

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TERHADAP KEMAMPUAN *PENALTY SHOOT 6 METER*
EKTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMA N 4 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**DWIKI RAJABIL ISRA. A
2014/14087044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

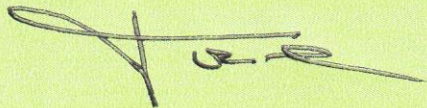
Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Penalty Shoot* 6 Meter Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh

Nama : Dwiki Rajabil Isra
Nim/BP : 14087044/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

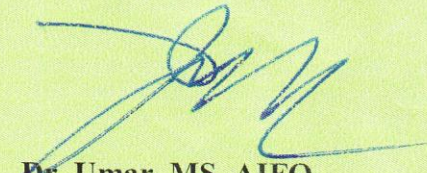
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



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

Pembimbing



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

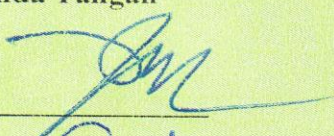
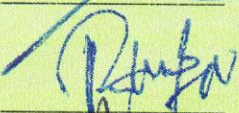
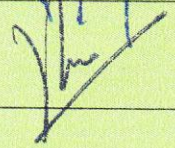
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dwiki Rajabil Isra
NIM : 14087044/2014

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

**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap
Kemampuan *Penalty Shoot* 6 Meter Ektrakurikuler Futsal
Siswa SMA N 4 Payakumbuh**

Padang, Februari 2021

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Umar, MS. AIFO	1. 
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, 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 “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Penalty Shoot* 6 Meter Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh“, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 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, Januari 2021
Yang Membuat Pernyataan



Dwi Rajabil Isra. A
BP/NIM. 2014/14087044

ABSTRAK

Dwiki Rajabil Isra. A. 2021. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Penalty Shoot* 6 Meter Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal karena daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter ekstrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putra ekstrakurikuler futsal berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, siswa kelas II sebanyak 14 orang. Digunakan *standing board jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan *sit and reach test* untuk mengukur kelentukan dan tes *penalty shoot* 6 meter untuk kemampuan *penalty shoot* 6 meter. Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi *product moment*, dilanjutkan dengan analisis korelasi ganda dan rumus koefisien *determinan*.

Diketahui bahwa 1.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai 48,58% dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal. 2.Terdapat kontribusi kelentukan 65,93% dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal. 3.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama 67,89% terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai dan kelentukan mempunyai kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter futsal.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Penalty Shoot* 6 Meter Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh"**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.

3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO, Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Bapak Ikwanul Arifan, M.Pd Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Futsal	9
2. Teknik Dasar Futsal.....	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai	14
4. Hakekat Kelentukan	21
5. Teknik Dasar <i>Shooting</i>	25

B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Penelitian	32
E. Jenis Data dan Sumber Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Instrumen Penelitian	35
H. Teknik Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Uji Persyaratan Analisis Data.....	46
C. Uji Hipotesis	48
D. Pembahasan	51
E. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	31
Tabel 3.2 Norma <i>Standing Board Jump</i>	36
Tabel 3.3 Norma <i>Sit and Reach</i>	37
Tabel 3.4 Rentang Pengkategorian	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter	45
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 4.5 Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> dan Uji t_{hitung} Hipotesis Pertama	48
Tabel 4.6 Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> dan Uji t_{hitung} Hipotesis Kedua...	49
Tabel 4.7 Analisis Korelasi Ganda dan Uji f_{hitung} Hipotesis Ketiga	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	29
Gambar 3.1 <i>Standing Board Jump</i>	36
Gambar 3.2 <i>Sit and reach</i>	37
Gambar 3.3 Sketsa Tes <i>Penalty Shoot</i>	38
Gambar 4.1 Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	43
Gambar 4.2 Histogram Data Kelentukan	45
Gambar 4.3 Histogram Data Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh	62
Lampiran 2.	Data Mentah Pengukuran Kelentukan Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh	63
Lampiran 3.	Data Mentah Pengukuran Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh	64
Lampiran 4.	Norma Penilaian Menggunakan Rumus Skala 5	65
Lampiran 5.	Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	66
Lampiran 6.	Uji Normalitas Kelentukan.....	67
Lampiran 7.	Uji Normalitas Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter	68
Lampiran 8.	Tabel Kerja Analisis Korelasi	69
Lampiran 9.	Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter	70
Lampiran 10.	Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter Dilanjutkan Dengan Uji t.....	71
Lampiran 11.	Uji Signifikansi <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter.....	72
Lampiran 12.	Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter.....	73
Lampiran 13.	Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter Dilanjutkan Dengan Uji t.....	74

Lampiran 14. Uji Signifikansi <i>Determinan</i> Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter.....	75
Lampiran 15. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kelentukan.....	76
Lampiran 16. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter	77
Lampiran 17. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter Dilanjutkan Dengan Uji F.....	78
Lampiran 18. Uji Signifikansi <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Penalty Shoot</i> 6 Meter ...	79
Lampiran 19. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	80
Lampiran 20. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	81
Lampiran 21. Tabel Harga Kritik Dari r <i>Product Moment</i>	82
Lampiran 22. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	83
Lampiran 23. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi F	84
Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian.....	87

BAB 1

PENDHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Menurut Santika dalam Komang.,et all (2020:174), “olahraga merupakan proses sistematis berupa segala aktivitas atau upaya yang dapat mendorong pengembangan dan pembinaan potensi jasmani dan rohani seseorang”. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi dilakukan dengan tidak formal dan santai, baik itu tempat sarana, maupun peraturan. Sedangkan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bersifat formal dan tujuannya sangat jelas guna memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun kurikulum tertentu dan disampaikan dengan Prosedur Pengembangan Sistem Instruksional (PPSI).

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 sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Terlepas dari pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya, berolahraga secara teratur merupakan cara terbaik

agar tubuh kita selalu dalam kondisi sehat dan bugar. Olahraga juga akan meningkatkan kecerdasan berfikir.

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang tidak hanya di perkotaan tetapi juga di perdesaan daerah di Indonesia. Futsal mendapatkan lebih banyak penggemar dari orang dewasa, pelajar, sekolah, anak-anak, wanita, pria. Futsal menitikberatkan pada skill dengan bola yang lebih kecil dan ringan itu menjadi instrument yang baik dan membantu mengembangkan tehnik individu, Manescu dalam Pelana, et all (2020).

Perkembangan olahraga Futsal di Sumatera Barat juga terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan setiap tahunnya. Dan pertandingan futsal perempuan semakin marak diadakan dengan itu minat perempuan untuk bermain futsal semakin tinggi, Rahmi dan Syahara (2020:422).

Menurut Ridhwan (2017:37), “Saat ini olahraga futsal menjadi salah satu jenis olahraga yang semakin berkembang dan digemari oleh masyarakat perkotaan. Sepakbola memerlukan arena yang lebih luas dan jumlah pemain yang lebih banyak, berbeda dengan futsal yang hanya menggunakan arena lebih sempit dan sedikitnya jumlah pemain. Maraknya keberadaan lapangan futsal membuat futsal mulai menarik perhatian masyarakat perkotaan. Akhirnya, olahraga futsal menjadi alternatif baru dalam mengisi waktu luang. Bahkan kini olahraga futsal seolah-olah menjadi bentuk ekspresi baru di mana kaum perempuan ikut mengambil peranan dalam proses aktivitasnya”.

Futsal juga merupakan olahraga yang mudah dilakukan, selain itu dapat dilakukan kapan saja. Pada jaman sekarang *venue* untuk bermain futsal sudah banyak disediakan. Futsal adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Futsal adalah sebuah olahraga tim yang sederhana yang dilakukan 5vs5 dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Yang memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan merekalah yang akan memenangkan pertandingan.

Dalam permainan futsal kekuatan fisik sangat diperlukan karna kita selama permainan selalu bergerak. Dari beberapa kekuatan fisik yang diperlukan terdapat daya ledak dan kelentukan didalamnya. Dalam permainan futsal *shooting* merupakan hal yang sangat penting dalam permainan futsal karena *shooting* dapat menentukan hasil dalam suatu pertandingan futsal. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Triyudho dalam Nosa (2019:29), “bahwa lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan”. Sehingga dapat dikatakan bahwa *shooting* merupakan peran penting dalam bermain futsal untuk mencetak gol ke gawang lawan baik dari tendangan langsung maupun dari tendangan bola mati seperti, tendangan bebas dan tendangan *penalty*. Dalam permainan futsal terdapat berbagai jenis tendangan bola mati yaitu salah satunya adalah *penalty shoot*. *Penalty shoot* dipertandingan futsal berbeda dengan *penalty shoot* dipertandingan sepakbola yaitu pada pertandingan futsal jarak *penalty shootnya* adalah 6 meter dan pada pertandingan sepakbola *penalty shootnya* berjarak 12 meter. *Penalty shoot* adalah sebuah tendangan eksekusi

yang mematikan karena pihak lawan yang mendapatkan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir seratus persen untuk bisa mencetak gol, Salim (2007:75).

SMA N 4 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler futsal. Beberapa *event/pertandingan* terakhir yang pernah diikuti SMA N 4 Payakumbuh yaitu Pocari Futsal *Championship* 2019, tim futsal SMA N 4 Payakumbuh berhasil memperoleh juara I. Pada *event/pertandingan* Polsek 50 Kota Cup 2019, tim futsal SMA N 4 Payakumbuh berhasil memperoleh juara II. Pada *event/pertandingan* KM THIRTEEN Cup I, tim futsal SMA N 4 Payakumbuh memperoleh juara II. Pada *event/pertandingan* AINA JAGUNG MANIS Cup III SMA N 4 Payakumbuh memperoleh juara I.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu pelatih ekstrakurikuler futsal SMA N 4 Payakumbuh (Maulana Irsyad), menyatakan kenyataan dilapangan dalam beberapa *event/pertandingan* terakhir yang diikuti oleh siswa SMA N 4 Payakumbuh mengalami kekalahan. Dalam 2 bulan terakhir pada bulan Oktober dan November SMA N 4 Payakumbuh mengikuti 6 kali kompetisi, 2 kali mengalami kekalahan akibat adu penalti. 2 kali kekalahan SMA N 4 Payakumbuh saat mengikuti kejuaraan antar SMA se-kota Payakumbuh dan WALI KOTA Cup I 2019. Pada kejuaraan SMA se-kota Payakumbuh SMA N 4 Payakumbuh hanya mencapai 4 besar dan pada kejuaraan WALI KOTA Cup 1 SMA N 4 Payakumbuh hanya mencapai 16 besar. Pada saat pemain yang ditunjuk melakukan tendangan penalty mereka

tidak dapat mengeksekusi tendangan penalty dengan baik sehingga tendangan yang mereka lakukan tidak menghasilkan gol. Faktor penyebab kegagalan siswa pada saat melakukan *penalty shoot* 6 meter yaitu pada posisi dan teknik yang kurang tepat, kondisi fisik yang kurang baik dan kurang kuatnya tendangan siswa pada saat mengeksekusi tendangan penalti. Sehingga dapat disimpulkan terdapat kendala pada pemain futsal SMA N 4 Payakumbuh baik dalam hal kondisi fisik, teknik, taktik, mental, program latihan maupun kualitas pelatih. Serta faktor lainnya seperti belum mencukupinya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan latihan, sehingga membatasi keterampilan atlet dalam melakukan latihan.

Menurut Lufisanto dalam Prasetyo Herpandika (2019:345), “kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang utuh pada olahragawan untuk menunjukkan kemampuan dalam melakukan kegiatan olahraga”. Salah satu faktor lainnya yang mempengaruhi kemampuan *penalty shoot* siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 4 Payakumbuh yaitu pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pada siswa ekstrakurikuler SMA N 4 payakumbuh, sehingga daya ledak pada otot tungkai siswa menjadi lemah.

Melihat kenyataan diatas, maka perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi diekstrakurikuler futsal SMA N 4 Payakumbuh dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya

ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 4 Payakumbuh dengan judul penelitian ini adalah “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Penalty Shoot* 6 Meter Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMA N 4 Payakumbuh”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai bisa mempengaruhi kemampuan tendangan penalty.
2. Kelentukan bisa mempengaruhi kemampuan tendangan penalty.
3. Posisi dan teknik yang kurang tepat pada saat melakukan tendangan penalty.
4. Kondisi fisik siswa yang kurang baik.
5. Kurang kuatnya tendangan penalty.
6. Kemampuan *Penalty Shoot* siswa ekstrakurikuler futsal belum terlatih.
7. Pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pada siswa ekstrakurikuler, sehingga daya ledak pada otot tungkai siswa menjadi lemah.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan *penalty shoot* maka peneliti membatasi ruang lingkup

permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang “daya ledak otot tungkai dan kelentukan”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

1. Berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal.
2. Berapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal.
3. Berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi daya ledak otot kaki dan kelentukan terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter siswa ekstrakurikuler futsal.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan dapat berguna dan bermanfaat :

1. Bagi pemain futsal SMA N 4 Payakumbuh

- a. Agar setiap pemain dapat mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya dan dapat mengembangkannya dengan lebih baik lagi.
- b. Agar setiap pemain dapat mencari cara untuk mengembangkan dirinya dan meningkatkan prestasi dalam bermain futsal.
- c. Agar setiap pemain dapat menyadari kelemahan dari diri masing-masing dan dapat langsung merubahnya menjadi sebuah keunggulan yang dimilikinya.

2. Bagi Guru Olahraga

- a. Sebagai bahan untuk mengembangkan proses belajar mengajar terlebih dibidang olahraga dalam permainan futsal.
- b. Dapat menjadi pedoman bagi guru pendidikan jasmani maupun Pembina pelatih olahraga khususnya dalam olahraga futsal.
- c. Sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam memberikan kegiatan di klub futsal.

3. Bagi lembaga atau instansi

Memberikan informasi dan kepustakaan sebagai bacaan mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. Untuk memperkaya pengetahuan khususnya dalam cabang olahraga futsal dan umumnya pengetahuan olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 48,58% dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter ekstrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh.
2. Terdapat kontribusi kelentukan sebesar 65,93% dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter ekstrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama sebesar 67,89% terhadap kemampuan *penalty shoot* 6 meter ekstrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mendapatkan kemampuan *penalty shoot* 6 meter ekstrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh, yaitu:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal siswa SMA N 4 Payakumbuh untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan siswa melalui program latihan kondisi fisik.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 4 Payakumbuh perlunya memperhatikan pentingnya latihan untuk dapat meningkatkan daya ledak

otot tungkai dan kelentukan agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.

3. Bagi pihak sekolah SMA N 4 Payakumbuh diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan kegiatan pertandingan antar sekolah yang diadakan, hal ini dapat mengharumkan nama sekolah karena siswa dapat berprestasi dalam cabang olahraga dan menjadi utusan dari kabupatennya ke tingkat propinsi.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *penalty shoot* 6 meter pada olahraga futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal. (2016). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 40 M dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Negeri 1 Kubu*. jurnal : Universitas Riau.
- Alestio. R. & Witrasyah. (2018). “*Pengaruh Circuit Training dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola*”. Jurnal Patriot, 263-269. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.41>
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Offset.
- _____. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. UNP
- Asep Sumpena. (2011). *Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter Antara Punggung Kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Pada Permainan Futsal Putra*. Skripsi : Diunduh dari www.repository.upi.edu
- Asmara Jaya. (2008). *Perbandingan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Dan Menggunakan Ujung Kaki Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Pada Olahraga Futsal*. Skripsi : www.repository.upi.edu.
- Barlian, Eri (2016). *Metode Penelitian Kuliatif & Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Wineka Media: Malang.
- Beni Raharjo. (2011). *Perbandingan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Dan Menggunakan Ujung Kaki Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Pada Olahraga Futsal*. Skripsi : www.repository.upi.edu.
- Deswandi., dan Oktaviani, Rezli (2017). *Anatomi Tubuh Manusia*. FIK UNP: Padang.
- Guspita Dewi, Irma., et all (2019). “*Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan*”. *Journal of Midwifery*, Volume 1 Issue 1, February 2019. Pasca.unhas.ac.id
- Haydee Agras, Carmen Ferragut & J. Arturo Abraldes (2006). “*Analisis pertandingan futsal : tinjauan sistematis*”. Jurnal internasional Analisis Kinerja Dalam Olahraga, 16:2, 652-686.
DOI: [10.1080/24748668.2016.11868915](https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868915)
- Hutomo, Adi Surya., et all (2019). “*Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra*