

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *PASSING* PADA
ATLET U-14 SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG
HARAPAN KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Oleh :

RINTO ALWAN NUGROHO

41182191190041

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *PASSING* PADA ATLET U-14
SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG HARAPAN KABUPATEN BEKASI**

Oleh:

RINTO ALWAN NUGROHO

41182191190041

Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Bekasi, 29 Januari 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi

PJKR FKIP UNISMA

Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *PASSING* PADA ATLET U-14 SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG HARAPAN KABUPATEN BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

RINTO ALWAN NUGROHO

41182191190041

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Anggota : 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si
 : 2. Dr. Yunita Lasma, M.Pd
 : 3. Dr. Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd

NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : RINTO ALWAN NUGROHO
NPM : 41182191190041
Fakultas/Prodi : FKIP/PJKR
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI
DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL *PASSING*
PADA ATLET U-14 SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG
HARAPAN KABUPATEN BEKASI

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya asli saya sendiri dan bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya tulis skripsi saya secara orisinil dan otentik.

Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tin Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak mana pun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Hormat saya,



Rinto Alwan Nugroho

41182191190041

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sekarang atau tidak sama sekali”

PERSEMBAHAN

1. Untuk orang tua tercinta, Bapak Sutanto dan Ibu Jumarini, yang dengan penuh kesabaran, pengorbanan, dan kasih sayang telah menjadi sumber kekuatan, motivasi, serta doa yang tulus bagi penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.
2. Untuk adik tersayang, Anis, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan keceriaan sehingga menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Untuk diri saya sendiri, Rinto Alwan Nugroho, sebagai bentuk penghargaan atas perjuangan, ketekunan, dan kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berperan dalam menjaga penguasaan bola dan membangun pola serangan. Keberhasilan *passing* tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya kekuatan otot tungkai dan keseimbangan tubuh.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi, sedangkan sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes kekuatan otot tungkai, tes keseimbangan, dan tes hasil *passing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda, yang didahului dengan uji prasyarat analisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *passing*, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *passing*, serta terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil *passing* pada atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan merupakan komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang kemampuan *passing* atlet sepak bola usia U-14.

Kata kunci: *kekuatan otot tungkai, keseimbangan, passing, sepak bola.*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between leg muscle strength and balance with passing performance in U-14 athletes of Bintang Harapan Soccer School, Bekasi Regency. Passing is one of the most essential basic techniques in soccer, as it plays a crucial role in maintaining ball possession and building attacking play. The effectiveness of passing is not only determined by technical mastery but is also influenced by physical condition, particularly leg muscle strength and body balance.

The research method employed was a quantitative approach with a correlational design. The population of this study consisted of all U-14 athletes of Bintang Harapan Soccer School, Bekasi Regency, and the sample was determined using a total sampling technique. The research instruments included a leg muscle strength test, a balance test, and a passing performance test. Data analysis techniques used were simple correlation and multiple correlation analyses, preceded by prerequisite tests.

The results of the study indicate that there is a significant relationship between leg muscle strength and passing performance, a significant relationship between balance and passing performance, and a significant simultaneous relationship between leg muscle strength and balance with passing performance in U-14 athletes of Bintang Harapan Soccer School, Bekasi Regency. Therefore, it can be concluded that leg muscle strength and balance are important physical components that support passing ability in U-14 soccer athletes.

Keywords: *leg muscle strength, balance, passing, soccer.*

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, serta panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Hasil *Passing* pada Atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan Kabupaten Bekasi”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dan berjalan dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Kedua orang tua tercinta penulis, Bapak Sutanto dan Ibu Jumarini yang selalu mendukung dan mendoakan penulis untuk dapat menyelesaikan kuliah dan mengejar cita-cita penulis.
3. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 serta sebagai Dosen Pembimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
6. Pakde Suyarno dan Bude Suwarsih yang telah memberi bantuan serta dukungan kepada penulis untuk tetap bisa berkuliah hingga saat ini.
7. Teman-teman penulis, diantaranya adalah Ando, Bagus, Fery, Gabriel, Jonathan, Rafli, Ryoga dan Zulfa atas bantuan dan dukungannya kepada penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Warkop Senada tempat penulis menghabiskan waktu untuk menyelesaikan

penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kesalahan. Sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk memperbaikinya. Pada akhirnya, skripsi ini dapat digunakan dan dikembangkan lagi di bidang pendidikan dan penerapan di lapangan.

Bekasi, 29 Januari 2026

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Definisi Operasional.....	6
1. Kekuatan Otot Tungkai	7
2. Keseimbangan.....	7
3. Hasil <i>Passing</i>	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Sepak Bola.....	9
2. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai.....	28
3. Hakikat Keseimbangan	35
4. Hakikat <i>Passing</i>	38
B. Penelitian Yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berpikir.....	45

D. Hipotesis.....	47
E. Profil Sekolah Sepak Bola Bintang Harapan	48
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	50
A. Metode Penelitian.....	50
B. Populasi dan Sampel	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	51
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
1. Tempat Penelitian.....	51
2. Waktu Penelitian	52
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	52
1. Desain Penelitian.....	52
2. Instrumen Penelitian.....	53
E. Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Deskripsi Data Variabel.....	63
B. Analisis Data	64
1. Prosedur Analisis Data	64
2. Hasil Analisis Data	64
C. Pengujian Hipotesis.....	65
D. Pembahasan.....	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan	69
B. Implikasi Penelitian.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
D. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mengoper	11
Gambar 2.2 Menggiring Bola	12
Gambar 2.3 Menendang Bola	13
Gambar 2.4 Mengontrol Bola	13
Gambar 2.5 Menyundul Bola	14
Gambar 2.6 Lapangan Sepak Bola	20
Gambar 2.7 Bola	21
Gambar 2.8 Gawang	22
Gambar 2.9 Sepatu	23
Gambar 2.10 Otot Tungkai Dominan	34
Gambar 2.11 Tahapan Passing	40
Gambar 2.12 Kerangka Berpikir	47
Gambar 3.1 Desain Penelitian	53
Gambar 3.2 Tes Kekuatan Otot Tungkai	55
Gambar 3.3 Tes Keseimbangan	57
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes Passing	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan	43
Tabel 3.1 Norma Tes Kekuatan Otot	54
Tabel 4.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif	63
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi	65
Tabel 4.4 Uji Korelasi Berganda	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	74
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	75
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	76
Lampiran 4. Lembar Frekuensi Bimbingan Skripsi	77
Lampiran 5. Dokumentasi	79



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) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : *Perpus - PLG053 / An. 05/E/1/2026*

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : *Rinto Alwan Nugroho*
NPM : *21162191120041*
Program Studi : *PJKE*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Hasil Pacing pada Atlet U-19 Sekolah Dasar Bina Bintang Harapan Kabupaten Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase *35.2%*... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *22 Jan 2026*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

[Signature]
(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

[Stamp: PERPUSTAKAAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI]
(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$