

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PUNGGUNG KAKI
PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA N 12 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh
AGUNG JUMATUL IKHWAN
NIM. 18086262

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Punggung Kaki Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang

Nama : Agung Jumatul Ikhwan

NIM : 18086262

Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

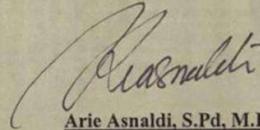
Padang, 02 Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19801103200501003

PENGESAHAN SKRIPSI

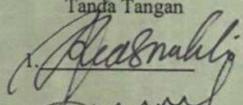
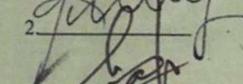
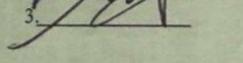
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan *Shooting* Punggung Kaki Pemain
Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang

Nama : Agung Jumatul Ikhwan
NIM : 18086262
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 02 Februari 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Arie Asnaldi S.Pd, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	
3. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Jumatul Ikhwan

NIM : 18086262

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Punggung Kaki Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Februari 2022

Saya yang menyatakan,



Agung Jumatul Ikhwan

NIM. 18086262

ABSTRAK

Agung Jumatul Ikhwan (2022) : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Punggung Kaki Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* punggung kaki pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* punggung kaki pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional, dengan populasi seluruh pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang berjumlah 37 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 20 orang. Instrument penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump dan Kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antar variable. Data dianalisis menggunakan formula *product moment* korelasi pada signifikan $\alpha=0.05$, untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai (X) terhadap kemampuan shooting punggung kaki (Y) $r_{hitung} 0,957 > r_{tabel} 0,444$ dan hasil uji signifikan koefisien korelasi antar variabel diperoleh $t_{hitung} = 14,073 > t_{tabel} = 1,734$. artinya hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kesimpulan penelitian : terdapat hubungan signifikan antar variabel X terhadap Y. kontribusi X terhadap Y 91,6%

Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, kemampuan *shooting* punggung kaki

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh, Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* punggung kaki pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Arie Asnaldi S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing, bapak Drs. Yulifri, M.Pd, dan bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai penguji, yang selalu membimbing, mengarahkan dan memberi masukan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Lalu, bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Guntur dan Ibu Erfayanti yang sangat penulis cintai, yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan doçanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes., AIFO selaku sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada bapak pelatih dan teman-teman Futsal SMA N 12 Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.
6. Kepada seluruh teman saya yang selalu mendoakan serta membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini yaitu GJM, Kotape Futsal, Rusak Squad, serta sikembar yaya dan yiyi, dan kembar satu lagi fellin dan ejik.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teori	8
1. Futsal	8
2. Teknik Dasar Futsal.....	9
3. Daya Ledak Otot Tungkai	13
4. <i>Shooting</i>	18
5. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> Pemain Futsal SMA N 12 Padang	22
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Definisi Operasional.....	27
D. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30
1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>).....	30
2. Tes Kemampuan <i>Shooting</i>	31

F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data.....	34
1. Daya Ledak Otot Tungkai	34
2. Kemampuan <i>Shooting</i>	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	38
C. Uji Hipotesis	39
D. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Table 1. Populasi Penelitian.....	28
Table 2. Sampel Penelitian.....	29
Table 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang.....	34
Table 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Kemampuan Shooting Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA N 12 Padang.....	36
Table 5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	38
Table 6. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Shooting Dengan Punggung Kaki	19
Gambar 2. Teknik Shooting dengan Ujung Kaki.....	20
Gambar 3. Kerangka Konseptual	25
Gambar 4. Standing Broad atau Long Jump	31
Gambar 5. Diagram tes bentuk akurasi shooting futsal	32
Gambar 6. Histogram Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Ekstrakurikuler SMA N 12 Padang.....	35
Gambar 7. Histogram Frekuensi Kemampuan Shooting	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	49
--	----

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	50
Lampiran 3. Data Mentah Tes Standing Broad Jump	51
Lampiran 4. Data Mentah Tes Kemampuan Shooting.....	52
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Melalui Uji Liliefors	53
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan Shooting Punggung Kaki Melalui Uji Liliefors	54
Lampiran 7. Analisis Uji Korelasi Data Sebaran melalui SPSS	55
Lampiran 8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	56
Lampiran 9. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r Product - Moment.....	56
Lampiran 10. Tabel Titik Persentase Distribusi t (df 1 – 40)	57
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang dikompetisikan baik pada taraf daerah, nasional, ataupun internasional dimulai dari partai usia dini, remaja, dan juga partai dewasa. Kemajuan cabor futsal di Indonesia pada saat sekarang ini sangat membanggakan karena semakin banyaknya akademi futsal di negara ini dan bahkan secara global.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang saat ini populer di Indonesia terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Kepopuleran olahraga futsal juga dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang digelar dari tingkat daerah sampai internasional, dari level pelajar hingga level profesional. Olahraga ini sangat menarik dan menyenangkan untuk dimainkan, walaupun hanya sekedar bertujuan untuk rekreasi maupun yang bersifat prestasi.

Menurut Marhaendro (dalam hanafi 2015:92) futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola, tetapi hanya lima pemain di mana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukkan bola. Adapun menurut Saryono (dalam Ardiansyah 2016:21) futsal merupakan aktivitas permainan invasi (invasion games) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih

kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Menurut Tenang (Dalam Sujatmiko 2017:4) futsal kini menjadi tren dan digemari berbagai kalangan. Meskipun tergolong baru, perkembangannya cukup pesat. Olahraga ini bisa menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang atau santai, terlebih lagi pada hari libur. Adapun daya tarik permainan futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, ada syarat yang mutlak banyak tim yang berhasil diakhir pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis pasti setiap kegiatan kebugaran untuk setiap pemain merupakan latihan yang sebanyak mungkin berinteraksi dengan bola jangan hanya menyuruh pemain berdiri, tetapi berikanlah mereka memainkan dan menggiring bola selama mungkin.

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw (Anas, 2018:3). Oleh karena itu, diperlukan juga penguasaan teknik dasar yang baik oleh para pemainnya karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang pemain futsal tidak dapat mewujudkan keinginannya untuk meraih kemenangan pada setiap pertandingan.

Menurut Lhaksana (dalam Tanjung 2018:322) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*) Teknik dasar merupakan salah satu pondasi yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain futsal khususnya adalah teknik *shooting*.

Menurut Marhaendro (dalam Hanafi, 2015:192) *shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian, *shooting* yang baik juga memerlukan kondisi fisik yang baik terutama daya ledak dan harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. Dalam permainan futsal teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya.

Menurut Sucipto (dalam Nurhasanah, 2017:22) analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah pada sikap awal posisi badan berada di belakang bola, badan sedikit condong ke depan, kaki yang menjadi tumpuan di letakan di sampingnya bola dengan ujung kaki menghadap ke arah sasaran, lutut agak ditekuk, kedatangan menjaga keseimbangan, pandangan ke arah jalannya bola. Pada saat pelaksanaan kaki yang mau menendang di tarik ke belakang lalu kaki diayunkan kedepan hingga mengenai bola tepat pada titik tengahnya dengan menggunakan punggung kaki. Pada gerak lanjut

pandangan ke arah bola, kaki tendang diarahkan pada sasaran, badan condong ke depan, tangan mengunci di depan badan pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.

Hasil *shooting* yang belum maksimal kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan, dan kurangnya koordinasi mata kaki. Dari beberapa faktor yang tersebut, diduga faktor daya ledak otot tungkai paling kuat pengaruhnya. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain membuat *shooting* yang dihasilkan memiliki kecepatan sehingga bola mengarah lurus ke arah yang ditentukan.

Menurut Burhaein (dalam Gunadi, dkk. 2020:1096) daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam hasil *shooting* ke gawang. Tenaga otot tungkai dibutuhkan untuk menopang tungkai agar bisa menendang bola dengan keras. Dengan adanya tenaga tungkai yang kuat sehingga menyebabkan semakin kuat pula dorongan bola yang diayunkan oleh kaki dengan harapan bola sulit untuk ditangkap penjaga gawang.

Menurut Bafirman dan Apri (2017:82) daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat latihan di lapangan, hasil *shooting* pemain banyak yang tidak tepat mengenai sasaran dikarenakan

punggung kaki tidak tepat mengenai titik tengah bola pada saat menendang, menyebabkan bola yang di *shooting* tidak tepat mengenai sasaran, sehingga bola yang melaju tidak cepat dan kuat. Hal ini terbukti dalam pertandingan sebelumnya yaitu: *Tournamen Yofutsal* yang diadakan di lapangan Raffhely futsal tahun 2021. Pada pertandingan tersebut sering kali pemain melakukan kesalahan dalam melakukan *shooting*, *shooting* yang tidak lagi kuat dan cepat sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Permasalahan ini tidak boleh dibiarkan karena dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan lain seputar kemampuan *shooting*, dan bisa menyebabkan sulitnya pencapaian prestasi maksimal untuk didapatkan. Oleh sebab itu, dengan pentingnya meningkatkan kemampuan *shooting* untuk meraih prestasi maksimal.

Maka saya sebagai penulis menduga dari pengamatan dan pendapat ahli terkait kemampuan *shooting* pemain ekstrakurikuler SMA N 12 Padang mengalami permasalahan yaitu lemahnya power otot tungkai sehingga membuat bola tidak masuk kedalam gawang lawan. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian, penulis berharap hasil dari penelitian ini bisa menggambarkan besarnya kontribusi dari variabel yang dibahas dan menghasilkan langkah antisipatif untuk meningkatkan prestasi tim futsal ekstrakurikuler SMA N 12 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diketahui banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain Ekstrakurikuler SMA N 12 Padang. Oleh karena itu, dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Kemampuan *shooting* punggung kaki pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang masih rendah dan belum maksimal.
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* punggung kaki pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang.
3. *Shooting* pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang banyak yang tidak tepat mengenai sasaran dikarenakan punggung kaki tidak tepat mengenai titik tengah bola pada saat menendang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang ditemukan saat observasi maka penelitian ini dibatasi pada “Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* punggung kaki pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* punggung kaki pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* punggung kaki pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 12 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sendiri, untuk salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain ekstrakurikuler, supaya bisa menjadi pedoman untuk meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot tungkai agar kemampuan shootingnya menjadi lebih maksimal.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain agar lebih kuat dan terarah.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain futsal .
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam penulisan dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.