

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNG KAI DENGAN KEMAMPUAN  
*SHOOTING* PEMAIN FUTSAL PUTRA EKSTRAKULIKULER  
SMAN 1 REJANG LEBONG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd)*



**Oleh :  
BIMO ABI MAYU  
20086164 / 2020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Bimo Abimayu  
NIM : 20086164

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

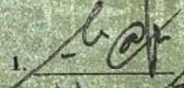


**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain  
Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong**

Padang, Maret 2024

**Tim Penguji**

1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawansi, S.Pd, M.Pd

**Tanda Tangan**

1. 
2. 
3. 

PERSETUJUAN PEMBIMBING

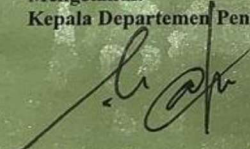
SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong  
Nama : Bimo Abimayu  
NIM : 20086164  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2024

Mengetahui:  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui:  
Pembimbing

  
Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001

  
Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19890901 201803 1 001



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing dan kontributor.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
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 yang berlaku.

Padang,   Maret 2024  
Yang membuat pernyataan,



Bimo Abimayu  
NIM. 20086164

## ABSTRAK

**Bimo Abimayu, 2024 : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong**

Masalah dalam penelitian ini adalah terlihat bahwa daya ledak otot tungkai dan kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong masih tergolong rendah. Penelitian ini melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain futsal. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasional dan metode kolerasi serta melakukan pengujian hipotesis *product moment*. Sampel penelitian ini adalah pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong sebanyak 15 pemain. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Curup, pada bulan Januari 2023. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data pada setiap variabel yang terdiri dari nilai terendah, tertinggi, mean, standar deviasi, dan analisis korelasi sederhana serta signifikansi koefisien korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong, dengan nilai  $r_{hitung} = 0,9608 > r_{tabel} = 0,514$ . Uji signifikan data uji t dengan nilai  $t_{hitung} = 44,86 > t_{tabel} = 1,77$ . Artinya, latihan ini sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain.

**Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kemampuan *Shooting*, Futsal**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Rejang Lebong” dapat diselesaikan.

Tugas akhir berupa skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staff yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai ketua Departemen dan Pendidikan Olahraga dan dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang positif dan membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orangtua saya yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2020 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang,            Februari 2024

Bimo Abi Mayu  
NIM. 20086164

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Futsal.....	8
2. Shooting dalam Futsal.....	13
3. Kondisi Fisik.....	16
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27



G. Teknik Pengumpulan Data .....	31
H. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	34
B. Uji Hipotesis .....	37
C. Uji Signifikansi .....	39
D. Pembahasan.....	40
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian .....	25
2. Jumlah Sampel Penelitian.....	26
3. Norma Standarisasi Standing Board Jump.....	29
4. Norma Standarisasi Akurasi <i>Shooting</i> .....	31
5. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
6. Distribusi Kemampuan Shooting.....	36
7. Uji Normalitas .....	37
8. Rangkuman Uji Signifikan Uji t Koefisien Korelasi antara Variabel Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan <i>Shooting</i> .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal.....	12
2. Teknik <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki.....	15
3. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Kaki.....	16
4. Bentuk Latihan <i>Squad Jump</i> .....	19
5. Kerangka Konseptual .....	23
6. <i>Standing Board Jump</i> .....	30
8. Histogram Kelas Interval Daya Ledak Otot Tungkai .....	35
9. Histogram Kelas Interval Kemampuan <i>Shooting</i> .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Identitas Pemain Futsal Putra SMAN 1 Rejang Lebong .....	46
2. Rekapitulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X) .....	47
3. Rekapitulasi Data Kemampuan <i>Shooting</i> (Y) .....	48
4. Data Penelitian Keseluruhan .....	49
5. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai (X) dengan Uji Liliefors .....	50
6. Uji Normalitas Kemampuan <i>Shooting</i> (Y) dengan Uji Liliefors .....	51
7. Uji Hipotesis X terhadap Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i> .....	52
8. Pengujian Hipotesis Korelasi antar Variabel X terhadap Y .....	53
9. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi (Distribusi t) .....	54
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors (Normalitas) .....	55
11. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	56
12. Tabel Persentil Untuk Distribusi t .....	57
13. Surat Izin Penelitian .....	58
14. Dokumentasi .....	60

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari kita dan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Olahraga bisa mencakup aktivitas fisik yang dilakukan dengan maksud untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat menghasilkan peningkatan kesegaran fisik, yang mengacu pada kemampuan tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari. Di era modern seperti saat ini, olahraga menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Perkembangan olahraga dapat dikelompokkan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, serta olahraga rekreasi dan rehabilitasi (Sujiono, 2021).

Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani tetapi juga ada olahraga prestasi. Olahraga prestasi juga sebagai penunjang bagi atlet untuk mengapresiasi bakat dan keahlian yang dimiliki serta menunjang pembangunan di bidang olahraga. Maka dari itu olahraga prestasi sangat berperan penting dalam melakukan pembangunan di bidang olahraga karena tanpa adanya prestasi tidak mungkin ada yang memperhatikan olahraga dan hanya dianggap sebelah mata atau di remehkan.

Olahraga prestasi juga sebagai penunjang bagi atlet untuk mengapresiasi bakat dan keahlian yang dimiliki serta menunjang pembangunan di bidang olahraga. Maka dari itu olahraga prestasi sangat berperan penting dalam melakukan pembangunan di bidang olahraga karena tanpa adanya prestasi tidak mungkin ada yang memperhatikan olahraga dan hanya dianggap sebelah mata atau di remehkan. Dalam Undang-Undang RI Nomor 11 Pasal 28 ayat 4 tahun (2022:22) tentang “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional” (Undang-Undang Republik Indonesia, 2022).

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan permainan ini dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola dan lapangannya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera maka dari itu peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali dalam ajang tersebut, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga yang semakin pesat. Olahraga futsal dapat di terima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia, bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak juga orang-orang kantoran, karyawan dan

perkumpulan masyarakat membuat jadwal *fun* futsal untuk menjalin silaturahmi dan menjaga kebugaran tubuh.

Di daerah Bengkulu khususnya Kabupaten Rejang Lebong terdapat berbagai sekolah yang mengikuti kejuaraan pertandingan futsal antar sekolah. SMA N 1 Rejang Lebong termasuk sekolah yang sering mengikuti kejuaraan pertandingan futsal antar sekolah dengan SMA yang lain. Jadi futsal di Kabupaten Rejang Lebong sudah berkembang pesat karena banyak wadah atau sekolah yang membina siswa nya dengan kegiatan latihan rutin setiap minggunya baik itu 1 kali dalam seminggu maupun 2 sampai 3 kali dalam seminggu tergantung ekstrakurikuler sekolah tersebut.

SMA N 1 Rejang Lebong merupakan salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler futsal yang berada di Kabupaten Rejang Lebong, Bengkulu. Ekstrakurikuler ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau salah satu cikal bakal untuk atlet profesional untuk kedepannya dengan rata rata pemain menempuh pendidikan di SMA N 1 Rejang Lebong tersebut. SMA N 1 Rejang Lebong telah banyak berpartisipasi dalam ajang kejuaraan pertandingan futsal antar SMA sejak 2023 bulan Januari hingga saat ini, namun belum mendapatkan prestasi yang bagus dalam kejuaraan pertandingan tersebut. Seperti pada bulan Juli tahun 2023, SMA N 1 Rejang Lebong mengikuti kejuaraan turnamen, namun kalah dibabak penyisihan atau diawal pertandingan. Di dalam ekstrakurikuler sekolah tersebut selama pengamatan penulis sebagai pemain futsal SMA N 1 Rejang Lebong terdapat masalah ketika dalam pertandingan yaitu setiap mendapatkan momen *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan dan bola melambung tinggi ke atas gawang serta



*power* yang dimiliki lemah dan hanya beberapa pemain saja yang memiliki akurasi dan *power shooting* yang tepat sasaran.

Futsal semakin mendapatkan popularitas di kalangan pelajar, terutama di SMAN 1 Rejang Lebong. Olahraga ini menuntut pemain memiliki keterampilan teknis dan kebugaran fisik yang baik, termasuk kemampuan shooting yang menjadi faktor penentu dalam mencetak gol dan menentukan kemenangan. Salah satu aspek fisik yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan shooting adalah daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai memegang peranan penting dalam menghasilkan kecepatan dan tenaga saat melakukan tendangan dalam pertandingan futsal. Oleh karena itu, pemahaman hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting pemain futsal dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam merancang latihan yang lebih efektif dan dalam pengembangan ilmiah di dunia olahraga ini.

Pentingnya penelitian ini juga berkaitan dengan pengembangan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Rejang Lebong. Dengan mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan shooting, sekolah dapat merancang program latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain futsal putra.

Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada pembinaan dan pengembangan klub atau sekolah futsal lainnya. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan shooting, pelatih dan pemain dapat lebih fokus dalam perencanaan dan

pelaksanaan latihan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pengembangan mereka.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah yang berguna dalam meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang berperan dalam kemampuan shooting pemain futsal putra, khususnya di SMAN 1 Rejang Lebong. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga futsal di tingkat sekolah maupun tingkat yang lebih luas.

Dari hasil observasi penulis dan informasi yang didapatkan dari pelatih futsal SMA N 1 Rejang Lebong pada saat awal Januari Tahun 2023 ajang turnamen sekolah antar SMA, penulis melihat permainan SMA N 1 Rejang Lebong pada saat bertanding yaitu ketika pemain melakukan gerakan *shooting*, bola yang dihasilkan tidak begitu cepat sehingga mudah dibaca dan ditangkap oleh kiper lawan. Selanjutnya pemain juga sering melakukan kesalahan pada saat gerakan *shooting* yaitu perkenaan bola terhadap bagian kaki yang tidak tepat sehingga bola yang dihasilkan sering melebar ke kanan, kiri, atau keatas gawang.

Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal futsal SMA N 1 Rejang Lebong”. Penelitian ini akan melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik yaitu *power* yang dilihat daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain. Dalam konteks ini, peneliti akan menjalankan penelitian yang

diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengatasi masalah yang terjadi pada saat ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* pemain futsal SMA N 1 Rejang Lebong.

Dapat diidentifikasi masalah diatas sebagai berikut :

1. Kemampuan *shooting*
2. Kondisi fisik
3. Sarana dan Prasarana
4. Program Latihan
5. Teknik Pemain

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, ternyata terlalu banyak faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting*. Mengingat waktu, dana, dan keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kemampuan akurasi *shooting*

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka penulis merumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi shooting pemain futsal SMA N 1 Rejang Lebong?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui : Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain futsal SMA N 1 Rejang Lebong.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapat gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Olahraga.
2. Untuk guru dan pengurus serta pemain futsal SMA N 1 Rejang Lebong sebagai bahan pertimbangan atau evaluasi dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.
3. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variable-variable lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.