

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
AKURASI *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL
KLUB SATELITE PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S1)**



Oleh

**JHYO FRAYOGHA
15087055/ 2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

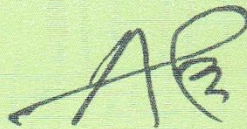
Judul : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Klub Satelite Futsal Padang

Nama : Jhyo Frayogha
Nim/BP : 15087055/2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

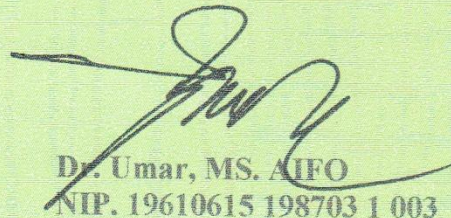
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Ketua Jurusan



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

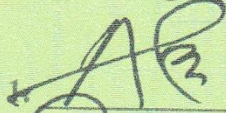
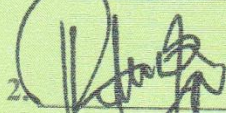
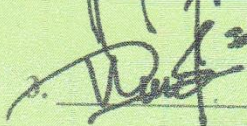
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jhyo Frayogha
NIM : 15087055/2015

**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**

**Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi
Shooting Pemain Klub Satelite Futsal Padang**

Padang , Agustus 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	
3. Anggota	: Vega Soniawan, 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 Terhadap Akurasi *Shooting* Satelite Futsal Padang” 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Jhyo Frayogha
NIM. 15087055/ 2015

ABSTRAK

Jhyo Frayogha (2019) : Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Satelite Futsal Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain Satelite Futsal Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot Tungkaiterhadap akurasi *Shooting* Satelite Futsal Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Family Futsal, Padang Timur, Kota Padang dimulai dari tanggal 4 Juli sampai 29 Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Satelite Futsal Padang yang berjumlah 80 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jumlah sampel 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Test Akurasi Shooting*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan daya ledak otot tungkai dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,80$ dan $t_{tabel} = 2.1450$. Dengan demikian ($t_{hitung} = 3,80 > t_{tabel} = 2.1450$), terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkaiterhadap akurasi *shooting* pemainSatelite Futsal Padang.

Kata kunci: Latihan daya ledak otot tungkai, akurasi *shooting* futsal

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas segala rahmat dan karunia yang diberikan kepada kita semua. Berkat izin dari Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Klub Satellite Futsal Padang**”. Kemudian Syalawat beserta salam kepada Nabi Besar Muhammad Salallahu Wa’alaihiwassalam yang telah membawa umat manusia keluar dari zaman *jahilliah* hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini mungkin masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu peneliti bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca.

Dalam upaya penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dari berbagai pihak. Terutama kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) beserta kakak dan adik yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd dan Vega Soniawan, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya kepada penulis sehingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
3. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.
5. Seluruh staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, Agustus 2019
Peneliti

JHYO FARYOGHA
NIM/BP. 15087055/2015

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penulisan	4
F. Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Futsal	6
2. Teknik Dasar Bermain Futsal.....	7
3. Teknik <i>Shooting</i> Dalam Futsal.....	9
4. Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Futsal	12
5. Hakikat Latihan	13
6. Hakikat Prinsip Latihan.....	15
7. Hakikat Daya Ledak.....	17
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Target dan Waktu Penelitian	24
C. Definisi Operasional Variable Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif data penelitian	31
1. <i>Pre Test</i> (tes awal)	31
2. <i>Pos Test</i> (tes akhir)	32
B. Uji Persyaratan Analisis	34
1. Uji Normalitas	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan	36
E. Keterbatasan Penelitian	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

DAFTAR RUJUKAN	40
-----------------------------	----

LAMPIRAN	44
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Hasil Pertandingan	2
2. Jumlah Populasi Penelitian	26
3. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	31
4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i>	32
5. Distribusi Frekuensi Hasil Pos Test	33
6. Uji Normalitas.....	34
7. Uji-t data awal (<i>Pre-Test</i>) dan data akhir (<i>Post-Test</i>) Latihan daya ledak otot tungkai Terhadap akurasi <i>shooting</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki.....	11
2. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Kaki/Sepatu.....	12
3. Desain Penelitian.....	24
4. Diagram tes akurasi <i>shooting</i>	27
5. Histogram Frekuensi Hasil Pre Test	32
6. Histogram Frekuensi Hasil <i>Pos Test</i>	33

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Shooting adalah tendangan ke arah gawang yang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Dalam permainan futsal teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya. Dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan dan bertahap, Imam Hanafi (2015:192).

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw Ridwan Anas (2018:3). 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 dengan 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. Berdasarkan pengamatan penulis pada beberapa pertandingan liga futsal profesional. Ketepatan atau akurasi *shooting* yang mempunyai *power* sangat lah berpengaruh untuk sebuah tim untuk mencetak gol ke gawang lawan dan merubah point.

Klub Satelite Futsal Padang merupakan sebuah klub futsal yang berada di Padang, Sumatra Barat. Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh pendidikan, didalam klub Satelite Futsal Padang tersebut selama pengamatan saya menjadi pemain Satelite Futsal Padang terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering kali saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang di inginkan, tidak menutup kemungkinan bola yang melambung tinggi ke atas dan saat melakukan *shooting* *power* yang dimiliki lemah.

Dilihat dari tournament Rafhely Specs Cup 2018, beberapa hasil pertandingan Satelite Futsal Padang pada putaran group B

Table 1. Hasil pertandingan Satelite Futsal Padang

No	Pertandingan	Hasil	Hari/Tanggal	Shooting	
				On	Of
1.	Satelite vs IKASMA Padang	1 - 1	Minggu 22 juli 2018 14:30-16:00	1	5
2.	Satelite vs PST IIUM M. Malaysia	2 – 7	Senin 23 juli 2018 10:00-11:30	2	6
3.	Satelite vs Real Wahid Riau	2 - 3	Selasa 24 Juli 2018 17:30-19:00	2	8

Dilihat dari pertandingan yang telah diikuti oleh Satelite Futsal Padang seperti Rafhely Specs Cup 2018 sulit untuk meraih kemenangan dan prestasi yang didapat tim Satelite Futsal Padang semakin menurun, para pemain Satelite Futsal Padang tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* dengan efektif, sehingga bolanya melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan dari lawan, *power* yang di ciptakan untuk melakukan *shooting* terkadang lemah sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan.

Dari beberapa pengamatan penulis lakukan di lapangan penulis menemukan permasalahan yaitu lemahnya power otot tungkai dan akurasi tendangan tim Satelite Futsal Padang. Dan pada saat pertandingan Rafhely Specs Cup 2018 penulis mengamati saat bermain pada saat pertandingan. Berdasarkan uraian di atas penulis menduga kurangnya latihan daya ledak otot tungkai serta latihan *shooting* dalam program latihan tim Satelite Futsal Padang. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis berkeinginan untuk melakukan sebuah penelitian tentang latihan daya ledak otot tungkai pemain Satelite Futsal Padang terhadap akurasi *shooting*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di ketahui banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan akurasi *shooting* pemain Satelite Futsal Padang. Oleh karena itu dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan akurasi shooting pemain Satelite Futsal Padang masih rendah dan belum maksimal.

2. Apakah faktor fisik dapat mempengaruhi akurasi *shooting* pemain Satellite Futsal Padang.
3. *Shooting* yang dilakukan pemain Satellite Futsal Padang saat bertanding tidak dapat memanfaatkan peluang karena hasil tendangannya melebar, melambung tinggi diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan lawan.
4. Perlu adanya peningkatan akurasi *shooting* pemain Satellite Futsal Padang.
5. Pemain Satellite Futsal Padang dinilai kurangnya antusias pemain untuk mengikuti latihan *shooting*.
6. Perlu adanya metode latihan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain Satellite Futsal Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup bnyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah penelitian. Oleh karena berbagai keterbatasan peneliti miliki, maka dalam penelitian ini peneliti batasi pada pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain Satellite Futsal Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain futsal Satellite Futsal Padang?

E. Tujuan Penulisan

Tujuan dari penelitian yang ingin di capai adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain futsal Satellite Futsal Padang.

F. Manfaat Penulisan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP .
2. Untuk pelatih serta pengurus Satelite Futsal Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat meningkatkan akurasi *shooting*.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
4. Penulis berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi akurasi *shooting*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai yang signifikan terhadap akurasi *shooting* Satelite Futsal Padang. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,80 > 2,1450$). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes akurasi *shooting* menggunakan *test akurasi shooting* dengan latihan daya ledak otot tungkai. hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 7 meningkat menjadi 10,46.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan akurasi *shooting*. Namun demikian, berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan dengan menggunakan bentuk latihan daya ledak otot tungkai ini lebih menunjukkan peningkatan yang signifikan. Untuk itu, peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan akurasi *shooting*, diantaranya:

1. Bagi pemain disarankan dapat mengerti tentang *shooting* terlebih dahulu baru dilanjutkan menerapkan latihan daya ledak otot tungkai.

2. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada pelatih untuk dapat menggunakan metode latihan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan akurasi *shooting*.
3. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih untuk tidak mengabaikan akurasi *shooting* pemain untuk meningkatkan prestasi futsal pemainnya.
4. Bagi Pemain dapat mengikuti latihan dengan disiplin.

DAFTAR RUJUKAN

- Anam, Khoiril. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola. *E-journal Media Ilmu Keolahragaan Indonesiavol 02, No 2. ISSN : 2088-6802.*
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Anas, Muhammad Ridwan. (2018). hubungan kekuatan otot tungkai , panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan shooting ke gawang dalam permainan futsal GL FC kota Blitar. *E-journal. universitas nusantara PGRI Kediri vol 02, No 07. ISSN : 2599-3011.* <http://simki.unpkediri.ac.id>
- Apri dan Bafirman. (2017). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik.* Pada9ng: FIK UNP.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Asril. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang: Sukabina.
- Andriani, Devi. (2014). pengaruh pelatihan side jump sprint dengan rasio kerja:istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap daya ledak otot tungkai. *E-journal. Universitas Pendidikan Ghanesa vol01, No 1.*
<http://ejournal.undiksha.ac.id>
- Erfandy, Wahyu. (2018). model latihan keterampilan shooting futsa (DIYU) untuk usia SMA. *E-journal. Universitas Negeri Jakartavol 5, No 2. ISSN : 2502-6879.*<http://penjaskesrek.stkigetsempena.ac.id>
- Febriandi. (2017). Perbedaan pengaruh latihan single leg speed hop dengan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain futsal. *Journal. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.*
<http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Hanafi, Imam. (2015). penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar shooting pada pemain futsal (studi pada peserta ekstrakurikuler futsal smp negeri 28 Surabaya). *E-journal. Universitas Negeri Surabayavol 03, No 01. ISSN : 2338-7981.*
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hanafi, Suriah. (2010). Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi. *Journal. ILARA vol 1. No 2.* [http:// digilib.unm.ac.id](http://digilib.unm.ac.id)