



The Relationship Between Balance and Leg Muscle Strength and Passing Accuracy in SSB Bintang Laksono Aged 13-15 Years

Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Akurasi Passing pada SSB Bintang Laksono Usia 13-15 Tahun

M. Aditya Rizqi¹, Idah Tresnowati², Mega Widya Putri³, Gilang Nuari Pangrait⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

M. Aditya Rizqi

✉ adityafusha@gmail.com

History:

Submitted: 29-06-2025

Revised: 15-07-2025

Accepted: 29-07-2025

Keyword:

balance; leg muscle strength; passing accuracy

Kata Kunci:

keseimbangan; kekuatan otot tungkai; akurasi passing

How to Cite:

Rizqi, M. A., Tresnowati, I., Putri, M. W., Pangrait, G. N. (2025). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Akurasi Passing pada SSB Bintang Laksono Usia 13-15 Tahun. Jurnal Muara Olahraga, 7(2), 365-376. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.3589>



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the [cc-by](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

<https://doi.org/10.52060/jmo3589>

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between muscle strength and balance with passing accuracy at the Bintang Laksono Football School (SSB) in Pekalongan Regency. Poor muscle strength and passing errors were the main problems in this study. A total of 22 players were sampled in this study, which combined purposive sampling techniques with a descriptive correlational design. Tests for kicking muscle strength, passing accuracy, and balance were some of the tools used. The results of the correlation test showed an R value of 0.963 with an R Square of 0.928 and a p value of <0.001, indicating a significant partial and simultaneous relationship between muscle strength, balance, and passing. Simultaneously, the passing accuracy of soccer players at Bintang Laksono SSB was influenced by balance and neck muscle strength.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan akurasi passing di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Laksono di Kabupaten Pekalongan. Kekuatan otot tungkai yang kurang baik dan kesalahan passing merupakan permasalahan utama dalam penelitian ini. Sebanyak 22 pemain dijadikan sampel dalam penelitian ini, yang menggabungkan teknik purposive sampling dengan desain korelasional deskriptif. Tes kekuatan otot tungkai, akurasi passing, dan keseimbangan merupakan beberapa alat yang digunakan. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $R=0,963$ dengan $R\text{ Square} = 0,928$ dan nilai $p < 0,001$, yang berarti adanya hubungan parsial dan simultan yang substansial antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan akurasi passing. Kesimpulannya, akurasi passing pemain sepak bola di SSB Bintang Laksono dipengaruhi oleh keseimbangan dan kekuatan otot tungkai mereka.

A. Pendahuluan

Pendahuluan Olahraga adalah aktivitas fisik yang sistematis yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan, dan meningkatkan keterampilan fisik. Karena itu olahraga juga sering dilakukan oleh semua kalangan dari usia anak-anak sampai orang tua untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat dan bugar. Kesehatan dan olahraga adalah kebutuhan wajib bagi semua orang bisa untuk meningkatkan kebugaran hingga kesehatan jasmani dan rohani (Perikles et al., 2016). Olahraga sendiri dapat dilakukan secara bersamaan dalam satu kelompok yaitu olahraga masyarakat dan juga olahraga rekreasi, yang dimana hakekatnya adalah olahraga untuk kesehatan dan juga olahraga untuk hiburan. Adapun keterampilan gerak ke cabang olahraga yaitu olahraga prestasi yang hakekatnya individu akan fokus pada satu cabang tertentu dan mendapatkan prestasi pada cabang olahraga tersebut.

Pria dan wanita dari segala usia bermain sepak bola di Indonesia. Dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain berkompetisi dalam permainan ini. Mencetak gol melawan tim lawan dan mencegah mereka mencetak gol ke gawang sendiri adalah tujuannya. Terdapat dua babak tambahan 15 menit jika pertandingan tidak ada yang menang, dan jika skor masihimbang, akan ada adu penalti. Dilarang bagi pemain mana pun—selain penjaga gawang—untuk melakukan kontak fisik dengan bola (Khamid, 2024). Sepak bola merupakan olahraga yang telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat global karena popularitasnya yang menembus batas usia, jenis kelamin, dan budaya. Sejarah awalnya tercatat sejak masa Dinasti Tsin di Cina (255–206 SM) melalui permainan bernama Tsu-Chu, yang awalnya digunakan untuk melatih fisik prajurit kerajaan sebelum menjadi hiburan rakyat. Bola yang digunakan terbuat dari kulit binatang berisi rambut dan dimainkan dengan aturan tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Pemenang ditentukan dari jumlah bola yang masuk ke dalam jaring kecil setinggi lebih dari 10 meter. Permainan ini memiliki filosofi mendalam, seperti bola yang melambangkan bulan dan tim yang melambangkan keseimbangan yin dan yang. Tsu-chu juga mengenal wasit dan sistem skor, lalu menyebar ke Jepang dan diadaptasi menjadi permainan Kemari, yang dimainkan secara lebih santai tanpa kontak fisik keras.

Sementara itu, permainan bola juga dikenal sejak zaman Yunani kuno dengan nama Episkyro dan Harpastron, yang kemudian diadopsi oleh bangsa Romawi

sebagai latihan militer bagi pasukan Julius Caesar. Permainan ini kerap brutal hingga menyebabkan cedera serius, sehingga dilarang di berbagai wilayah Romawi. Di Inggris, permainan bola berkembang sekitar abad ke-8 dan dikenal sangat kasar, dimainkan di jalanan atau lapangan panjang, bahkan menggunakan tengkorak manusia sebagai bola. Raja Edward II hingga Ratu Elizabeth I melarang permainan ini karena dianggap mengganggu latihan militer. Tokoh gereja seperti Philip Stubbes mencatat banyaknya korban jiwa dan cedera dalam pertandingan, serta mendorong pelarangan karena sepak bola kerap dimainkan pada hari Sabat. Pemain yang melanggar aturan bisa dijatuhi hukuman penjara pada masa itu (Muzaffar & Sandi, 2018).

Dilihat dari sudah berkembangnya Sepak bola di Indonesia diperkenalkan oleh penjajah Belanda, Ini awalnya hanya dapat berkembang dengan penduduk Belanda, terutama di kota-kota besar dengan banyak penduduk Belanda. Seiring waktu menjadi permainan yang dimainkan oleh orang Indonesia yang berpendidikan di kota-kota besar terus berkembang di kota yang lebih kecil (Farhan et al., 2024).

Sepak bola telah menjadi alat untuk menyatukan agama, budaya, dan etnis di seluruh dunia. Sejak berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia pada tahun 1930 oleh Soeratin Sosrosoegondo, sepak bola Indonesia mulai berkembang secara terorganisir. Organisasi ini menggunakan sepak bola sebagai alat untuk memperjuangkan nasionalisme Indonesia melawan penjajahan Belanda. Namun, pada masa pendudukan Jepang, PSSI sempat vakum karena kebijakan pemerintah Jepang yang melarang organisasi olahraga selain yang dibentuk oleh mereka. Organisasi seperti Tai Iku Kai dan Gelora, yang berfokus pada ketahanan fisik daripada kompetisi, termasuk dalam larangan tersebut. PSSI kembali aktif dan mendapatkan otonomi sebagai induk organisasi cabang sepak bola setelah Indonesia merdeka pada tahun 1950 melalui Kongres ke-12 di Semarang. Sejak saat itu, PSSI mulai bekerja secara profesional dalam menyusun program kerja untuk pengembangan sepak bola di tingkat nasional maupun internasional, yang berkontribusi pada kemajuan sepak bola Indonesia hingga saat ini (Cahyo & Pratama, 2020). Menurut (Latif et al., 2025) Dalam hal ini, keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk persepsi anak terhadap olahraga, baik melalui dukungan langsung maupun penciptaan lingkungan yang mendorong partisipasi aktif Orang tua dan anggota keluarga sering menjadi panutan bagi anak. Ketika mereka terlibat dalam aktivitas olahraga Teknik dasar sepak bola adalah cara seseorang atau seorang atlet

melakukan atau menyelesaikan tugas gerak dalam olahraga secara efektif dan efisien. Teknik dasar sepak bola mencakup semua gerakan tanpa bola dan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola (Mega Widya Putri, 2019). Passing dalam sepak bola adalah teknik memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya, baik dalam jarak dekat maupun jauh, dengan tujuan mengontrol ritme permainan, mengontrol jalannya pertandingan, membuat strategi serangan, dan membuat peluang untuk mencetak gol. Passing adalah keterampilan penting karena dengan menguasai teknik ini, sebuah tim dapat membangun kerja sama yang solid, menjaga alur permainan, dan meningkatkan peluang kemenangan. Sebaliknya, tidak dapat melakukan passing dengan benar akan menyulitkan tim untuk mengontrol permainan dan menerapkan strategi dengan baik (Wisnu Arda Gutawa Fatkur, 2022).

Seorang pemain sepak bola perlu memiliki kebugaran fisik yang baik untuk mendukung kemampuan bermain terbaiknya. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan beragam atribut fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, dan power, menurut penelitian (Fadhilah, 2021). Setiap elemen fisik mendukung performa pemain selama pertandingan secara strategis. Menurut penelitian oleh (Santoso, 2020). Keseimbangan statis dan dinamis adalah dua kategori tersebut. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan saat bergerak, seperti saat berlari, berjalan, melompat, dan sebagainya, sedangkan keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan saat diam. Untuk mendukung performa pemain sepak bola, terutama dalam situasi dinamis seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak, keseimbangan merupakan bagian penting dari pengondisian fisik. Dalam sepak bola, keseimbangan membantu menjaga tubuh tetap stabil saat bergerak cepat dan melakukan kontak fisik dengan lawan. Untuk melengkapi keterampilan teknik dasar sepak bola, kekuatan otot kaki sangat penting. Kemampuan menendang, melompat, berlari cepat, dan menjaga keseimbangan tubuh selama pertandingan dipengaruhi oleh kekuatan ini. Kemampuan otot kaki untuk memberikan daya dorong, hambatan, atau gaya maksimum dalam berbagai aktivitas fisik, seperti saat pemain mengontrol dan mengoper bola, melakukan tembakan jarak jauh, dan mempertahankan posisi tubuh saat kontak fisik dengan lawan, dikenal sebagai kekuatan otot kaki (Natsir, A., & Amir, 2020). Hasil observasi yang dilakukan peneliti bersama pelatih dengan melakukan uji tes sementara shot pass pada akurasi passing sepak bola pada pemain sekolah sepak bola Bintang Laksono Desa

Karanganyar Kabupaten Pekalongan dengan jumlah 22 pemain berdasarkan tes awal kemampuan akurasi passing menyatakan bahwa 9,09% pemain termasuk dalam kategori baik, 50% pemain termasuk dalam kategori sedang, dan 40,91% pemain termasuk dalam kategori kurang dalam kemampuan akurasi passing. Sehingga peneliti dan pelatih berasumsi bahwasanya Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono Kabupaten Pekalongan dalam melakukan akurasi passing belum maksimal dalam mengarahkan laju bola ke sasaran dibuktikan dengan tes awal dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa pemain masih ada yang belum memiliki bekal seperti dasar passing yang benar, keseimbangan tubuh yang baik, kekuatan pada otot tungkai dan belum didukung kondisi fisik yang baik oleh itu penelitian tertarik melakukan penelitian dengan judul. "Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Akurasi Passing Pada Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono Kabupaten Pekalongan" dengan adanya penelitian ini mengenai komponen kondisi fisik dan teknik secara rinci akan memiliki manfaat bagi para pemain untuk passing dasar dalam sepak bola agar lebih baik dan tepat dan juga sebagai tambahan wawasan kepada pelatih dalam memberikan program latihan kedepannya agar latihan yang dijalankan terprogram dengan lebih baik.

B. Metode

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data angka untuk menganalisis detail tentang apa yang ingin kita ketahui. Teknik pengambilan data dilakukan menggunakan metode one shot test study, yaitu pengambilan data dilakukan satu kali tanpa perlakuan khusus (Karim et al., 2022). Metode penelitian korelasional yaitu teknik mengumpulkan data untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih terhadap variabel bebas (Sulfemi, 2019). Penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antarvariabel, seberapa kuat hubungan tersebut, dan apakah signifikan atau tidak.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda, yang berfungsi untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing. Selain itu, uji prasyarat analisis juga dilakukan

meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas sebelum data dianalisis lebih lanjut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan rancangan korelasi. Penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel, seberapa kuat hubungannya, dan apakah itu signifikan. Analisis regresi berganda adalah analisis statistik yang digunakan peneliti. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh pemain sepak bola di SSB Bintang Laksono Kabupaten Pekalongan. Populasi ini dipilih karena memiliki kesamaan karakteristik yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, yaitu keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan akurasi passing.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 59 pemain dari umur 9 tahun sampai 15 tahun. Karena jumlah populasi yang diambil hanya umur 13 tahun sampai 15 tahun, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah propulsive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sudah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan sampel proposisional, yaitu teknik pengambilan sampel di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Penelitian ini melibatkan 22 pemain SSB Bintang Laksono di Kabupaten Pekalongan, berusia 13 hingga 15 tahun. Sampel dipilih karena memenuhi kriteria peneliti, sehingga cocok untuk penelitian ini. Hal ini memastikan data yang diperoleh lebih akurat dan representatif terhadap situasi sebenarnya. Dengan demikian, sampel merupakan bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data dan dianggap representatif terhadap keseluruhan populasi.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing pada tabel menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
Statis	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	

M. Aditya Rizqi¹, Idah Tresnowati², Mega Widya Putri³, Gilang Nuari Panggraita⁴

The Relationship Between Balance and Leg Muscle Strength and Passing Accuracy in SSB Bintang Laksono Aged 13-15 Years
Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Akurasi Passing pada SSB Bintang Laksono Usia 13-15 Tahun

Keseimbangan	.092	22	.200*	.968	22	.672
Kekuatan Otot tungkai	.076	22	.200*	.987	22	.989
akurasi passing	.109	22	.200*	.962	22	.531

2. Uji Linieritas

Hasil uji Linieritas dari data hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih dari 0.05. maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bersifat linier.

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
akurasi passing * Kekuatan Otot tungkai	Between Groups	(Combined)	108.091	15	7.206	43.236	<,001
		Linearity	99.947	1	99.947	599.683	<,001
		Deviation from Linearity	8.144	14	.582	3.490	.066
Within Groups			1.000	6	.167		
Total			109.091	21			

Tabel 2. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Akurasi passing * Keseimbangan	Between Groups	(Combined)	108.091	19	5.689	11.378	.084
		Linearity	99.285	1	99.285	198.570	.005
		Deviation from Linearity	8.806	18	.489	.978	.620
	Within Groups			1.000	2	.500	
Total			109.091	21			

3. Uji Hipotesis

3.1. Hubungan keseimbangan terhadap akurasi passing.

Menentukan hubungan antara keseimbangan dan akurasi passing di Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono merupakan uji hipotesis pertama dalam penelitian ini. Uji analisis momen produk digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uji analisis momen produk, korelasi antara akurasi passing dan keseimbangan kurang dari 0,05 (Sig. < 0,05). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa di Sekolah Sepak Bola Bintang

Laksono Kabupaten Pekalongan, keseimbangan dan akurasi passing berkorelasi secara signifikan.

Tabel 3.1 Uji Hipotesis Hubungan keseimbangan terhadap akurasi passing.

		Keseimb angan	Kekuatan Otot tungkai	akurasi passing
Keseimbangan	Pearson Correlation	1	.968**	.954**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001
	N	22	22	22
Kekuatan Otot tungkai	Pearson Correlation	.968**	1	.957**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001
	N	22	22	22
akurasi passing	Pearson Correlation	.954**	.957**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	
	N	22	22	22

a. Hubungan antara akurasi passing dan kekuatan otot tungkai.

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah menentukan korelasi antara kekuatan otot tungkai dan akurasi passing di Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono, Kabupaten Pekalongan. Uji analisis momen-produk digunakan dalam penelitian ini. Hubungan antara keseimbangan dan akurasi passing memiliki nilai signifikansi 0,001, atau kurang dari 0,05, berdasarkan hasil uji analisis momen-produk. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa akurasi passing dan keseimbangan berkorelasi secara signifikan.

Tabel 3.2 Uji Hipotesis Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing

		Keseimb angan	Kekuatan Otot tungkai	akurasi passing
Keseimbangan	Pearson Correlation	1	.968**	.954**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001
	N	22	22	22
Kekuatan Otot tungkai	Pearson Correlation	.968**	1	.957**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001
	N	22	22	22
akurasi passing	Pearson Correlation	.954**	.957**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	
	N	22	22	22

a. Uji Korelasi Berganda

Dalam penelitian ini, Uji Korelasi Berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh gabungan kekuatan otot tungkai (X2) dan keseimbangan (X1) terhadap akurasi passing (Y). Hasil uji korelasi berganda Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono menunjukkan nilai signifikansi F Change sebesar 0,001, atau kurang dari 0,05 (Sig. <0,05). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot tungkai berkorelasi secara simultan dan signifikan.

Tabel 3.2 Uji Korelasi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.963 ^a	.928	.921	.643	.928	122.617	2	19	<,001

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot tungkai, Keseimbangan

2. Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk menganalisis antara hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing pada Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono Kabupaten Pekalongan, dengan menganalisis hubungan keseimbangan terhadap akurasi passing untuk mengetahui sejauh mana keseimbangan memengaruhi akurasi passing serta mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan akurasi passing.

1.1. Hubungan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing pada Sekolah Sepak Bola bintang Laksono kabupaten Pekalongan.

Pengujian hipotesis keseimbangan terhadap akurasi passing menunjukkan bahwa (H₀) ditolak dan (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara keseimbangan dan akurasi passing. Dengan demikian, keseimbangan dapat membantu dalam akurasi passing pada sepak bola.

Salah satu keterampilan dasar sepak bola yang paling penting adalah mengoper, di mana pemain melemparkan bola ke rekan setimnya dalam upaya untuk memfasilitasi penguasaan bola dan membuka peluang menyerang. Passing memfasilitasi tim untuk memindahkan bola dengan cepat, menjaga penguasaan bola di lapangan, membuka ruang gerak antar pemain, dan menjadi salah satu cara efektif

dalam menembus pertahanan lawan. Dalam pelaksanaannya, passing yang baik ditandai dengan bola yang bergulir di atas rumput agar lebih mudah dikontrol oleh pemain penerima, sehingga akurasi operan menjadi hal utama yang harus diperhatikan. Keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung, dan sebagainya.

1.2. Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing.

Hasil pengujian hipotesis kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passinga diperoleh hasil bahwa (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai terhadap akurasi ada hubungan. Hal ini mengidentifikasi bahwa dengan adanya kekuatan otot tungkai bisa berpengaruh pada akurasi passing secara signifikan.

1.3. Hubungan antara akurasi passing dengan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan pada Sekolah Sepak Bola Bintang laksono Kabupaten Pekalongan.

Di Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono, Kabupaten Pekalongan, akurasi passing berkorelasi signifikan dengan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan. Hal ini dibuktikan dengan tingkat signifikansi $0,001 < 0,05$, yang menyimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak (H_0) dan hipotesis alternatif diterima (H_a).

Pengujian hipotesis terhadap nilai tabel korelasi product moment maka hipotesis (H_A) yang berbunyi ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing pada Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono Kabupaten Pekalongan dengan demikian penelitian yang di ajukan diterima.

Kekuatan kaki sangat penting untuk mempertahankan keterampilan teknis dasar saat bermain sepak bola. Kekuatan otot tungkai yang baik akan mendukung stabilitas dan daya ledak pemain, sehingga bisa menghasilkan tendangan yang akurat, lompatan yang tinggi, serta kecepatan berlari yang optimal. Kekuatan otot tungkai dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu: kekuatan optimal, kekuatan power, dan kekuatan endurance (Jamaludin Yusuf^{1*} et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ayutisa Rizqanada^{1*}, 2020), kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur penting dalam kebugaran fisik, khususnya dalam olahraga sepak

bola. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rohman et al., 2021), kekuatan otot tungkai berperan besar dalam menghasilkan tenaga maksimal saat pemain melakukan pergerakan, seperti mengontrol bola, melakukan tendangan jarak jauh, sprint, hingga melompat untuk Heading.

D. Kesimpulan

Pengujian hipotesis terhadap nilai tabel korelasi product moment maka hipotesis (H_A) yang berbunyi ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan Penelitian yang diusulkan disetujui karena adanya pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap akurasi passing di Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono, Kabupaten Pekalongan. Dengan nilai (R square) sebesar 0,928 dan kategori sangat kuat, dapat dikatakan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap akurasi passing di Sekolah Sepak Bola Bintang Laksono, Kabupaten Pekalongan.

E. Daftar Pustaka

- Ayutisa Rizqanada^{1*}, M. E. W. (2020). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Passing*. 2(6), 293–300.
- Cahyo, A., & Pratama, M. (2020). *Lahirnya Kembali PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954*. 10(1).
- Fadhilah, M. (2021). *Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepak Bola*. Zenodo.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4452635>
- Farhan, M., Nata, A. D., Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2024). *Pengembangan Buku Sejarah Sepak Bola Di Indonesia Untuk Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 5, 53–62.
- Jamaludin Yusuf^{1*}, M. R. A. W., Yusuf³, & Kresnapati⁴, P. (2022). *Korelasi Nilai Berat Badan, Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Lompatan Lompat Tinggi*. 4, 12–24.
- Karim, A., Jahrir, A. S., Selatan, S., & Selatan, S. (2022). *Korelasi Komponen Fisik Dengan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola*. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2, 109–116.
- Latif, M. S., Haryani, M., & Ponamon, M. (2025). *The Role of Family in Shaping Children ' s Interest and Participation in Sport Activities Peran Keluarga dalam Membentuk Minat dan Partisipasi Anak dalam Aktivitas Olahraga*. 7(2).
- Mega Widya Putri. (2019). *Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko Passing, K., Dengan, S., Bagian, K., & Pada, D. (2025). No Title*. 10,

447–462. *cedera olahraga*. 1(1), 1–19.

Muzaffar, A., & Sandi, S. (2018). *Sepakbola*.

Natsir, A., & Amir, M. (2020). *Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 5 Luwu*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i2.59>

Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). The Effect of Jump To Box, Front Box Jump, and Depth Jump Exercises on Increasing Explosive Power of the Limb Muscles and Speed. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14.

Rohman, A. T., Chandra, K., & Kusuma, A. (2021). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Dribbling di Bali Youth Football*. 9, 51–57.

Santoso, S. B. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Passing Bawah Sepakbola Pada Atlet Usia 14 Tahun Di Ssb Kediri Putra. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*.

Sulfemi, W. B. (2019). *Pengaruh Kemampuan Pedagogik Guru dengan Hasil Belajar IPS*.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/8wcb9>

Wisnu Arda Gutawa Fatkur, R. K. (2022). *Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kecamatan Kujang Kabupaten Kediri*. 183–190.