

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG
TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* FUTSAL DI CLUB
PRATAMA FAMILY SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

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



**Oleh :
DAFFA IKLI RAMADHAN
17087272/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

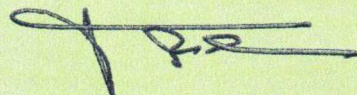
Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *shooting* Futsal di Klub Pratama Family Sungai Penuh

Nama : Daffa Ikli Ramadhan
NIM/BP : 17087272/2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

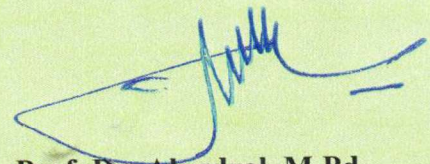
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

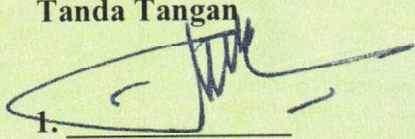
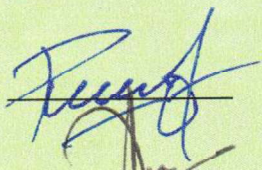
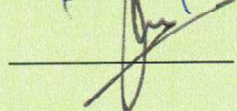
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Daffa Ikli Ramadhan
NIM : 17087272/2017

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap
Ketepatan *shooting* Futsal di Klub Pratama Family Sungai Penuh

Padang, Maret 2023

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Alnedral, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Padli, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *shooting* Futsal di Klub Pratama Family Sungai Penuh” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Maret 2023
Yang membuat pernyataan



Daffa Ikli Ramadhan
NIM. 17087272/2017

ABSTRAK

Daffa Ikli Ramadhan. 2022. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *shooting* Futsal di Klub Pratama Family Sungai Penuh.

Masalah penelitian ini diduga masih kurang maksimalnya ketepatan *shooting* atlet Futsal Klub Pratama Family. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan *shooting* Futsal Klub Pratama Family.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022 di lapangan Juanda Futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah 18 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *leg and back dynamometer*, 2) *sit and reach test*, 3) tes ketepatan *shooting*. teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi.

hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* atlet Futsal Pratama Family dengan keberartian hasil korelasi $r_{hitung} 0,519 > r_{tabel} 0,468$ atau dengan uji signifikansi $t_{hitung} 2,43 > t_{tabel} 1,74$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap ketepatan *shooting* atlet Futsal Pratama Family dengan keberartian hasil korelasi $r_{hitung} 0,637 > r_{tabel} 0,468$ atau dengan uji signifikansi $t_{hitung} 3,31 > t_{tabel} 1,74$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap ketepatan *shooting* atlet Futsal Pratama Family dengan keberartian hasil korelasi $R_{hitung} 0,672 > R_{tabel} 0,468$ atau dengan uji signifikansi $F_{hitung} 6,17 > t_{tabel} 3,68$.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Ketepatan *shooting*

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *shooting* Futsal di Klub Pratama Family Sungai Penuh**”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd dan Bapak Ikhwanul Arifan, S.Pd, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis. Teristimewa kepada orang tua tersayang Ayah dan Ibu yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf tata usaha dan pegawai pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	9
1. Ketepatan <i>shooting</i> Dalam Olahraga Futsal.....	9
2. Kekuatan Otot Tungkai	15
3. Kelentukan Pinggang	20
B. Penelitian Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	26
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
1. Kekuatan otot tungkai (X_1)	41
2. Kelentukan (X_2)	42
3. Ketepatan <i>shooting</i> (Y)	44
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan	49
1. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kekuatan otot tungkai Terhadap Ketepatan <i>shooting</i> Atlet Futsal Pratama Family	49
2. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara kelentukan Terhadap Ketepatan <i>shooting</i> Atlet Futsal Pratama Family	51
3. Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Kekuatan otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama Terhadap Ketepatan <i>shooting</i> Atlet Futsal Pratama Family	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	----

LAMPIRAN	64
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	32
2. Nama dan Usia Sampel	32
3. Norma Standarisasi Kekuatan Otot Tungkai Dengan Menggunakan Skala Lima	34
4. Penilaian Tes Kelentukan Pinggang	36
5. Norma Standarisasi ketepatan <i>shooting</i> Dengan Menggunakan Skala Lima	38
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai atlet Futsal Pratama Family	41
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan atlet Futsal Pratama Family	43
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Ketepatan <i>shooting</i> atlet Futsal Pratama Family	44
9. Uji Normalitas dengan Lilliefors	45
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kekuatan otot tungkai dengan ketepatan <i>shooting</i> atlet Futsal Pratama Family	46
11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan Dengan ketepatan <i>shooting</i> atlet Futsal Pratama Family	47
12. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara kekuatan otot tungkai dan Kelentukan secara bersama-sama dengan ketepatan <i>shooting</i> atlet Futsal Pratama Family	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki	14
2. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Sepatu/Ujung Kaki	15
3. Kerangka Konseptual	29
4. <i>Back and Leg Dynamometer</i>	34
5. Bentuk <i>Sit and Reach Test</i>	35
6. Diagram Tes Bentuk Akurasi <i>Shooting</i> Futsal	37
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot tungkai atlet Futsal Pratama Family	42
8. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan atlet Futsal Pratama Family	43
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Ketepatan <i>shooting</i> atlet Futsal Pratama Family	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kekuatan Otot Tungkai Atlet Futsal Klub Pratama Family	64
2. Data Kelentukan Atlet Futsal Klub Pratama Family	65
3. Data Ketepatan <i>shooting</i> Atlet Futsal Klub Pratama Family	66
4. Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai	67
5. Uji Normalitas Data Kelentukan	68
6. Uji Normalitas Data Ketepatan <i>shooting</i>	69
7. Pengujian Hipotesis Penelitian	70
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	74
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	75
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	76
11. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	77
12. tabel distribusi F	78
13. dokumentasi penelitian	80
14. surat izin penelitan	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia saat ini sedang gencarnya melaksanakan pembangunan di segala bidang dari berbagai aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan, serta pembangunan di bidang olahraga. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia berupa aktivitas fisik yang terencana dan terarah yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Biasanya individu melakukan olahraga hanya sesekali saja tanpa mengetahui manfaat olahraga bagi tubuh seperti latihan fisik diperlukan untuk tetap sehat, dan olahraga juga dapat mempengaruhi produksi sistem kekebalan tubuh yang melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan stres. Oleh karena itu, olahraga sangat diperlukan bagi tubuh.

Selain kegiatan kebugaran, olahraga juga merupakan sarana untuk mencapai tujuan bagi yang memiliki hobi dan impian besar dalam olahraga kompetitif mulai sehingga mencapai prestasi. Dalam Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal keempat yang disebutkan bahwa :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pemerintah Indonesia ingin munculnya prestasi di berbagai bidang olahraga, tercapainya tujuan Keolahragaan Nasional diharapkan tumbuhnya generasi yang berkualitas, sehat

rohani dan jasmani, bugar, sportif, disiplin, bermoral dan berakhlak mulia, yang diharapkan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang olahraga maupun di bidang lainnya, agar hal ini dapat diraih, dibutuhkan totalitas dan kerjasama antara pemerintah, masyarakat dan pelaku olahraga. Diketahui bahwa olahraga memiliki banyak cabang-cabang olahraga yang diperlombakan mulai dari pekan olahraga sampai dengan olimpiade. Dari yang bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Salah satu cabang olahraga yang bisa dilakukan berkelompok yaitu olahraga futsal.

Olahraga futsal berkembang sebagai salah satu olahraga terfavorit pada saat ini. Seiring dengan perkembangan gaya hidup sekarang ini, futsal telah menjadi salah satu trend dan mulai menjadi salah satu aktivitas di kalangan masyarakat, mulai dari kalangan anak muda hingga merambat ke dunia pendidikan. Salah satu penyebab olahraga ini banyak digemari adalah karena minimnya ruang terbuka atau lapangan sepakbola dibandingkan dengan persentase masyarakat yang hobi bermain sepakbola sehingga olahraga futsal menjadi salah satu pilihan yang tepat, karena olahraga ini dimainkan di dalam ruangan dan tidak terlalu membutuhkan tempat yang luas seperti olahraga sepakbola pada.

Olahraga Futsal merupakan salah satu cabang olahraga prestasi untuk menyalurkan hobi dan bakat, dalam pengembangan hobi dan bakat di bidang olahraga futsal tentunya harus menggunakan program latihan yang teratur, terukur dan terencana, susunan program latihan yang terpola sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. “Untuk dapat meraih prestasi harus dilakukan bimbingan atau pembinaan” (Darmawan, Padli, Alnedral & Masrun, 2020:860). Pemain olahraga

futsal tentu harus mengetahui dan menguasai teknik-teknik yang diperlukan agar permainan futsal bisa dimainkan dengan baik. Teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa hal. Justinus Lhaksana (2011:29), “Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (kontrol), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*)”. Sehingga bila ada salah satu teknik yang tidak dapat dikuasai dengan baik akan membuat permainan futsal menjadi kurang baik.

Shooting merupakan sepakan ke arah gawang yang guna menghasilkan goal. *Shooting* memiliki karakteristik khas laju bola yang amat cepat serta keras serta susah diduga oleh penjaga gawang. Tetapi demikian *shooting* yang bagus wajib mencampurkan antara daya otot kaki serta ketepatan tembakan. *Shooting* bisa dijalani dengan seluruh bagian kaki, paling utama pada bagian punggung kaki, bagian kaki bagian dalam, bagian kaki bagian luar serta ujung kaki. Dalam game futsal metode *shooting* adalah metode yang kompleks dalam pelaksanaannya. Dibutuhkan bagian fisik berbentuk daya kaki yang bagus. Perihal itu bisa didapat dari bimbingan fisik yang lumayan serta berlatih teknik dengan cara perlahan serta berangsur - angsur. *Shooting* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan futsal. Dimana tujuan dalam *shooting* adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan untuk memenangkan pertandingan. Dimana *shooting* merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan futsal.

Berdasarkan muslihat di atas, *shooting* adalah salah satu bagian teknik yang harus dikuasai oleh setiap atlet untuk dapat bermain futsal dengan performa puncak dan mencapai prestasi yang tinggi. Hal ini dikarenakan saat pertandingan

yang berlangsung atlet dituntut untuk menguasai bola dengan gerakan yang sangat cepat dan lincah karena atlet memiliki waktu dan ruangan yang terbatas untuk melakukan *shooting* ke arah gawang yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Oleh sebab itu dibutuhkan teknik yang benar dan *power* yang keras untuk melakukan *shooting* agar tembakan yang dihasilkan akurat dan sulit ditangkap oleh kiper lawan.

Terkait prestasi Atlet, ada hal penting lainnya dalam pencapaian prestasi yang harus dimiliki Atlet yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dari beberapa faktor yang disebutkan, kondisi fisik adalah dasar untuk atlet melakukan latihan guna mencapai prestasi. Faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih dan bertanding. Mempunyai kondisi fisik yang baik merupakan salah satu modal utama untuk pencapaian prestasi. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Penguasaan teknik dalam olahraga futsal harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. Maka dari itu dalam olahraga futsal selain kondisi fisik yang prima seperti bobot tubuh, proporsi dan bentuk tubuh, kemampuan otot, kemampuan paru-paru meraup oksigen dan kemampuan jantung mendistribusikan oksigen melalui darah, motivasi serta konsentrasi dan semangat juga mempengaruhi saat

melakukan permainan. Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan digunakan seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, reaksi, koordinasi mata-kaki dan kelentukan pinggang.

Kekuatan otot tungkai berhubungan dengan kondisi fisik atlet yang mempengaruhi penampilan atlet baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan kekuatan otot tungkai yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi atlet dalam latihan ketepatan menembak bola ke gawang futsal. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan akurasi *shooting* akan semakin membaik. Kekuatan otot tungkai adalah tegangan yang dilakukan oleh otot tungkai terhadap tegangan atau beban dengan melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan otot.

Kelentukan pinggang sangat berpengaruh sehingga menguasai teknik adalah yang terpenting. Fleksibilitas adalah kemampuan suatu sendi untuk melakukan gerakan-gerakan yang maksimal dalam ruang sendi tersebut. Fleksibilitas membantu atlet mengembangkan gerakan yang diinginkan dan mencegah cedera. Dengan kata lain, orang yang fleksibel adalah orang yang memiliki rentang gerak yang luas pada persendian dan otot-otot elastis. Kelenturan adalah kemampuan pergelangan tangan atau persendian untuk melakukan gerakan secara optimal ke segala arah, sedangkan kelenturan dalam istilah lain adalah kelenturan. Seperti disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kelenturan pinggul adalah kemampuan pergelangan tangan atau sendi untuk melakukan gerakan dengan. Semua arah optimal.

Klub Pratama Family merupakan salah satu klub futsal yang berada di kota sungai penuh, provinsi Jambi. Klub Pratama Family telah berpartisipasi dalam ajang kejuaraan Liga Nusantara sejak tahun 2016 hingga saat ini, namun prestasi atlet klub Pratama Family ini hanya mendapatkan peringkat 2 pada tahun 2018 itulah prestasi tertinggi yang baru diraih oleh klub Pratama Family ini pada ajang Liga Nusantara.

Berdasarkan observasi penulis Klub Pratama Family ini pada 28 agustus 2021. Dari aspek sarana dan prasarana untuk latihan di klub ini cukup memadai, untuk Jadwal latihan. Jadwal latihan 2 kali seminggu yaitu pada hari rabu dan hari jumat jam 15:00 – 17:00. Program latihan dari bentuk latihan yang diberikan bervariasi. Namun nyatanya prestasi atlet di klub ini pada saat ini mengalami kemunduran, muslihat ini juga disampaikan sendiri oleh pelatih klub futsal Pratama Family tersebut, pelatih mengungkapkan bahwa dari aspek Psikologi atlet pada saat bertanding atlet mengalami *lack of confidence* terkhusus pada atlet junior masih tidak yakin dengan kemampuannya dan fisik atlet terlihat mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding, yang menyebabkan kekutan otot tungkai, kelentukan, teknik, koordinasi, keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* atlet berkurang. Dengan berkurangnya kemampuan *shooting* tersebut mengakibatkan gol yang dicetak akan sangat sedikit, dan tentunya sangat mempengaruhi performa atlet, padahal pada saat latihan pelatih sudah memberikan segala hal yang terbaik. Oleh sebab itu, penulis ingin menyikapi langsung dan membuat studi mengenai hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan *shooting* futsal dalam klub pratama family sungai penuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

Berdasarkan observasi penulis Klub Pratama Family ini pada 28 agustus 2021. Dari aspek sarana dan prasarana untuk latihan di klub ini cukup memadai, hanya saja untuk Jadwal latihan jadwal latihan 2 kali seminggu yaitu pada hari rabu dan hari jumat jam 15:00 – 17:00.

Dari komponen program latihan pada elemen bentuk latihan yang diberikan sudah bisa dikatakan bervariasi, namun nyatanya hasil prestasi atlet di klub ini pada saat ini mengalami kemunduran, muslihat ini juga disampaikan sendiri oleh pelatih klub futsal Pratama Family tersebut.

Prestasi atlet juga ditentukan dari aspek mental, pelatih mengungkapkan bahwa dari aspek Psikologi atlet pada saat bertanding atlet mengalami *lack of confidence* terkhusus pada atlet junior masih tidak yakin dengan kemampuannya dan fisik atlet terlihat mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding, yang menyebabkan kekutan otot tungkai, kelentukan, teknik, koordinasi, keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* atlet berkurang. Dengan berkurangnya kemampuan *shooting* tersebut mengakibatkan gol yang dicetak akan sangat sedikit, dan tentunya sangat mempengaruhi performa atlet, padahal pada saat latihan pelatih sudah memberikan segala hal yang terbaik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat waktu, dana dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu:

hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan ketepatan *shooting* pada atlet futsal di klub Pratama Family Sungai Penuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka penulis merumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* atlet klub Pratama Family?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan pinggang dengan ketepatan *shooting* atlet klub Pratama Family?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* atlet klub Pratama Family?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* atlet klub Pratama Family.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan pinggang dengan ketepatan *shooting* atlet klub Pratama Family.
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan ketepatan *shooting* atlet klub Pratama Family.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi, pelatih dan pengurus serta atlet Pratama Family sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan Ketepatan *shooting*.
3. Bagi Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variable-variabel lain yang mempengaruhi Ketepatan *shooting*.
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.