

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETERAMPILAN SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
DALAM PERMAINAN FUTSAL DI SMA NEGERI 1 BATANG ONANG
KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**DEWI RAHMADANI SIREGAR
NIM: 18087025/2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal Di Sma Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara

Nama : Dewi Rahmadani Siregar
BP/NIM : 2018/18087025
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

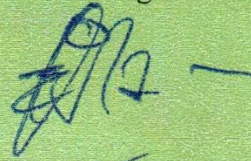
Padang, Juli 2022

Mengetahui:
Kepala Departemen



Dr. Donie S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Disetujui oleh
Pembimbing



Prof. Dr.H.Eri Barlian, MS
NIP. 196107241987031003

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dewi Rahmadani Siregar
BP/NIM : 18087025/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal Di Sma Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara

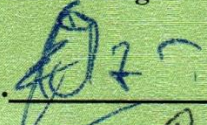

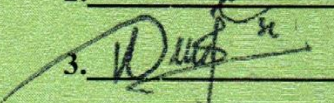
Padang, Juli 2022

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Prof. Dr. H. Eri Barlian, M.S
2. Sekretaris : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd
3. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal Di Sma Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara” adalah asli karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022
Saya yang menyatakan,
Materai 10000



Dewi Rahmadani Siregar
NIM. 2018/18087025

ABSTRAK

DEWI RAHMADANI SIREGAR (2022). “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal Di SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Batang Onang, ini disebabkan oleh banyak faktor, tetapi peneliti hanya melihat faktor daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Batang Onang.

Jenis penelitian ini korelasional. Populasi dalam penelitian ini siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Batang Onang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*, diperoleh sampel seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Batang Onang sebanyak 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 maret sampai 1 april 2022. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes *standing broad jump* dan tes keterampilan *shooting* ke gawang. Data dianalisis menggunakan *korelasi product momen* pada signifikan $\alpha=0,05$, untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai (X terhadap keterampilan *shooting* (Y) $r_{hitung} = 0,781 > r_{tabel} = 0,514$ dan uji signifikansi dengan distribusi t terdapat $t_{hitung} = 7,19 > t_{tabel} = 1,575$, artinya hipotesis yang diajukan diterima. Jadi kesimpulan pada penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan shooting sebesar 60,9% pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Batang Onang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan serta segala limpahan rahmat dan hidayahnya, shalawat beriring salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal di SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara”.

Skripsi ini di tulis dengan sebaik-baiknya tanpa ada unsur keterpaksaan untuk menyelesaikan syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga. Semoga skripsi ini dapat di terima dan bisa bermanfaat bagi semua mahasiswa terutama di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga. Jika ada kesalahan dalam penulisan semoga bisa menjadi pelajaran bagi penulis untuk lebih membangun penelitian ini untuk kedepan yang lebih baik lagi, karena dalam penulisan ini jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini berguna bagi penulis dan pembaca sebagai sumber informasi yang akurat. Adapun dalam penyelesaian skripsi ini di bantu oleh beberapa pihak, dan penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Terima kasih kepada kedua oarang tua saya, Ayah Almarhum Hamdan Siregar dan Ibunda tercinta Hotmawarni Harahap yang telah memberikan support dan dukungan selama ini sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Prof. Dr. H. Eri Barlian, M.S selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dalam skripsi ini.
3. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd dan Bapak Vega Soniawan, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memberikan izin untuk penelitian dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M,Pd selaku Ketua Departemen Kepeleatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Departemen Kepeleatihan, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan-karyawati Departemen Kepeleatihan Universitas Negeri Padang.
8. Ibu Salmawati, S.Pd selaku Kepala Sekolah di SMA N 1 Batang Onang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA N 1 Batang Onang.
9. Bapak Didi Wira, S.Pd., M.Si selaku Guru Olahraga sekaligus Pelatih Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Batang Onang.

10. Bunda Khoirunnisa Daulay yang telah mendidik saya sekaligus memberikan support untuk menyelesaikan pendidikan saya di Universitas Negeri Padang.
11. Abang saya Andri Budi Asih Siregar dan Nenek saya Nur Syamsiah yang telah memberikan segala sesuatunya untuk saya dalam menyelesaikan pendidikan saya di Universitas Negeri Padang.
12. Siswa SMA N 1 Batang Onang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga penulis bisa mengambil data untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/Ibu berikan dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan di jadikan sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | |
| HALAMAN PENGESAHAN | |
| SURAT PERNYATAAN | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 9 |
| C. Batasan Masalah | 10 |
| D. Rumusan Masalah | 10 |
| E. Tujuan Penelitian | 11 |
| F. Manfaat Penelitian | 11 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 13 |
| 1. Hakikat Futsal | 13 |
| 2. Teknik Dasar Futsal | 15 |
| 3. Shooting | 18 |
| 4. Kemampuan <i>Shooting</i> dalam Futsal | 25 |
| 5. Daya ledak | 29 |
| 6. Daya Ledak Otot Tungkai Dan Shooting | 35 |
| B. Penelitian Relevan | 37 |
| C. Kerangka Konseptual | 38 |
| D. Hipotesis penelitian | 40 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |

| | |
|--|-----------|
| A. Jenis Penelitian..... | 42 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 43 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 43 |
| D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian..... | 44 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 45 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 46 |
| G. Instrumen Penelitian..... | 46 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 51 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 54 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis Data..... | 58 |
| C. Uji Hipotesis | 59 |
| D. Pembahasan | 60 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 63 |
| B. Saran..... | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| LAMPIRAN..... | 72 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Hasil pertandingan Futsal Siswa SMA Negeri 1 Batang Onang. | 8 |
| Tabel 2. Daftar Pemain Futsal SMA Negeri 1 Batang Onang dan Usianya. | 43 |
| Tabel 3. Norma Kategori Standing Broad Jump | 48 |
| Tabel 4. Norma standarisasi untuk Akurasi Shooting Futsal | 50 |
| Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil data daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 1 Batang Onang | 55 |
| Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil kemampuan shooting pemain futsal SMA Negeri 1 Batang Onang | 56 |
| Tabel 7. Rangkuman Uji Normalitas Data | 58 |
| Tabel 8. Rangkuman uji signifikansi koefisien korelasi antara variabel daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual..... | 40 |
| Gambar 2. Standing Broad Jump..... | 47 |
| Gambar 3. Diagram Tes Shooting ke Gawang | 50 |
| Gambar 4. Histrogram hasil data daya ledak otot tungkai pemain futsal SMA Negeri 1 Batang Onang..... | 56 |
| Gambar 5. Histrogram kemampuan shooting pemain futsal SMA Negeri 1 Batang Onang. | 57 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang | 72 |
| Lampiran 2 Data Mentah Pengukuran Skor Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang | 73 |
| Lampiran 3. Data Mentah Pengukuran Waktu Shooting Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang | 74 |
| Lampiran 4. T-Score Data Penelitian Daya Ledak | 75 |
| Lampiran 5. T-Score Data Penelitian Shooting | 76 |
| Lampiran 6. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X) Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Batangonang | 77 |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Kemampuan Shooting (X) Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang Dengan T Score | 78 |
| Lampiran 8. Uji Korelasi Product Moment Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang | 79 |
| Lampiran 9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang | 80 |
| Lampiran 10. Uji kontribusi dilanjutkan dengan rumus determinasi Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang. | 81 |
| Lampiran 11. Uji Signifikasi Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Batangonang | 82 |
| Lampiran 12. Tabel Normasl Standar (baku) dari 0 ke z | 83 |
| Lampiran 13. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors | 84 |
| Lampiran 14. Nilai Persentil untuk Distribusi t | 85 |
| Lampiran 15. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r Product- Moment | 86 |
| Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian | 87 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Di Indonesia ada banyak cabang olahraga yang sangat disukai masyarakat. Adapun cabang olahraga yang disukai di Indonesia sendiri adalah seperti futsal, sepakbola, bola voli, bola basket. Cabang olahraga futsal merupakan salah satu permainan yang sangat digemari bahkan diminati masyarakat dan hampir semua orang di Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Permainan futsal juga termasuk olahraga yang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti yang tercantum dalam UU RI No. 3 pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas

manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Futsal dalam bahasa aslinya spanyol atau portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepakbola” dan “dalam ruangan” adalah varian olahraga sepakbola yang lebih dahulu terkenal. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. (Narti, 2009).

Sekulic, D.et Al (2019:2), *“The sport requires sudden changes in movement patterns, fast sprints, and rapid decision-making to obtain or maintain ball possession, and the research shows that agility appears to be a vital component to cussussfull play”*

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali. (Lhaksana, 7:2011)

Futsal adalah olahraga beregu. Korektivitas tinggi akan mengangkat prestasi. Siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercetak. Menang dan kalah itu terjadi di seluruh olahraga.

Tidak ada pemain yang paling berjasa dalam satu tim, yang ada adalah tim yang baik akan menjadikan seorang pemain menjadi bintang. (Lhaksana, 7:2011).

Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang daripada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya dilapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain. Adanya falsafah dasar futsal yang dimiliki seorang pelatih, akan lebih mudah untuk seorang pelatih membuat program latihan dan memilih pemain yang memenuhi syarat sesuai falsafah futsal yang dimilikinya. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw, Anas (20018:3)

Permainan futsal juga harus memiliki konsep untuk mencapai target yang diinginkan dengan memasukkan *dril dril* yang berkarakter seperti contohnya memasukkan unsur unsur psikologis didalamnya, seperti semangat berkompetisi, tidak pantang menyerah, kerja sama dan sebagainya. Ini adalah *dril dril* yang menciptakan karakter pemain futsal.

Dalam futsal juga memiliki beberapa teknik dasar. Adapun untuk teknik dapat bermain futsal yang baik, pemain perlu menguasai teknik dasar permainan. Menurut Ramadaniawan (2018:137), menyatakan "*The futsal*

game itself requires some dominant basic techniques". Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal (Erfandy, 2018). Teknik dasar dalam permainan futsal menurut Tenang J. D antara lain : "*Receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola di lambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (menggiring bola)". (Jaya, 2008) Jika melihat teknik dalam permainan futsal memiliki perbedaan dengan sepak bola yaitu dalam teknik dasar lemparan ke dalam. Dalam permainan futsal lemparan ke dalam tidak diberlakukan tetapi jika bola keluar garis samping, bola dapat di mainkan kembali dengan tendangan. Mendez-Dominguez, (2019:1) "*Futsal has its own specific dynamics due to the different rules, number of players, field dimensions and ball used*", artinya futsal mempunyai dinamika spesifik sendiri karena aturan yang berbeda, jumlah pemain, dimensi lapangan, dan bola yang di gunakan.

Selain itu, ada beberapa faktor yang membantu pemain dalam mengembangkan kemampuan teknik bermain futsal yang baik atau disebut juga dengan coaching point general (umum) antara lain adalah kecerdasan pemain, keahlian teknik, kerja sama tim, kecepatan, penguasaan terhadap bola, situasi dilapangan, pandangan, komunikasi, lebar lapangan dan pola permainan. Ini adalah beberapa coaching point yang harus difahami para pemain futsal.

Pada hakikatnya bahwa setiap pemain futsal harus mampu untuk melakukan *shooting* ke gawang dengan baik dan terarah. *Shooting* adalah kemampuan seseorang dalam menendang atau memindahkan bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan untuk memamsukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menurut Danny Mielke (2007:67) menyatakan “*shooting* adalah menendang bola sekuat mungkin kearah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol”.

Kemampuan menendang bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan kearah gawang dalam permainan futsal serta kemampuan seseorang dalam mengarahkan bola sesuai dengan sasaran yang di inginkan, dan yang menjadi sasaran tendangan yang dimaksud adalah gawang. Yanto (2018:493) “In futsal, the final winner of the game is the team that scores more goals in the oppnents’ gate” artinya di futsal, pemenang akhir permainan adalah tim yang mencetak lebih banyak gol di depan gawang lawan.

Dengan demikian disimpulkan bahwa konsep dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang harus diperhatikan dan diberikan latihan untuk meningkatkan kualitas *shooting* sehingga bisa mencetak gol dan menghasilkan kemenangan. Selain itu dukungan dari luar juga seperti latihan sangat berpengaruh dalam melakukan *shooting* untuk proses terjainya gol. Semua komponen yang di programkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang

dilakukan guna untuk mencapai keterampilan bermain dengan baik, Indra (2020: 40)

Banyak faktor yang mempengaruhi agar seseorang dapat melakukan *shooting* dengan baik dan terarah. Selain teknik, faktor kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan futsal. Naser (2016:1), “ A detailed understanding of the physical requirements would certainly aid in the development and improvement of futsal performance”, artinya pemahaman mendetail tentang kebutuhan fisik tentunya akan membantu dalam pengembangan dan peningkatan kinerja futsal.

Menurut Arsil (2015:5) “komponen dasar kondisi fisik yaitu terdiri dari, Daya ledak (*Explosive power*), Kecepatan (*Speed*), Kekuatan (*Strength*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Fleksibility*), Ketepatan (*Accuration*), Keseimbangan (*Balance*), dan Koordinasi (*Coordination*)”.

Untuk mendapatkan akurasi *shooting* yang baik dan terarah, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting (Syafuddin 2017:26) “pada umumnya semua cabang olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik agar tampil lebih baik”. Salah satu peran daya ledak otot tungkai yaitu untuk menghasilkan kekuatan tendangan, kecepatan, serta ketepatan tendangan dalam permainan futsal. Sedangkan untuk memperoleh daya ledak otot tungkai yang baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih meliputi kekuatan dan kecepatan.

Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain dan kemampuan shooting yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal profesional, tim dapat menguasai bola dengan cepat, *passing* yang bagus, *dribbling* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim menjadi tim yang bagus.

Agar menghasilkan suatu *shooting* yang akurat, adapun coaching point khusus dalam melakukan shooting adalah yang dibutuhkan koordinasi gerakan ayunan, pandangan mata, perkenaan kaki dengan bola dan ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima khususnya daya ledak otot tungkai. Vilar (2013:841) *“It is important to understand how the decision-making processes of performance in the team sport are constrained by the spatialtemporal information available from the movement of their immediate opponents and the ball, with respect to the location of the goal”*, artinya penting untuk memahami bagaimana proses pengambilan keputusan para pemain dalam olahraga tim dibatasi oleh informasi yang tersedia dari pergerakan lawan langsung mereka dan bola, sehubungan dengan lokasi gawang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat melaksanakan kegiatan terbimbing Praktek Melatih dan Praktek Lapangan Kependidikan di Tahun 2021, Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal Di SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara kurang mempunyai

kemampuan melakukan *shooting* yang baik dan terarah. Kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Batang Onang dalam hal ketepatan *shooting* masih kurang dalam kegiatan latihan maupun pertandingan, tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung di atas mistar atau terbentur pemain bertahan lawan. Bentuk latihan *shooting* yang baik dan efektif dengan memperhatikan latihan daya ledak otot tungkai jarang sekali diberikan oleh pelatih, kalupun ada hanya bentuk latihan *shooting* yang sederhana.

Dilihat dari Tournament yang diikuti 1 tahun terakhir, beberapa hasil pertandingan Futsal para Siswa SMA Negeri 1 Batang Onang di daerah maupun di ibukota antara lain:

Tabel 1. Hasil pertandingan Futsal Siswa SMA Negeri 1 Batang Onang.

| No | Pertandingan | Hasil | Tournament | Shooting On Target | Shooting Off Target | Shooting On Goal |
|----|------------------------------------|-------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| 1. | Sman 1 Bto vs Smkn 1 Bto | 2-2 | Persahabatan | 2 | 7 | 2 |
| 2. | Sman 1 Bto vs Sman 1 Psp | 5-3 | Kayu ombun Cup 2 | 5 | 10 | 5 |
| 3. | Sman 1 Bto vs Sosopan | 1-1 | Persahabatan | 2 | 10 | 1 |
| 4. | Sman 1 Bto vs Man Nagasaribu | 2-2 | Salopo Cup | 4 | 5 | 2 |
| 5. | Sman 1 Bto vs Salopo Tim | 3-6 | Salopo Cup | 3 | 8 | 3 |
| 6. | Sman 1 Bto vs Sman 1 Pabol | 2-5 | Sman 1 Pabol Cup 4 | 3 | 6 | 2 |
| 7. | Sman 1 Bto vs Smkn 1 bto | 2-4 | Persahabatan | 4 | 9 | 2 |

| | | | | | | |
|----|--|-----|-------------------|---|----|---|
| 8. | Sman 1 Bto vs Aula Tanggor | 1-1 | Persahabatan | 3 | 10 | 1 |
| 9. | Sman 1 Bto vs Ponpes 1 Al- ikhlas | 0-0 | Kayu ombun Cup | 3 | 9 | 0 |

Sumber: Data Penelitian Observasi SMA Negeri 1 Batang Onang

Dapat disimpulkan dari 9 pertandingan yang dilakukan oleh pemain futsal SMA Negeri 1 Batang Onang masih kekurangan akurasi kemampuan dalam teknik *shooting* yang mengakibatkan bola melenceng dari target gawang lawan yang mengakibatkan tidak terjadi gol. Hal ini mungkin juga disebabkan sebagian besar karena kondisi fisik yang kurang bagus seperti salah satunya daya ledak otot tungkai yang kurang baik untuk menghasilkan kemampuan *shooting* yang terarah.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas dapat di jelaskan bahwa untuk mendapatkan hasil *shooting* yang baik dan terarah pemain harus memiliki komponen kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), power serta koordinasi. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Dalam Permainan Futsal di SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang disampaikan diatas, faktor yang memengaruhi kemampuan shooting Pemain Futsal SMA Negeri 1 Batang

Onang Kabupaten Padang Lawas Utara maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya bentuk latihan untuk menguasai teknik bermain futsal seperti: *receiving, shooting, passing, chipping, heading* dan *dribbling* yang baik dan terarah pada siswa ekstrakurikuler dalam permainan futsal di SMA Negeri 1 Batang Onang.
2. Pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan power daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Batang Onang. Sehingga power daya ledak otot tungkai pada pemain menjadi lemah.
3. Prestasi pemain futsal di SMA Negeri 1 Batang Onang ini tidak terjadi dikarenakan pembinaan kondisi fisik yang kurang baik dan terarah serta pelatihan yang diberikan masih monoton dan tidak efektif.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar peneliti lebih mendalami kajiannya. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini tentang “*Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal*”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan yang Signifikan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara?
2. Berapa Besar Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji:

1. Untuk menjelaskan Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara.
2. Untuk menganalisis Besarnya Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi pemerhati pembinaan usia muda dalam permainan futsal untuk meningkatkan prestasi.
 - b. Penelitian ini dapat memberikan referensi dalam memberikan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan strata satu (1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

b. Pelatih

Sebagai masukan dalam memberikan metode latihan dalam peningkatan kemampuan shooting pada permainan futsal.

c. Bagi Atlet

Pembentukan terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal

d. Bagi Sekolah

Sebagai pedoman untuk mengatur prosedur latihan dan membina usia muda untuk meningkatkan prestasi siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara.