta doa yang tulus sampai akhir penyelesaian skripsi ini.
7. Adikku Alya Puspita Dewi yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
 8. Teman-teman Bapa dan Ibu Guru sekolah SMK Global Prima Islamic School dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah banyak memberi dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih memiliki banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis. Untuk itu saran dan kritik dari pembaca sangat penulis harapkan. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan.

Bekasi, 23 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional	4
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Hakikat Kelentukan.....	6
B. Hakikat Keseimbangan.....	8
C. Hakikat Akurasi <i>Shooting</i>	10
D. Hakikat Futsal	12
E. Penelitian Yang Relevan.....	12
F. Kerangka Berpikir.....	15
G. Hipotesis	16
H. Profil SMK Global Prima <i>Islamic School</i>	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Metode Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19

C.	Tempat dan Waktu Penelitian	20
D.	Desain Dan Langkah-Langkah Penelitian	20
E.	Instrumen Penelitian	21
F.	Prosedur Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA		29
A.	Deskripsi Data	29
B.	Hasil Penelitian	32
C.	Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		38
A.	Kesimpulan	38
B.	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		40
LAMPIRAN		43

DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM

Gambar 2. 1 Teknik <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki.....	10
Gambar 2. 2 Teknik Tendangan Dengan Punggung Kaki	11
Gambar 3. 1 Langkah – langkah penelitian.....	21
Gambar 3. 2 Sit and Reach test	22
Gambar 3. 3 Bass Test	23
Gambar 3. 4 Tes Menembak Bola Ke Sasaran.....	25
 Diagram 3. 1 Desain Korelasi Hubungan Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK Global Prima <i>Islamic</i> <i>School</i>	 20

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria penilaian Sit and reach	22
Tabel 3. 2 Kriteria Modified Bass Test	24
Tabel 3. 3 Interpretasi Nilai Korelasi	28
Tabel 3. 4 Nilai Pearson Correlation	28
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	29
Tabel 4. 2 Hasil Distribusi Frekuensi Kelentukan.....	30
Tabel 4. 3 Hasil Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	31
Tabel 4. 4 Hasil Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i>	31
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 4. 6 Linearitas Kelentukan Terhadap Akurasi <i>Shooting</i>	33
Tabel 4. 7 Linearitas Keseimbangan Terhadap Akurasi <i>Shooting</i>	33
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	34
Tabel 4. 9 Uji Simultan	35



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Cui Mentia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN

No. 4 / PJKR-III/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
menerangkan bahwa:

Nama : Ruli Stiwani
NPM : 61102191100207
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Dan Keseimbangan Terhadap
Akurasi Shooting Tim Ekstrakurikuler Futsal SMK
Cilohar Prima Islamic School Bekasi Utara
Pembimbing : Dr. Elvy Diana Marnesah, M.Pd

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
menggunakan iThenticate dengan hasil 34%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. Ardhhotul Hagiyah, M.Pd
Kaprodik PJKR