

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER*
TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
Muhammad Adkhar
1900761

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER*
TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

Oleh
Muhammad Adkhar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Adkhar 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, *foto copy*, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER*
TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

Oleh:

Muhammad Adkhar

1900761

Disetujui dan Disahkan Oleh:

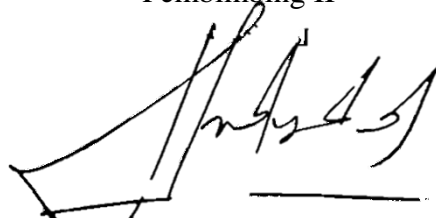
Pembimbing I



Prof. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M. Pd.

NIP. 196210231989031001

Pembimbing II



Dr. Moch. Yamin Saputra, M. Pd.

NIP.198207242014041001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M. Pd

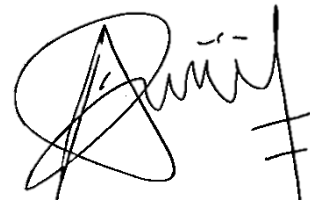
NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya ini.

Bandung, Juli 2023

Peneliti,



Muhammad Adkhar

1900761

Muhammad Adkhar, 2023

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

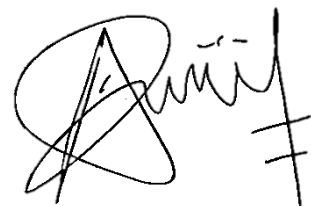
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita semua selaku hambanya. Tidak lupa shalawa dan salam semoga selalu tercurahkan limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta keluarganya, sahabatnya, dan kita selaku umatnya. Amin amiin yarobbal alamin, adapapun judul skripsi yang saya buat adalah “HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA”

Skripsi ini ajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangka bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengarjaan skripsi ini, namun denagn bantuan dan doa dari seluruh pihak terutama ibu dan bapak yang mendukung Alhamdulillah dapat terselesaikan.

Bandung, Juli 2023

Peneliti,



Muhammmad Adkhar

1900761

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu Wata'aala yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dengan halangan-halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman.

Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhaanahu Wata'aala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah- mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, pengalaman serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

- 1) Bapak Prof. Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK dan dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 2) Ibu Mustika Fitri, M.Pd, P.hd., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan FPOK UPI atas dukungan ketika menjadi Mahasiswa dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 3) Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 4) Bapak Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya ketika bimbingan skripsi dan perkuliahan.
- 5) Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.

- 6) Staf karyawan FPOK UPI yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
- 7) Orang tua penulis, Bapak Nurdin dan Mamah Asiyah. Penulis tidak akan berarti apa-apa di dunia ini tanpa didikan dan kasih sayangnya. Semoga Allah Subhaanahu Wata'aala senantiasa melindungi dan memberkahi Bapak dan Mamah.
- 8) Saudari dan saudara kandung penulis, Rahmat Hidayatullah, Nur fydah yang selalu ada dalam segala situasi dan selalu memberikan dukungan tiada henti.
- 9) Sahabat seperjuangan penulis, Satria Januaril, Lutfiansya Muzaki, Mahes Renaldy, Nanda Innaka, Borju Galan, Tema Wahyu, Yuken Pranata, Andika Pratama, dll. Yang selalu ada dalam segala situasi dan selalu memberikan dukungan tiada henti.
- 10) Sahabat nona ninu, Fajar, Ahmad, Dhafa, Fiqih, Restu, Rizal, Razky, Aji, Ryan, Entis, Asep yang selalu mengingatkan perkuliahan, selalu ada dalam segala situasi dan selalu memberikan dukungan tiada henti.
- 11) Keluarga pak haji drajat, Umi Hesty Turangan, Muhammad Drajat, Andika toar, Geraldo, Andri, Vanesa, Vania, Arrumi yang selalu memberikan semangat, motivasi yang tiada henti.
- 12) Temen-temen PKO angkatan 2019 yang telah bersama melewati kehidupan perkuliahan awal masuk baju kotak-kotak celana bahan hingga akhir, serta pengalaman senang, sedih, dan kesal yang telah dilalui sangat berharga dan akan menjadi suatu kenangan yang susah sekali dapat terlupakan.
- 13) Kepada diri saya sendiri, mencapai di titik sekarang ini tidaklah mudah, dan ini bukanlah akhir, tetapi permulaan, terimakasih atas kerja keras dan sudah bisa melawan rasa malas dan ego.

Akhirnya, tiada kata yang pantas untuk disampaikan selain terimakasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis. Tanpa bimbingan, arahan, motivasi, serta semangat, penulis tidak mungkin bisa menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis hanya bisa mengirimkan

doa selalu semoga AllahSWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlimpah, Aamiin.

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Muhammad Adkhar

muhammadadkhar@upi.edu

Pendidikan Keperawatan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan observasi guna mencari permasalahan kurangnya keseimbangan tubuh (X1) dan *power* tungkai (X2) dalam tendangan penalti (Y) pada permainan sepak bola. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian yaitu tim utama UKM Sepak Bola UPI dengan jumlah 25 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sebanyak 25 orang tim utama UKM Sepak Bola UPI. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keseimbangan tubuh (tes modifikasi *bass test*), *power* tungkai (*standing board jump*) dan tendangan penalti (tes presisi penalti). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Hasil pengolahan dan analisis data dalam uji normalitas menunjukkan terdapat hubungan keseimbangan tubuh (X1) dengan tendangan penalti (Y) sebesar 0,244. Sedangkan hubungan *power* tungkai (X2) dengan tendangan penalti (Y) sebesar 0,847, Hubungan antara keseimbangan tubuh (X1) dan *power* tungkai (X2) dengan tendangan penalti (Y) sebesar 0,429. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan $a = -2,623$ angka ini merupakan konstanta yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada keseimbangan tubuh (X1) dan *power* tungkai (X2) maka tendangan penalti (Y) sebesar 2,623 dan hasil $b = +0,029$ dan $b^2 = 0,028$. bahwa setiap penambahan 1% keseimbangan tubuh dan *power* tungkai maka nilai tendangan penalti sebesar 0,029. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola; terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola; terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh dan *power* tungkai secara bersama-sama dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola.

Kata kunci : keseimbangan tubuh, *power* tungkai, sepak bola, tendangan penalti.

Muhammad Adkhar, 2023

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN TENDANGAN
PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY BALANCE
AND LIMB POWER AND PENALTIES
IN A FOOTBAL GAME

Muhammad Adkhar

muhammadadkhar@upi.edu

Sport Coaching Education

University Education Of Indonesia

Advisor I : Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd.

Advisor II : Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.

This study aims to make observations to look for problems with lack of body balance (X1) and leg power (X2) in penalty kicks (Y) in soccer games. The method used in this research is descriptive quantitative. The population used in this study was the UPI Football UKM main tim with a total of 25 people. The sampling technique used was a total sampling of 25 members of the UPI Football UKM main tim. Data collection techniques were carried out through body balance tests (modified bass test), leg power (standing board jump) and penalty kicks (penalty precision test). Data analysis techniques in this study used the normality test and hypothesis testing. The results of data processing and analysis in the normality test show that there is a relationship between body balance (X1) and penalty kicks (Y) of 0.244. While the relationship between leg power (X2) and penalty kicks (Y) is 0.847, the relationship between body balance (X1) and leg power (X2) and penalty kicks (Y) is 0.429. The results of the hypothesis test show $a = -2.623$ this number is a constant which means that if there is no body balance (X1) and leg power (X2) then the penalty kick (Y) is 2.623 and the results $b = + 0.029$ and $b_2 = 0.028$. that for every 1% addition of body balance and leg power, the penalty kick value is 0.029. The conclusion that was obtained from the results of this study was that there was a relationship between body balance and the results of penalty kicks in soccer games; there is a relationship between leg power and the results of penalty kicks in soccer games; there is a relationship between body balance and leg power together with the results of penalty kicks in soccer games.

Keywords: body balance, leg power, soccer, penalty kick.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoretis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pengertian Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hakikat Menendang Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	Error! Bookmark not defined.
2.6 Tendangan Penalti.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kondisi Fisik Dalam Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.
2.7.1 Keseimbangan Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.

Muhammad Adkhar, 2023

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN POWER TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.7.2	<i>Power Tungkai</i>	Error! Bookmark not defined.
2.8	Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.9	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Tes Keseimbangan Tubuh	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Tes Power Tungkai	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Tes Tendangan Penalti	Error! Bookmark not defined.
3.7	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.9	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.9.1	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
3.9.2	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Analisis Deskriptif Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
defined.		
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		14
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Menendang Bola Dengan Punggung Kaki **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Modifikasi *Bass Test* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 2 Test *Standing Broad* Atau *Long Jump* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 3 Test Presisi Penalti..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 4 Prosedur Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 <i>Descriptive Statistics</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Hasil Uji <i>Sample Kolmogrov</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Kolmogrov Smirnov</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Kolmogrov Smirnov</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 4 Surat Penilaian Setiap Tes	51
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	52
Lampiran 6 Data Penelitian dan Output SPSS	54
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	59

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi et al., (2017)Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap *Power* Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1),79–86. Alamsyah, (2015)Alamsyah, A. R. (2015). Hubungan Antara *Power* Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Sprint 300 Meter. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), 1–12.
- Article, (2015)Article, O. (2015). *Wii balance board exercise improves balance and lower limb muscle strength of overweight young adults.*
- Aulia dan Heri et al., (2020)Aulia dan Heri, K., Lengan, O., Tungkai, K. O., Keolahragaan, S., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). *Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Tangan Putra Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Aulia Lita Pradina Heri Wahyudi Abstrak.*
- Azemi et al., (2021)Azemi, M. A., Faizal, M., Azwan, A., Zainuddin, M., Azudin, M., Fazila, N., Malek, A., Ashraf, M., Rahim, A., Olahraga, I., Mara, U. T., Pahang, C., & T-test, I. (2021). *Pengaruh Latihan Pernafasan terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Abstrak : Penelitian eksperimental ini mengkaji pengaruh latihan keterampilan psikologis (PST) yaitu latihan pernapasan terhadap ketepatan tendangan pinalti dalam sepak bola . Penelitian i.* 3(2019), 33–40.
- Burhaein et al., (2020)Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020). *The relationship of limb muscle power, balance, and coordination with instep shooting ability: A correlation study in under-18 football athletes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 265–270. <https://doi.org/10>
- Ded Putra and Program n.d. Ded Putra, M. Ridwan, and Program. “Kekuatan Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Berhubungan Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Ded.” : 749–61.
- Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020). *The relationship of limb muscle power, balance, and coordination with instep shooting ability: A correlation*

Muhammad Adkhar, 2023

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN POWER TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

study in under-18 football athletes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(5), 265–270. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.08051>

Ded Putra and Program n.d. Ded Putra, M. Ridwan, and Program. “Kekuatan Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Berhubungan Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola Ded.” : 749–61.

Gia Samya Nugraha, (2016) Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Atlet UKM Sepakbola UPI Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu.” : 34–56.

Hrpub et al. n.d. Hrpub, Publishing et al. “*The Relationship of Limb Muscle Power , Balance , and Coordination with Instep Shooting Ability : A Correlation Study ... Related Papers The Relationship of Limb Muscle Power , Balance , and Coordination with Instep Shooting Ability : A Correlation Study in Under-18 Football Athletes.*”

Kim and Uhm (2016)Kim, Je-Ho, and Yo-Han Uhm. 2016. “*Effect of Ankle Stabilization Training Using Biofeedback on Balance Ability and Lower Limb Muscle Activity in Football Players with Functional Ankle Instability.*” *The Journal of Korean Physical Therapy* 28(3): 189–94.

Kristina, Program, and Palembang (2018)Kristina, Putri Cicilia, Prosiding Seminar Program, and Universitas Pgrri Palembang. 2018. “Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Dengan Hasil Tendangan Penalti Pada Permainan Sepak Bola Siswa Sekolah Menengah Pertama Putri.” : 292–98.

Lubis and Nasution (2021)Lubis, Janamora Al zailani, and Muhammad Faisal Ansari Nasution. 2021. “Hubungan Kelentukan, Keseimbangan Tubuh Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Atlet Karate Putera Dojo Waikiki.” *Jurnal Prestasi* 5(2): 52.

Mardhika and Dimyati (2015)Mardhika, Riga, and Dimyati Dimyati. 2015. “Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola.” *Jurnal Keolahragaan* 3(1): 106–16.

Mukrimaa et al. (2016)Mukrimaa, Syifa S. et al. 2016. “Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Futsal.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 6(August): 128.

Nicaragua (1986)Nicaragua. 1986. “Law 14.” (14): 1–11.

Nikmatuzaroh (2019)Nikmatuzaroh, R.E dan N. Maziyyah. 2019. “Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Sepakbola Siswa Smk Telkom Makassar The.” *Skripsi.*

Muhammad Adkhar, 2023

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH DAN POWER TUNGKAI DENGAN TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nur and Bakar (2021) Nur, Ardiansyah, and Abu Bakar. 2021. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa Smk Negeri 1 Luwuk." 1(1): 1–6.
- Rizal Kurniawan Aprianto (2020) Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan *Power* Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Punggung Pada Ekstrakurikuler Futsal Smp Darush Sholihin Boarding School Tahun Ajaran 2019-2020.
- Robert and Brown (2004) robert, By, And Ismaryati Brown. 2004. "Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 16 Makassar." (1): 1–14.
- Sugioyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta 2019.
- Sugioyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*,. Bandung: Alfabeta 2016.
- Sugioyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta 2018.
- Tan (2014) Hari Tan. 2014. "Tes Keseimbangan (Stork Stand Balance Test)." (229).
- Vannisa (2017). "Latihan Tendangan Penalti Menggunakan Awalan Lebih Berpengaruh Daripada Latihan Tendangan Penalti Tanpa Awalan Terhadap Hasil Tendangan Penalti Dalam 42 Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran." (16.1.2015): 10–42.

