

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN  
KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING  
FUTSAL PADA PEMAIN SMK NEGERI 6  
MUKOMUKO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah  
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH  
ZAID HUSEIN  
NIM. 17086312**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi  
Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Pada Pemain SMK N 6  
Mukomuko  
Nama : Zaid Husein  
NIM : 17086312  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

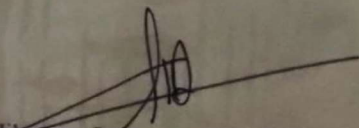
Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Dosen Pembimbing

  
Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

  
Himmatur Syampurma, S.Pd M.Pd  
NIP. 19880529 201504 2001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi  
Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Pada Pemain SMK Negeri  
6 Mukomuko  
Nama : Zaid Husein  
NIM : 17086312  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Hilmainur Syampurma, S.Pd M.Pd

2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd

3. Anggota : Atradinai, S.Pd, M.Pd

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Pada Pemain SMK Negeri 6 Mukomuko."
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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 yang berlaku.

Padang, Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Zaid Husein  
NIM. 1708312

## ABSTRAK

**Zaid Husein (2021) : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain Futsal SMK N 6 Mukomuko**

Masalah dalam penelitian ini ketepatan *shooting* yang dimiliki oleh pemain futsal SMKN 6 Mukomuko rendah. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya ketepatan *shooting*, diantaranya adalah bentuk latihan dan konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *daya ledak otot tungkai dan konsentrasi* terhadap ketepatan *shooting* pada pemain futsal SMK N 6 Mukomuko”.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu 16 pemain futsal SMK N 6 Mukomuko. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 16 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa: (1) Terdapat pengaruh secara signifikan latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi SMK N 6 Mukomuko, dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar  $7,24 > t_{tabel} 2,14$ . (2) Terdapat pengaruh secara signifikan latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* pada pemain yang memiliki konsentrasi rendah SMK N 6 Mukomuko, dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar  $7,89 > t_{tabel} 2,14$ . (3) Terdapat perbedaan ketepatan *shooting* antara pemain yang memiliki konsentrasi tinggi dan rendah di SMK N 6 Mukomuko dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar  $3,40 > t_{tabel} 2,14$ .

Kata kunci: *latihan daya ledak otot tungkai, ketepatan shooting*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Pemain SMK N 6 Mukomuko”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Drs. Zarwan, M.kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
3. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Kepala Sekolah SMK N 6 Mukomuko yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Penguji Dr. Arsi, M.Pd dan Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini

6. Teristimewa kepada kedua orang tua, kakak, adik, dan seseorang yang sangat spesial dihati penulis yang telah memberikan dorongan, semangat dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Pemain futsal SMK N 6 Mukomuko yang menjadi sampel penelitian dalam skripsi ini.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, arahan, dan masukan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat dan dapat berlanjut ke tahap selanjutnya.

Padang, November 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI ..Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAN.....Error! Bookmark not defined.</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iiiv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ixx</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
<b>BAB II .....</b>	<b>15</b>
A. Kajian Teori .....	15
1. Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
2. Konsentrasi .....	22
3. Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal .....	26
4. Pengertian latihan dan tujuan latihan .....	34
5. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal.....	38
B. Kerangka Konseptual.....	42
C. Penelitian Relevan .....	43
D. Hipotesis Penelitian .....	45



<b>BAB III</b> .....	<b>46</b>
A. Jenis Penelitian .....	46
B. Tempat dan waktu penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel.....	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel.....	48
D. Jenis Definisi operasional .....	48
E. Jenis dan Sumber Data.....	50
1. Jenis Data .....	50
2. Sumber Data.....	51
F. Instrumen Penelitian .....	51
1. Tes Awal .....	54
2. Tes Akhir .....	54
G. Rancangan Penelitian.....	54
H. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV</b> .....	<b>56</b>
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Deskripsi Data Penelitian.....	56
2. Uji Normalitas.....	70
3. Uji Hipotesis .....	71
B. Pembahasan .....	74
<b>BAB V</b> .....	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka-angka melatih konsentrasi .....	26
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	56
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	61
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> .....	62
Tabel 5. Perbandingan antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post Test</i> .....	64
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pre-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	66
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Post-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	67
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Data Penelitian Kelompok Konsentrasi Rendah .....	71
Tabel 9. Rangkuman Uji Hipotesis .....	72
Tabel 10. Rangkuman Uji Hipotesis .....	73
Tabel 11. Rangkuman Uji Hipotesis .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. pengambilan data awal ketepatan shooting futsal SMK N 06 Mukomuko .....	6
Gambar 2. Kerangka Konseptual Penelitian .....	43
Gambar 3. Histogram Data Pre-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	57
Gambar 4. Distribusi Frekuensi Data Post-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	58
Gambar 5. Histogram Data Post-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	59
Gambar 6. Perbandingan antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post Test</i> .....	59
Gambar 7. Perbandingan antara Data <i>Pre-test</i> dengan <i>Post-test</i> .....	60
Gambar 8. Histogram Data <i>Pre-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> .....	62
Gambar 9. Histogram Data <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Shooting</i> .....	63
Gambar 10. Perbandingan antara Data <i>Pre-test</i> dengan <i>Post-test</i> .....	65
Gambar 11. Histogram Data Pre-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	67
Gambar 12. Histogram Data Post-test Ketepatan <i>Shooting</i> .....	68
Gambar 13. Histogram Konsentrasi.....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan .....	84
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian .....	96
Lampiran 3. Uji Normalitas .....	104
Lampiran 4. Tabel Distribusi .....	105
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....	107
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian .....	112

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-undang republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

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

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani dapat di capai dengan melakukan kegiatan olahraga seperti yang terdapat di dalam ruang lingkup olahraga. Di dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga rekreasi; dan olahraga prestasi.

Pembinaan olahraga bertujuan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, sehingga secara konsisten perlu menempatkan olahraga sebagai integral dari pembangunan. Menurut Syafruddin (2004: 112) pembinaan olahraga dapat mengaktualisasikan bakat-bakat terbaik untuk olahraga prestasi tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Arsil (2000: 1) Pembinaan dapat meningkatkan kajian ilmu serta aplikasi di lapangan. Jadi pembinaan olahraga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi atlet sehingga dapat meningkatkan prestasi. Dari berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas di tengah-tengah masyarakat saat ini, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari banyak orang diseluruh dunia pada saat ini.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari banyak orang diseluruh dunia pada saat ini. Futsal mulai berkembang di indonesia mulai tahun 2000-an, ditandai dengan berdirinya lapangan futsal di indonesia khususnya di daerah jakarta sejak tahun 2000. Futsal adalah versi permainan sepak bola didalam ruangan yang di akui oleh badan internasional sepak bola FIFA. Permainan ini berkembang dan terkenal diseluruh dunia sejak tahun 1989. Ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan daya tahan jantung paru yang prima dan kelincahan dari pemainnya.

Permainan futsal memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknikteknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola),

*shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola).

Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus contohnya pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* 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 yang bagus.

Teknik permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. *Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya (Istofian & Amiq, 2016). *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki (Narlan, Juniar, & Millah, 2017). Kedua teknik tendangan tersebut dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Menendang menggunakan punggung kaki relatif susah untuk dilakukan tapi menghasilkan kecepatan bola yang sangat tinggi dan

menendang menggunakan ujung kaki biasa digunakan ketika sedang membutuhkan tendangan cepat.

Teknik *shooting* kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketetapan sasaran agar *shooting* yang kita lakukan menjadi sebuah gol. Dalam futsal *shooting* merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol, maka salah satu yang dibutuhkan yaitu daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat (Syampurma, 2019). *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan ujung kaki.

Ketepatan *shooting* dalam futsal sangat penting maka, perlu upaya peningkatan ketepatan *shooting* guna menyempurnakan ketrampilan yang dimiliki pemain. Pemain harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan pemain menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam bermain futsal baik secara individu maupun kolektif, melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bagi pemain bukan merupakan hal yang mudah.

SMK Negeri 06 Mukomuko adalah sekolah kejuruan yang terletak di desa Mekar Mulya Kecamatan Penarik, Kabupaten Mukomuko. Sekolah kejuruan ini berdiri tahun 2015 dan mulai menerima peserta didik tahun pelajaran 2015/2016 dengan mengambil jurusan TKR (Tekhnik Kendaraan Ringan) dan Multimedia. Setahun berikutnya didirikan jurusan baru yaitu akutansi.



Sampai saat ini SMK Negeri 06 Mukomuko sudah meluluskan 3 angkatan. Selain KBM yang dilaksanakan setiap hari, sekolah juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler diantaranya pramuka, kesenian dan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang diikuti diantaranya adalah futsal. Setiap ada pertandingan antar sekolah, SMK Negeri 06 Mukomuko selalu berpartisipasi dengan hasil yang bervariasi, diantaranya yang tertinggi yaitu juara 2 pertandingan antar SMK, SMA se kabupaten Mukomuko yang diselenggarakan oleh SMA Muhammadiyah Penarik dan selebihnya tidak mendapatkan juara di pertandingan antar SMK, SMA se Kabupaten Mukomuko.

Berdasarkan observasi dan penelitian awal yang penulis lakukan pada pemain futsal SMK N 06 Mukomuko, ketepatan *shooting* futsal pemain SMK N 06 Mukomuko masih dalam kategori rendah. Hal ini dapat terlihat dari data awal yang penulis lakukan. Berikut hasil penelitian awal mengenai ketepatan *shooting* futsal SMK N 06 Mukomuko.

**Tabel 1. Data Ketepatan *Shooting* pemain Futsal SMK N 6 Mukomuko**

No	Nama	Jumlah	Nilai <i>Shooting</i>					Jumlah
		<i>Shooting</i>	1	2	3	4	5	Nilai
1	Hotman Waruwu	5	C 3	E 5	B 2	-	-	10
2	M Ikhsan Prayogi	5	D 4	A 1	C 3	A 1	-	9
3	Mulyono	5	-	E 5	C 3	B 2	B 2	12
4	Ismael Maspairera	5	D 4	B 2	A 1	C 3	C 3	13
5	Rio Juanda Sinaga	5	-	B 2	C 3	-	B 2	7
6	Ghazi Al Ghifari	5	A 1	-	E 5	C 3	-	9

7	Reza Putra Azhari	5	B 2	D 4	D 4	B 2	-	12
8	Miko Fernando	5	A 1	C 3	C 3	B 2	A 1	10
9	Muhammad Ridwan	5	-	A 1	D 4	C 3	B 2	10
10	Dimas Aryo Yudanta	5	C 3	D 4	-	A 1	A 1	9
11	Perdi Dwi Afrizal	5	A 1	-	C 3	D 4	C 3	11
12	Richo Dian Pratama	5	C 3	A 1	A 1	-	B 2	7
13	Barco Junica Iskandar	5	-	C 3	B 2	D 4	-	9
14	Yosan Saputra	5	B 2	A 1	-	C 3	B 2	8
15	Yogi Bagas Pratama	5	A 1	C 3	D 4	A 1	-	9

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Dari data penelitian awal di atas yang penulis lakukan pada pemain futsal SMK Negeri 06 Mukomuko, ketepatan shooting pemain futsal SMK Negeri 06 Mukomuko masih belum sesuai target. Hal ini dapat terlihat dari data awal dimana para pemain hanya dapat melakukan tes ketepatan shooting dengan skor yang paling tinggi adalah 12 poin, sedangkan target peneliti dalam tes ketepatan shooting mencapai skor maksimal adalah 20 - 25 poin. Berikut dokumentasi peneliti saat mengambil data awal pada pemain SMK N 06 Mukomuko.



**Gambar 1. pengambilan data awal ketepatan shooting futsal SMK N 06 Mukomuko**

Sumber: Dokumentasi Pelatih Futsal SMK N 06 Mukomuko

Keberhasilan dalam melakukan *shooting* ditentukan oleh banyak faktor. Secara garis besar ada 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi keberhasilan melakukan shooting yaitu faktor fisik, teknik, atau keterampilan dan mental. Faktor fisik terutama daya ledak tungkai, persepsi kinestetis, kekuatan tungkai, dan daya tahan fisik serta kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki Kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kemampuan fisik yang lebih baik untuk melakukan berbagai kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti ( Syampurma, 2018) . Untuk faktor daya ledak otot tungkai adalah salah satu factor kemampuan pemain dalam melakukan tendangan secara baik, benar dan tepat sasaran yang diinginkan. Faktor mental juga mempengaruhi peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan *shooting*. Selain itu konsentrasi yang membuat pemain harus fokus dalam melakukannya. Melalui latihan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi yang baik dan serius akan meningkatkan kemampuan *shooting* agar lebih tepat sasaran dan lebih ke arah gawang dengan gerakan bola yang lebih cepat.

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya futsal. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Dimana konsentrasi ini mempengaruhi hasil seorang pemain saat melakukan *shooting* tepat ke arah gawang dan terjadi gol. Pada tingkat satuan pendidikan dalam kegiatan pelatihan futsal perlu adanya tambahan latihan konsentrasi untuk melatih keakuratan tendangan. Karena pada tingkat satuan pendidikan yang tergolong usia masih muda seorang pemain lebih agresif dan seringkali konsentrasi

dalam menendang kurang maksimal dan pada akhirnya hasil tendangan tidak terarah dengan baik ke gawang.

Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu intrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik atau dari luar dirinya. Gangguan intrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa yang akan datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah. Sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawam bertanding (Nusufi, 2016). Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan (Septiyanto & Suharjana, 2016). Sedangkan banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan mood para atlet dengan cara berlatih diluar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018).

Pada umumnya pembahasan mengenai perhatian dan konsentrasi relatif masih kurang mendapatkan sorotan yang tajam dalam sebuah pertandingan futsal. Selama ini permasalahan perhatian dan konsentrasi hanya dipandang sebagai sesuatu yang berperan dalam variabel mengenai kepribadian seseorang. Sebagai contoh, untuk menentukan tipe (gaya) perhatian atlet dalam bertanding. Pada hal perhatian merupakan sebuah proses dan mekanisme secara psikologis yang mengakibatkan terjadinya suatu gerak. Selain itu, perhatian merupakan proses awal menuju proses konsentrasi, di mana konsentrasi sangat diperlukan selama dalam aktivitas pertandingan futsal. Tanpa memiliki daya konsentrasi yang baik, seorang atlet akan

mengalami kesulitan dalam mencapai restasi terbaiknya salah satunya melakukan *shooting*. Untuk itu, konsentrasi merupakan sebuah konsep yang perlu dipahami dalam pembahasan.

Selain itu, dari hasil tes awal yang dilakukan oleh si peneliti bahwa kemampuan *shooting* pemain futsal SMK N 6 Mukomuko masih sangat kurang atau masih jauh dari hasil yang baik, dapat kita lihat dalam data penelitian awal yang peneliti sudah lakukan dalam tes ketepatan *shooting* para pemain futsal SMK N 6 Mukomuko.

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, *dribble* 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 ini menjadi tim yang bagus.

Untuk menunjang kemampuan serta ketepatan *shooting* dalam permainan futsal, pemain harus memiliki komponen kondisi fisik seperti: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*fleksibillity*), kelincahan (*agility*), *power*, serta koordinasi. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam melakukan *shooting* ke gawang adalah daya ledak, lebih khusus daya ledak otot tungkai. Agar menghasilkan suatu *shooting* yang akurat, dibutuhkan koordinasi gerakan ayunan,

pandangan mata, perkenaan kaki dengan bola dan ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima khususnya daya ledak otot tungkai.

Pemain futsal haruslah memiliki keterampilan teknik yang baik untuk dapat memenangkan sebuah permainan terlepas dari strategi dan permainan tim untuk mencapai kemenangan. Selain keterampilan teknik, kondisi fisik juga menjadi pondasi utama dalam gerakan tubuh manusia. Salah satu faktor kondisi fisik adalah daya ledak otot atau *explosive power* yang dalam pengertiannya menurut Dumadi (2001) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka akan menghasilkan kemampuan yang baik pula. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal pada pemain olahraga futsal, daya ledak otot tungkai yang baik diperlukan mengingat beberapa gerakan dalam permainan futsal membutuhkan power yang baik seperti untuk melompat saat melakukan *heading*, melakukan *shooting* atau merubah posisi arah gerakan untuk mengejar atau menghindari lawan.

Daya ledak otot tungkai sangat di perlukan, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan futsal seorang pemain dituntut memiliki power yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Dalam melakukan *shooting*, daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan *shooting* cepat, kuat dan akurat. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan karena seorang pemain yang hendak melakukan *shooting* dan arah mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai.

Dari latar belakang yang di jelaskan di atas penulis menduga bahwa dengan adanya latihan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi , maka akan terdapat pengaruh terhadap ketepatan *shooting* futsal, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal pada pemain SMK Negeri 06 Mukomuko”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain :

1. Kurangnya program latihan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.

2. Kurangnya intensitas latihan dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.
3. Motivasi berlatih dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.
4. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.
5. Teknik *shooting* dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.
6. Kekuatan fisik dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.
7. Mental atau konsentrasi dapat mempengaruhi ketepatan *shooting* futsal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, mengingat masalah serta penjelasan di atas cukup luas, kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka penelitian membatasi masalah penelitian yaitu tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* pemain futsal SMK Negeri 06 Mukomuko di Kabupaten Mukomuko.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan yaitu

1. Berapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dalam kelompok konsentrasi tinggi terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain SMK N 6 Mukomuko



2. Berapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dalam kelompok konsentrasi rendah terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain SMK N 6 Mukomuko
3. Berapa besar perbedaan kelompok konsentrasi tinggi dan rendah setelah di beri latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain SMK N 6 Mukomuko

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dalam kelompok konsentrasi tinggi terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain SMK N 6 Mukomuko.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dalam kelompok konsentrasi rendah terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain SMK N 6 Mukomuko.
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan kelompok konsentrasi tinggi dan rendah setelah diberi latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* futsal pada pemain SMK N 6 Mukomuko.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Pihak SMK Negeri 06 Mukomuko sebagai pedoman dalam meningkatkan ketepatan *shooting* futsal, dan menggiatkan latihan konsentrasi kepada tim futsal SMK Negeri 06 Mukomuko
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.