

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KONSENTRASI  
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL PUTRI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**DESILATUR RAHMI**  
**15087077/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang

Nama : Desilatur Rahmi  
Nim : 15087077  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

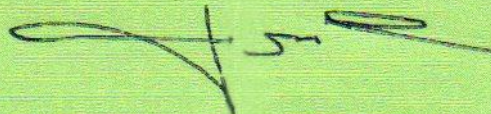
Padang, Februari 2020

**Disetujui oleh:  
Pembimbing**



**Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO**  
**NIP.19500521 197903 1 001**

**Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan**



**Dr. Donie, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 19720717 199803 1 004**



## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Desilatur Rahmi**  
**Nim : 15087077**

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji**  
**Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan Kepelatihan**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Padang**  
**dengan judul**

**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Konsentrasi Terhadap Akurasi**  
***Shooting* Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang**

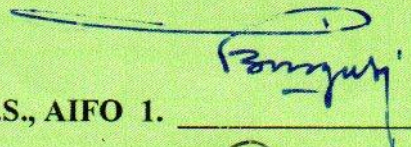
**Padang, Februari 2020**

### **Tim Penguji**

### **Tanda Tangan**

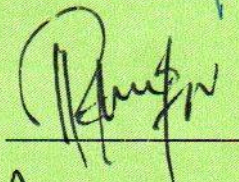
**1. Pembimbing : Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO**

**1.**



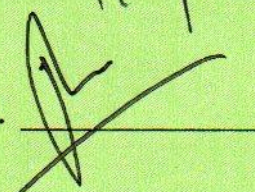
**2. Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd**

**2.**



**3. Anggota : Romi Mardela S.Pd., M.Pd**

**3.**





## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **"Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang"** adalah asli karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020

Saya yang Menyatakan



DESILATUR RAHMI  
NIM. 15087077

## ABSTRAK

**Desilatur Rahmi, (2020): “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang”**

Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi kemampuan pemain putri UNP terhadap hasil *shooting* terutama pada akurasi *shooting* yang sering gagal. Kegagalan tersebut diprediksi salah satunya disebabkan oleh daya ledak otot tungkai dan konsentrasi yang kurang bagus. Tujuan penelitian untuk melihat hubungan dan sumbangan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi terhadap akurasi *shooting*.

Jenis penelitian adalah korelasional ganda, dengan populasi seluruh pemain putri UNP berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *Sampel Jenuh*, semua populasi menjadi sampel yaitu 30 orang. Instrumen penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump* dan konsentrasi menggunakan *grid concentration test* selama satu menit. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antar variabel dan secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting*. Data dianalisis menggunakan formula *product moment* korelasi pada signifikan  $\alpha=0.05$ , untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) terhadap akurasi *shooting* (Y)  $r_{hitung} = 0.582 > r_{tabel} = 0.361$ , dan konsentrasi ( $X_2$ ) terhadap akurasi *shooting* (Y)  $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ , uji signifikan secara bersama-sama dengan liliefors distribusi F  $f_{hitung} = 11,5 > f_{tabel} = 3.35$  artinya hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kesimpulan penelitian: terdapat hubungan signifikan antar variabel X terhadap Y. kontribusi  $X_1$  terhadap Y 33,64% dan  $X_2$  terhadap Y 17,64%, dan kontribusi secara bersama-sama terhadap Y 46,24%.

**Kata Kunci:** daya ledak otot tungkai, konsentrasi, dan akurasi *shooting*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO sebagai pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd dan Bapak Romi Mardela S.Pd, M..Pd selaku dosen Kontributor yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku pelatih dan Pembina Futsal Putri Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penelitian untuk penyelesaian skripsi penulis.
7. Teristimewa buat Ayah dan Almarhumah Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan, doa dan cinta yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk sahabat sahabat baikku Liany Arganesya, Fitriza, Anna Marissa, Meysi, Fiona, Siswaty dan terutuk Meditria terimakasih banyak buat kalian yang selalu mensupport tanpa henti dan selalu ada dalam hal apapun dan dimanapun, terimakasih.
9. Teman-teman Atlet Futsal Putri Universitas Negeri Padang yang telah berpartisipasi memberi bantuan selama proses penelitian.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakikat futsal .....	12
2. <i>Shooting</i> .....	13
3. Ketepatan <i>shooting</i> dalam futsal .....	16
4. Daya ledak .....	18
5. Daya ledak otot tungkai dan <i>shooting</i> .....	23
6. Konsentrasi.....	24
7. Konsentrasi dan <i>shooting</i> .....	31
B. Penelitian Relavan.....	33
C. Kerangka Konseptual .....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	38



### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi Dan Sampel .....	39
D. Defenisi operasional.....	40
E. Jenis dan sumber data.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Instrument Penelitian .....	42
H. Teknik Analisis Data.....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	50
1. Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ).....	50
2. Konsentrasi ( $X_2$ ) .....	52
3. Akurasi <i>shooting</i> (Y).....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	54
C. Pengujian Hipotesis.....	56
D. Pembahasan.....	60

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil pertandingan Futsal Putri UNP .....	3
2. Populasi Atlet .....	39
3. Norma Kategori <i>Standing Board Jump</i> .....	43
4. Norma Penilaian Tes Konsentrasi .....	45
5. Rincian deskripsi data variabel X dan Y .....	50
6. Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai .....	51
7. Distribusi Frekuensi Konsentrasi .....	52
8. Distribusi Frekuensi akurasi <i>shooting</i> .....	53
9. Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y .....	55
10. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel daya ledak otot tungkai Dengan akurasi <i>shooting</i> .....	57
11. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel konsentrasi Dengan akurasi <i>shooting</i> Atlet Futsal Putri Universitas Negeri Padang .....	58
12. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel daya ledak otot tungkai Dan konsentrasi Secara Bersama-sama Dengan akurasi <i>shooting</i> .....	59



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	38
2. <i>Standing Broad Jump</i> .....	43
3. <i>Grid Concentration Test</i> .....	44
4. Contoh pengisian Tes <i>Grid Concentration</i> .....	45
5. Diagram Tes <i>Shooting</i> ke Gawang.....	47
6. Histogram Distribusi Frekuensi Daya ledak otot tungkai .....	51
7. Histogram Distribusi Frekuensi Konsentrasi .....	53
8. Histogram Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Akurasi <i>Shooting</i> Futsal Putri UNP .....	74
2. Uji Normalitas “Lilliefors” Daya Ledak Otot Tungkai.....	75
3. Uji Normalitas “ Lilliefors” Konsentrasi .....	76
4. Uji Normalitas “Lilliefors” Akurasi <i>Shooting</i> .....	77
5. Uji Normalitas Data Daya Ledak Kosentrasi ( $X_2$ ).....	78
6. Uji Normalitas Data Akurasi <i>Shooting</i> (Y).....	79
7. Persiapan Pengolahan Data Pengujian Hipotesis Variabel $X_1$ , $X_2$ , dan Y ..	80
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana $X_1$ dengan Y .....	81
9. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana $X_2$ dengan Y .....	82
10. Pengujian Independensi Antara Variabel Dengan Rumus Uji Distribusi t	83
11. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan KonsentrasI ( $X_2$ ) Secara Bersama-Sama dengan Akurasi <i>Shooting</i> (Y).....	84
12. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	85
13. Tabel Nilai kritis Untuk <i>Korelasi Product-Moment</i> .....	86
14. Distribusi t.....	87
15. Distribusi z .....	88
16. <i>Grid Concentration Test</i> .....	89
17. Dokumentasi Penelitian .....	90
18. Surat Izin Penelitian .....	93



## **BAB I PENDAHULUAN**

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

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

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga Futsal. Futsal merupakan olahraga favorit saat ini digemari berbagai kalangan masyarakat. Tidak hanya di gemari oleh kaum laki-laki saja tetapi juga kaum perempuan. Perkembangan Futsal pada saat sekarang dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat.

Di Indonesia saat ini, sudah mengalami perbaikan walaupun masih jauh tertinggal dengan negara ASEAN lainya seperti Thailand, Malaysia dan Vietnam. Hal yang menandai kebangkitan Futsal Indonesia yaitu adanya pembinaan di berbagai lembaga pendidikan mulai dari SMP, SMA dan bahkan Universitas. Di Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan olahraga Futsal sudah mulai berkembang. Termasuk di Universitas Negeri Padang.

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.

Universitas Negeri Padang juga tidak ketinggalan akan olahraga ini, UNP juga membina dan melatih futsal para mahasiswanya, tidak hanya putra tetapi juga putri. Klub Futsal Putri UNP adalah salah satu klub futsal putri yang ada di kota Padang yang berada di kelurahan Air Tawar yang didirikan sejak tahun 2014 dan biasa latihan di Gelanggang Olahraga Universitas Negeri Padang.

Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang Khususnya di FIK, didalam klub Futsal Putri UNP tersebut selama pengamatan saya menjadi pemain Futsal Putri UNP terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering kali saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran, pemain yang kelelahan yang berlebihan saat bermain, dan konsentrasi



yang menurun ketika pertengahan babak. Hal ini menunjukkan bahwa belum matangnya Teknik, fisik maupun mental pemain sebagai seorang atlet Futsal.

Dilihat dari Tournament yang di ikuti 3 tahun terakhir, beberapa hasil pertandingan Futsal Putri UNP di daerah maupun Regional di antaranya:

**Tabel 1. Hasil pertandingan Futsal Putri UNP**

No	Pertandingan	Hasil	Tournament
1	Unp vs Queens (Padang)	2-0	Linus Sumbar 2016
2	Unp vs Latansa (Riau)	1-4	Linus Reg. Sumatera 2016
3	Unp vs KJI (Jambi)	2-4	Linus Reg. Sumatera 2016
4	Unp vs Queens (Padang)	0-4	Linus Sumbar 2017
5	Unp vs Musi Rawas (palembang)	2-3	RAP Cup Muara Bungo 2018
6	Unp vs LK futsal (Muara Bungo)	1-2	Kapolres Cup Muara Bungo 2019
7	Unp vs Hantu Kota (jambi)	1-2	Kapolres Cup Muara Bungo 2019
8	Unp vs Black sweet (Muara Bungo)	0-1	Kapolres Cup Muara Bungo 2019
9	Unp vs Kreasi (Muara Bungo)	5-0	Kapolres Cup Muara Bungo 2019

Berdasarkan pengamatan peneliti selama menjadi pemain Futsal Putri UNP dan dilihat dari hasil pertandingan tersebut banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemenangan dan prestasi yang dicapai oleh tim futsal Putri UNP, yang secara umum dapat disebut sebagai faktor yang muncul dari dalam atau internal dan eksternal (dari luar).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kepribadian, kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis dan Intelegensi pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri pemain seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, keluarga atau lingkungan, dan makanan atau gizi yang dapat mengembangkan potensi atlet, faktor faktor tersebut berdampak positif untuk meningkat prestasi

seseorang, jika salah satu faktor kurang atau terganggu atlet akan terhambat mengembangkan potensi dan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga Futsal. Misalnya kurangnya dukungan keluarga maka seseorang akan sulit untuk latihan karena tidak di dukung oleh keluarganya dalam olahraga tersebut dan hal itu sudah pasti membuat potensi yang ada tidak membawa dia berprestasi.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan masalah yang dihadapi Klub Futsal Putri UNP. Dengan harapan hasil penelitian akan memberikan kontribusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh Klub Futsal Putri UNP.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan diatas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi Klub Futsal Putri UNP. Dilihat dari kemampuan/ kondisi fisik pemain Futsal Putri UNP masih kurang baik. Hal ini terlihat kemampuan fisik yang relatif rendah, kemampuan untuk mempertahankan tempo permainan tidak bisa dipertahankan selama masa pertandingan. Dampak lain dari ketidakmampuan dalam mempertahankan tempo permainan adalah menurunkannya kapasitas konsentrasi, khususnya dalam melakukan *shooting*. Oleh karena itu diduga rendahnya kondisi fisik dan konsentrasi menyebabkan rendahnya prestasi para pemain.

Teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga. Dari sekian banyak bentuk

teknik, *shooting* adalah salah satu teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain Futsal. Dengan mempelajari latihan teknik *shooting* yang benar maka kemampuan mencetak gol akan semakin meningkat dan kesempatan untuk meraih kemenanganpun akan semakin besar. Oleh karena itu teknik menjadi salah satu faktor bisa meningkatkan prestasi pemain Futsal Putri UNP.

Beberapa bukti yang menunjukkan rendahnya prestasi futsal putri UNP, disebabkan karena rendahnya kemampuan dalam melakukan *shooting*, seperti *shooting* yang melebar atau hanya membentur tiang gawang, atau tidak memiliki power sama sekali sehingga mudah diantisipasi oleh kiper lawan, serta gangguan lawan yang mengakibatkan terganggunya konsentrasi dalam melakukan *shooting*.

Taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana cara menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai untuk menyerang lawan secara sportif untuk mencari kemenangan maupun efisiensi dalam menggunakan tenaga. Tanpa taktik yang baik, juga akan mengakibatkan inefisien dalam melaksanakan teknik-teknik dalam futsal. Dengan kata lain teknik merupakan cara terbaik di dalam lapangan melalui pola pikir yang di aplikasikan secara baik dan efisien yang dipandu seseorang didalam lapangan dengan tujuan untuk meraih hasil maksimal dalam sebuah pertandingan Futsal.

Satu hal yang mungkin sering terabaikan, adalah terkait dengan Intelegensi yang merupakan kemampuan untuk bertindak secara terarah, berpikir secara rasional, khususnya dalam menyerap informasi yang datang



dari lingkungan sekitar.

Mental/ psikis merupakan pola psikologis atau perilaku yang pada umumnya berkaitan dengan stres atau kelainan mental yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia. Dari sekian aspek psikologis yang ada salah satunya yang mempengaruhi prestasi atlet futsal adalah konsentrasi. konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsangan yang di pilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya pemain akan dipengaruhi aspek psikologis mereka yang dapat mempengaruhi penampilan dalam pertandingan. Di duga jika atlet memiliki mental/psikis yang baik maka prestasi mereka akan lebih baik yang seperti di harapkan.

Sedangkan dilihat dari faktor eksternal, peranan pelatih berperan penting dalam proses meningkatkan kualitas pemain diharapkan pelatih yang berkualitas kemampuan penting dalam mencapai tujuan prestasi Pemain Futsal Putri UNP. Seorang pelatih harus memiliki keterampilan bermain futsal di samping memiliki pengetahuan tentang olahraga futsal itu sendiri, mempunyai program latihan yang sistematis dengan tujuan latihan yang jelas, memiliki banyak metoda atau pendekatan dalam melatih, serta kreatif dalam memvariasikan latihan agar atlet lebih semangat lagi dalam latihan dan bisa mengaplikasikan apa yang telah di latih kedalam lapangan, dan mempunyai rasa sosial yang tinggi agar mampu berhubungan baik dengan atlet dan antar sesama pelatih dan jajarannya.

Namun sayangnya di klub Futsal Putri UNP pelatih jarang hadir

dalam sesi latihan yang ditetapkan, mereka hanya mengintruksikan kepada atletnya untuk melakukan fun game saja, dan metoda saat melatihpun sering kali membuat para atlet bosan karna terpaku kepada satu materi saja tidak diselingi dengan game, seperti latihan teknik dengan melakukannya berulang-ulang tanpa adanya variasi dan membuat semangat atlet menurun saat latihan.

Artinya pelatih bukan hanya mempunyai skill bermain futsal tapi juga mampu mendidik dan mengarahkan pemain untuk mengaplikasikan hasil pemikiran yang dimiliki dan mampu menciptakan situasi yang tidak membosankan atlet dengan metoda latihan yang di berikan. mempunyai rasa sosial atau hubungan yang baik dengan sesama pelatih maupun dengan atlet yang mampu merangkul pemain dalam bentuk pendekatan sosial agar pelajaran yang di berikan mereka terima dengan baik.

Sarana dan prasarana merupakan kebutuhan pokok para pemain yang dapat menunjang semangat pemain dalam berlatih dan bertanding. Artinya semakin baik sarana dan prasarana yang disediakan maka prestasi futsal akan lebih maksimal. Seperti jumlah bola yang cukup sehingga pengulangan tugas gerak akan menjadi lebih optimal.

Keluarga/lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan seorang pemain atau pemain karna dengan dukungan yang diberikan keluarga seorang pemain akan lebih semangat dalam melakukan latihan dan pertandingan. Di Klub Futsal UNP dukungan masih kurang baik, terbukti dari beberapa sesi latihan dan pertandingan masih kurangnya dukungan dari keluarga dan petinggi-petinggi universitas sendiri.

Kurangnya dukungan keluarga bisa jadi karena kurang menyukainya anak perempuannya ikut bermain permainan biasanya di mainkan oleh banyak laki-laki.

Makanan atau status gizi merupakan substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Artinya setiap pemain membutuhkan asupan gizi dan pola makan yang baik sehingga bisa memiliki tubuh yang sehat untuk melakukan aktivitas olahraga Futsal.

Seorang pemain futsal harus mempunyai jiwa pemenang dan juga komponen yang menunjang untuk permainan tersebut. Bukan hanya strategi dan kolektifitas permainan akan tetapi komponen yang harus di miliki adalah sebuah teknik taktik dan kondisi fisik yang prima untuk memenangkan pertandingan. Salah satu faktor kondisi fisik pada olahraga futsal adalah daya ledak otot. Untuk mencapai kondisi fisik yang prima, maka pemain tersebut harus berlatih secara kontinyu dan melatih otot yang diperlukan saat pertandingan seperti, daya ledak otot tungkai mengingat otot tersebut merupakan otot utama dalam melakukan tendangan dan melakukan gerakan dalam melakukan olahraga futsal.

Begitupun di dalam olahraga, konsentrasi terlibat dalam seluruh cabang olahraga tak terkecuali olahraga Futsal. Dalam permainan futsal pemain juga di tuntutan untuk konsentrasi atau fokus dalam bertanding maupun latihan, karena jika mereka konsentrasi maka dalam situasi apapun mereka akan mampu mencari solusi jika mereka mendapat tekanan dari lawan, bukan



hanya konsentrasi pada posisi mereka namun juga membutuhkan konsentrasi saat ingin melakukan *shooting* ke gawang, mereka akan menentukan arah mana bola akan ditendang dalam waktu yang cepat mereka harus menentukan sasaran mereka. Artinya jika mereka berkonsentrasi maka permainan akan dapat mereka kuasai dengan baik mereka akan mampu bermain lebih santai dan akan mampu menciptakan poin poin untuk tim dan mereka akan mampu memenangkan pertandingan.

Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi memberikan kontribusi untuk menunjang akurasi *shooting* pemain Futsal Putri UNP.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena keterbatasan waktu, biaya, serta faktor lain dalam penelitian ini, maka penelitian akan dibatasi kepada variabel sebagai berikut yaitu daya ledak otot tungkai, konsentrasi, dan akurasi *Shooting* Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap akurasi *Shooting* pemain Futsal Putri UNP?
2. Apakah Konsentrasi berkontribusi terhadap akurasi *Shooting* pemain Futsal Putri UNP?

3. Apakah daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama berkontribusi terhadap akurasi *Shooting* pemain Futsal Putri UNP?

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

Berdasarkan perumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain Futsal Putri UNP
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal Putri UNP
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pada pemain Futsal Putri UNP

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

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis.

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
  - b. Penelitian ini diharapkan akan memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah yang mengenai *shooting*.

## 2. Secara praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang *shooting* Futsal.
- b. Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan evaluasi untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain.
- c. Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *shooting* sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam permainan Futsal.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab IV dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang sebesar  $K=33,64\%$ .
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dengan akurasi *shooting* pemain Futsal putri Universitas Negeri Padang sebesar  $K=17,64\%$ .
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang sebesar  $K=46,24\%$ .

Artinya daya ledak otot tungkai dan konsentrasi bukan hanya secara sendiri-sendiri memiliki kontribusi terhadap Akurasi *shooting* tetapi juga daya ledak otot tungkai dan konsentrasi memiliki kontribusi secara bersama-sama terhadap Akurasi *shooting* pemain futsal Putri Universitas Negeri Padang. Dengan besar kontribusi secara bersama-sama adalah  $46,24\%$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang dilakukan, maka pada bagian ini akan dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih futsal putri Universitas Negeri Padang yang membina pemain hendaknya meningkatkan latihan-latihan yang menjuru kepada latihan untuk peningkatan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi karna memiliki hubungan yang signifikan untuk akurasi *shooting*.
2. Diharapkan kepada pemain futsal putri Universitas Negeri Padang untuk memperbanyak latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi untuk keberhasilan *shooting* dan meningkatkan prestasi.
3. Penelitian ini hanya melibatkan pemain futsal putri Universitas Negeri Padang hanya terbatas kepada sampelnya saja, untuk itu perlu dilakukan penelitian yang lebih mengarah atau yang lebih bagus kemampuannya, dan disarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama terhadap pemain futsal putri Universitas Negeri Padang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, Narlan. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *E-Journal. Universitas Siliwangi vol 3, no 2.* [jurnal.unsil.ac.id](http://jurnal.unsil.ac.id)
- Agus, Dwi Pamungkas. (2016). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ngaglik. *E-journal. Universitas Negeri Yogyakarta.* [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)
- Agus, Siswanto. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Barried Hops Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang (shooting) Siswa Putra Kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri Tahun 2016/2017. *E-journal. Universitas Nusantara PGRI Kediri vol01, No 01.* <http://simki.unpkediri.ac.id>
- Ahmad, Agus Wahyudi. (2018). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMK Negeri 2 Pemekasan Tahun Ajaran 2017/2018. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya.* [Jurnalmahasiswa.unesa.ac.id](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id)
- Ahmad, FeryRamadhani. (2017). Analisis Daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dan konsentrasi terhadap ketepatan dan kecepatan shooting pada pemain futsal MTs syarif hidaytullah. *E-journal. Univeristas Negeri Surabaya vol 2, no 1.* <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Aji, Sukma Prabowo. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi shooting futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP al-mathsuriyah kabupaten sukabumi. *E-journal. Universitas Muhammadiyah Sukabumi vol 1 ISBN: 978-602-52968-0-2.* <http://emprints.ummi.ac.id>
- Alex, Aldha Yudi.(2019). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan smash kedeg atlet sepaktakraw PSTK Kayu Tanam.*Jurnal patriot vol 2, no 02.* [Patriot.ppj.unp.ac.id](http://Patriot.ppj.unp.ac.id)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Aryadie, Adnan, dkk. (2016). *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik*. Padang: FIK UNP