

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL SMAN 1
KECAMATAN AKABILURU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh
RAIHAN FIRDAUS
NIM. 21086269**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki
dengan Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMAN 1
Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Raihan Firdaus

NIM : 21086269

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

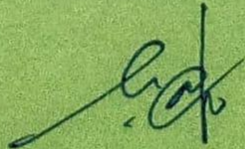
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

Disetujui Oleh,

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd.
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Mardepi Saputra, M. Pd.
NIP. 199503142022031006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki
dengan Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMAN 1
Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Raihan Firdaus

NIM : 21086269

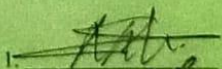
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Mardepi Saputra, M.Pd.	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Arsil, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota”, adalah hasil 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 sebenarnya 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, Februari 2026
Yang membuat pernyataan



Raihan Firdaus
NIM. 21075021

ABSTRAK

Raihan Firdaus. 2026. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, salah satu penyebabnya adalah kemampuan *shooting*. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting*.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk mengkaji hubungan antarvariabel tanpa perlakuan, terhadap data yang sudah ada. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 orang dengan penggunaan teknik Total Sampling yang artinya sampel diambil dari seluruh populasi. Untuk mendapatkan hasil penelitian digunakan tes *Standing Broad Jump*, tes koordinasi mata kaki, dan tes *Shooting*.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan *Shooting* dengan nilai $r_{hitung} 0,462 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} 2,208 > t_{tabel} 1,734$. (2) terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata kaki dan kemampuan *Shooting* dengan nilai $r_{hitung} 0,574 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} 2,975 > t_{tabel} 1,734$, dan (3) terdapat hubungan signifikan secara simultan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Shooting* dengan nilai $F_{hitung} 5,319 > F_{tabel} 3,59$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, *Shooting*, Futsal

ABSTRACT

Raihan Firdaus. 2026. The Relationship between Leg Muscle Explosive Power and Eye-Foot Coordination with Shooting Ability of Futsal Players at SMAN 1 Akabiluru District, Lima Pulu Kota Regency.

The problem addressed in this study is the low performance level of futsal players at SMAN 1 Akabiluru District, Lima Pulu Kota Regency, one of the contributing factors being shooting ability. This study aimed to determine the relationships between leg muscle explosive power, eye-foot coordination, and shooting ability.

This study employed a correlational research method to examine the relationships among variables without any experimental treatment, using existing data. The population of this study consisted of 20 students participating in the futsal extracurricular program at SMAN 1 Akabiluru District, Lima Pulu Kota Regency. A total sampling technique was used, meaning that the entire population served as the research sample. Data were collected using the Standing Broad Jump test to measure leg muscle explosive power, an eye-foot coordination test, and shooting test.

The results of data analysis showed that: (1) there was a significant relationship between leg muscle explosive power and shooting ability, with $r_{\text{value}} = 0.462 > r_{\text{table}} = 0.444$ and $t_{\text{value}} = 2.208 > t_{\text{table}} = 1.734$; (2) there was a significant relationship between eye-foot coordination and shooting ability, with $r_{\text{value}} = 0.574 > r_{\text{table}} = 0.444$ and $t_{\text{value}} = 2.975 > t_{\text{table}} = 1.734$; and (3) there was a significant simultaneous relationship between leg muscle explosive power and eye-foot coordination with shooting ability, with $F_{\text{value}} = 5.319 > F_{\text{table}} = 3.59$. Therefore, it can be concluded that leg muscle explosive power and eye-foot coordination have a significant relationship with the shooting ability of futsal players at SMAN 1 Akabiluru District, Lima Pulu Kota Regency.

Keywords: Leg Muscle Explosive Power, Eye-Foot Coordination, Shooting, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan Judul: **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota”**. Selanjutnya sholawat dan salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi semua umat muslim.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari *contributor* guna menyempurkan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat terealisasi .

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ucapan terima kasih yang paling dalam penulis persembahkan kepada orang tua tercinta. Terutama kepada Ayah Firdates yang telah berpulang ke rahmatullah. Meskipun Ayah tidak lagi hadir secara fisik, doa, didikan, dan kasih sayang Ayah semasa hidup tetap menjadi kekuatan dan penyemangat bagi penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tak

terhingga penulis sampaikan kepada Ibu tercinta Ibu Usriati atas ketegaran, kesabaran, dan pengorbanan yang tiada henti. Ibu telah menjadi sumber kekuatan utama, yang dalam diam menanggung lelah dan luka, namun tetap berdiri kuat demi masa depan penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Ayah sambung Masrianto atas keikhlasan, perhatian, dan dukungan yang diberikan. Kehadiran Ayah sambung telah menjadi pelengkap yang memberi arti, kekuatan, dan semangat dalam perjalanan hidup penulis.

2. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., PH.D. Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Mardepi Saputra, M.Pd dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Arsil, M.Pd dan Ibuk Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Skripsi ini penulis persembahkan sepenuh hati sebagai ungkapan terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak ternilai. Dan terima kasih juga penulis ucapkan kepada adik adik Afifah, Lova, dan Saumil yang dengan cara terendiri selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan. Yang selalu menjadi penguat di saat penulis lelah dan hampir menyerah. Semoga apa yang penulis capai hari ini dapat menjadi contoh dan motivasi untuk langkahmu ke depan.
9. Terima kasih saya ucapkan kepada Lilla Ainil Fitri sosok yang dengan penuh kesabaran telah menjadi tempat berbagi lelah, ragu, dan harapan selama proses penyusunan skripsi ini. Di setiap langkah yang terasa berat, kehadirannya selalu menjadi penopang yang menguatkan, baik melalui doa, perhatian, maupun dukungan, dan terima kasih telah setia menemani dan selalu percaya ketika penulis meragukan diri sendiri,
10. Terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman lainnya Sandio, Fauzan Pu, Gilang Akhirul, Rahmad Suganda, Refky Pemas, Indra Ismawan yang telah menemani proses panjang ini, dari lelah, ragu, hingga hampir menyerah. Kalian hadir bukan hanya sebagai teman, tetapi sebagai saudara yang saling menguatkan di saat keadaan terasa berat. Kebersamaan, canda, dan dukungan sederhana yang kalian berikan menjadi alasan penulis mampu bertahan sampai titik ini. Skripsi ini menjadi saksi bahwa perjuangan ini tidak pernah dilalui

sendirian, dan semoga semua yang telah kita lewati bersama menjadi kenangan yang sangat dikenang.

Semoga bimbingan, arahan, masukan serta bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT serta hendaknya membawa keberkahan dan manfaat bagi penulis. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri. Aamiin.

Padang, Januari 2026

Raihan Firdaus
21086269

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Futsal	11
2. Daya Ledak Otot Tungkai	26
3. Koordinasi Mata Kaki	29
4. <i>Shooting</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu	44
C. Definisi Operasional.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Jenis dan Sumber Data	46
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	47

G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Data Penelitian	54
2. Pengujian Persyaratan Analisis	58
3. Uji Hipotesis.....	60
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik <i>Shooting</i>	14
Gambar 2. Teknik <i>Passing</i>	15
Gambar 3. Teknik <i>Dribbling</i>	16
Gambar 4. Teknik Kontrol	17
Gambar 5. Fase Persiapan	33
Gambar 6. Fase Pelaksanaan.....	34
Gambar 7. Fase <i>Follow Through</i>	34
Gambar 8. Kerangka Berfikir.....	42
Gambar 9. <i>Standing Broad Jump Test</i>	48
Gambar 10. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki	49
Gambar 11. Tes <i>Shooting at The Ball</i>	51
Gambar 12. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	55
Gambar 13. Histogram Koordinasi Mata Kaki	57
Gambar 14. Histogram Kemampuan <i>Shooting</i>	58
Gambar 15. Peralatan Tes.....	95
Gambar 16. Awalan Tes <i>Standing Broad Jump</i>	95
Gambar 17. Pelaksanaan Lompatan <i>Standing Broad Jump</i>	96
Gambar 18. Akhir Lompatan <i>Standing Broad Jump</i>	96
Gambar 19. Awalan Tes Koordinasi Mata Kaki.....	97
Gambar 20. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Kaki.....	97
Gambar 21. Akhir Tes Koordinasi Mata Kaki.....	98
Gambar 22. Awalan Tes <i>Shooting</i>	98
Gambar 23. Pelaksanaan Tes <i>Shooting</i>	99
Gambar 24. Akhiran Tes <i>Shooting</i>	99
Gambar 25. Foto Bersama Sampel Penelitian.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.....	45
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	54
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Kaki.....	56
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i>	57
Tabel 6. Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov Test	59
Tabel 7. Uji Hipotesis X_1Y	60
Tabel 8. Uji Signifikansi Hipotesis X_1Y	61
Tabel 9. Uji Hipotesis X_2Y	62
Tabel 10. Uji Signifikansi Hipotesis X_2Y	63
Tabel 11. Uji Signifikansi Hipotesis X_1X_2Y	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Nama Pemain Tim Futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru....	82
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Penelitian.....	83
Lampiran 3. Data Deskriptif Statistic.....	84
Lampiran 4. Data Distribusi Frekuensi	85
Lampiran 5. Uji Normalitas	87
Lampiran 6. Uji Hipotesis	88
Lampiran 7. Tabel Nilai-Nilai “r” Product Moment	90
Lampiran 8. Tabel Nilai-Nilai “t” Product Moment	91
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai dalam distribusi “F”	92
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 11. Surat Pelaksanaan Penelitian	94
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi dalam olahraga merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai, karena prestasi yang sejalan dengan tujuan dan sasaran merupakan dambaan setiap atlet. Untuk meraih prestasi, diperlukan proses pembinaan dan latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan, sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 11, Pasal 1, ayat 12, tahun 2022 yang menyatakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Dengan demikian, pencapaian prestasi dalam olahraga tidak dapat dilepaskan dari kualitas latihan yang mencakup pengembangan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental secara terintegrasi. Sin (2017:164) menyatakan bahwa “Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri”. Dalam olahraga futsal, keempat komponen tersebut sangat penting dan saling mendukung yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor tersebut saling berkaitan. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik yang dipelajari tidak akan dapat dilakukan secara optimal. Kondisi fisik dan teknik akan mempengaruhi pelaksanaan taktik di lapangan, dan semuanya tidak akan

berjalan baik jika tidak ditunjang oleh mental yang kuat. Karena tanpa latihan fisik dan teknik yang baik, taktik yang direncanakan tidak akan berhasil. Fisik, teknik, dan taktik yang sudah dimiliki para pemain tidak akan berjalan dengan baik di lapangan jika para pemain tidak memiliki mentalitas yang tepat.

Menurut Yuridyanvel (2019:10) futsal merupakan permainan yang diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga tersebut dalam bahasa portugis dinamai dengan *Futebol De Salao* atau *Futbol Sala* dalam bahasa spanyol yang bermakna sama, yaitu sepakbola ruangan. Perbedaan paling mencolok antara futsal dengan sepakbola adalah futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola dengan jumlah pemain 5 orang per tim. Futsal lebih fleksibel dan dimainkan di dalam ruangan tertutup.

Menurut Kardiawan (2017) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis karna ukuran lapangannya relatif lebih kecil dari sepak bola, sehingga hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Dalam permainan futsal masing-masing tim berusaha untuk menguasai bola agar bisa memasukan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha mematahkan serangan lawan atau menjaga gawang agar tidak kemasukkan bola. Dalam upaya tersebut pemain harus menguasai dengan baik teknik dasar dalam bermain Futsal agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Keterampilan teknik dasar dalam futsal mencakup *Shooting*, *dribbling*, *passing*, dan kontrol. Dari semua teknik tersebut, *Shooting* menjadi aspek yang paling penting, karena berkaitan langsung dengan pencapaian gol, baik dari

jarak dekat maupun jarak jauh. *Shooting* memiliki peran vital dalam mencetak gol, yang merupakan tujuan utama dari permainan futsal itu sendiri. Dalam pertandingan, *Shooting* bukan hanya sekadar keterampilan menendang bola ke arah gawang, tetapi juga membutuhkan ketepatan, kecepatan, kekuatan, dan pengambilan keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Kemampuan *Shooting* yang efektif dapat menentukan hasil akhir pertandingan, terutama dalam situasi terbatas waktu atau peluang. Tim yang memiliki pemain dengan *Shooting* akurat dan bertenaga memiliki peluang besar untuk memenangkan pertandingan. Karena itu, idealnya semua pemain dilatih untuk menguasai teknik *Shooting* secara optimal agar dapat mencetak gol dari berbagai posisi dan situasi.

Tim yang baik adalah tim yang setiap pemainnya memiliki kemampuan teknik dasar yang mumpuni, salah satunya adalah teknik *Shooting*. *Shooting* yang ideal dalam futsal harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan sesuai arah sasaran agar mampu menembus pertahanan lawan dan mencetak gol. Untuk mencapai hasil *Shooting* yang efektif pemain harus mampu menggerakkan tungkai dengan cepat, kuat, dan terkontrol. Selain itu, kondisi fisik pemain memegang peranan penting dalam mendukung kualitas tendangan. Unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi sangat mempengaruhi akurasi dan kekuatan *Shooting*. Dalam praktiknya, *Shooting* yang ideal ditandai oleh koordinasi mata-kaki yang baik untuk mengarahkan bola secara presisi, serta daya ledak otot tungkai yang kuat untuk menghasilkan tendangan yang

keras dan tajam. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *Shooting* dalam futsal tidak hanya bergantung pada teknik semata, tetapi juga pada pengembangan kondisi fisik secara menyeluruh.

Daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam olahraga futsal, terutama saat melakukan *Shooting* ke arah gawang. Semakin besar kekuatan yang dimiliki oleh otot tungkai, maka semakin keras dan cepat bola meluncur, sehingga menyulitkan penjaga gawang lawan untuk mengantisipasi arah tendangan. Selain itu, koordinasi mata-kaki juga menjadi faktor penting yang menentukan akurasi perkenaan bola, karena akan menentukan keakuratan perkenaan bola dengan kaki, yang berdampak pada arah dan hasil dari tendangan tersebut.

Menurut Hanafi, E. M. dkk (2023) semua pemain harus didorong untuk banyak melakukan *Shooting* dari jarak-jarak yang berbeda selama permainan. keterampilan melakukan *Shooting* haruslah selalu dilatih oleh setiap pemain agar dapat mencetak gol dari berbagai posisi baik dari yang mudah maupun yang sulit. Apabila seorang pemain tidak memiliki koordinasi yang baik maka *Shooting* yang dilakukan sulit mengenai sasaran yang diinginkan bahkan dapat menjahui sasaran.

Kondisi tersebut juga dialami oleh tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru yang mulai terbentuk pada tahun 2020 berkat inisiatif dari salah satu guru Penjasorkes, Yogi Kurnia Ilahi, S.Pd. Pada waktu itu, meskipun situasi pandemi COVID-19 sedang melanda dan membatasi aktivitas sekolah, beliau tetap bersemangat untuk mengembangkan potensi siswa di bidang olahraga,

khususnya futsal. Melihat antusiasme dan bakat yang dimiliki siswa, Pak Yogi mengumpulkan beberapa siswa yang berminat dan mulai membina mereka dengan latihan rutin. Tujuannya tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan teknis bermain futsal, tetapi juga membentuk karakter seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama tim yang sangat penting dalam dunia olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru masih terus berjalan dari awal terbentuk hingga saat ini. Manajemen tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru saat ini dibina langsung oleh guru Penjasorkes, Yogi Kurnia Ilahi, S.Pd. Untuk kepengurusan lainnya diserahkan langsung oleh Pembina kepada siswa yang diketuai oleh M. Zaidan Amelvin, wakil ketua M. Arfa Hafuza, Sekretaris M. Arif, Bendahara Fajri Setiawan, dan Seksi Konsumsi Zidan Fresco. Kepengurusan tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru ini bertujuan untuk membentuk tim futsal menjadi lebih baik dan solid.

Proses pembentukan tim ini tidak mudah, karena selain keterbatasan fasilitas, pengalaman bertanding para siswa juga masih minim. Namun, dengan bimbingan intensif dari Pak Yogi, para pemain mulai menunjukkan perkembangan yang signifikan. Latihan yang dilakukan tidak hanya fokus pada teknik dan strategi permainan, tetapi juga pada penguatan mental dan semangat juang agar mereka bisa tampil percaya diri di setiap pertandingan. Hal ini sejalan dengan visi sekolah untuk mencetak siswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki prestasi di bidang non-akademik, khususnya olahraga.

Setelah terbentuk, tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru mulai aktif ikut berbagai kompetisi antar sekolah. Meskipun semangat dan kerja keras para pemain sudah cukup tinggi, masih ada beberapa aspek teknis yang perlu diperbaiki, terutama dalam kemampuan *Shooting*. Akurasi tembakan ke gawang dan kekuatan tendangan para pemain masih kurang maksimal, sehingga sering kali peluang mencetak gol belum bisa dioptimalkan dengan baik. Hal ini terjadi karena latihan yang fokus pada teknik menembak dan pengembangan kekuatan fisik belum dilakukan secara intensif. Jadi, kemampuan *Shooting* ini menjadi tantangan yang harus segera diperbaiki agar tim bisa tampil lebih efektif di setiap pertandingan.

Masalah akurasi dan kekuatan tendangan ini kemudian menjadi fokus utama dalam program latihan yang dibina oleh guru penjas, Yogi Kurnia Ilahi, S.Pd. Dengan pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan intensif, diharapkan para pemain bisa meningkatkan teknik *Shooting* mereka, baik dari segi ketepatan sasaran maupun kekuatan tendangan. Peningkatan kemampuan ini sangat penting supaya peluang mencetak gol bisa lebih sering tercipta dan tim bisa meraih hasil yang lebih maksimal.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada saat pelaksanaan Turnamen KEJURPROV FUTSAL SLTA Se-Provinsi Sumatera Barat hari Minggu tanggal 15 Desember 2024 jam 10.00 WIB di lapangan Champions Futsal Payakumbuh mempertemukan antara SMAN 1 Kecamatan Akabiluru dengan SMKN 1 BATIPUH yang memperoleh hasil imbang dengan skor 3-3. Dalam pertandingan tersebut dengan durasi *game play* 2 x 15 menit, diperoleh data

bahwa dari total 18 percobaan *Shooting* yang dilakukan oleh tim SMAN 1 Kecamatan Akabiluru, hanya 6 tendangan yang tepat mengarah ke gawang, 8 tendangan melenceng ke samping atau atas gawang, dan 4 tendangan tidak mencapai gawang karena kurang tenaga. Dari 6 tendangan yang mengarah ke gawang, hanya 3 tendangan yang berhasil masuk ke gawang dan 3 lainnya berhasil dihalau oleh kiper. Hasil imbang tersebut kemudian dilanjutkan dengan babak adu penalti yang dimana skor akhir menjadi 5-3 yang berhasil memenangkan oleh SMKN Batipuh. Dalam babak adu penalti tersebut masing-masing tim mendapatkan kesempatan 5 kali *Shooting*, SMKN Batipuh berhasil mencetak 4 goal dalam 4 kali tendangan, sementara SMAN 1 Kecamatan Akabiluru dari 5 kali tendangan mereka hanya berhasil mencetak 3 goal dan 2 kali gagal.

Dalam pertandingan tersebut mengungkapkan bahwa terdapat beberapa pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru masih belum optimal dalam melakukan *Shooting*. *Shooting* yang dihasilkan kadang tidak tepat sasaran dan kecepatan bola meluncur ke gawang masih lambat. Kurangnya koordinasi mata kaki menyebabkan *Shooting* tidak tepat sasaran, bahkan menjauhi arah sasaran seperti *Shooting* yang melewati atas mistar gawang dan juga melenceng kearah kesamping gawang. Dan juga masih kurangnya daya ledak otot tungkai dalam melakukan *Shooting* sehingga *Shooting* yang dihasilkan tidak meluncur cepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik mengkaji tentang bagaimana hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Shooting*.

1. Kondisi fisik
2. Sarana dan prasarana
3. Program Latihan
4. Pelatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dijelaskan di atas, penulis membatasi masalah yang diteliti yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.
2. Koordinasi mata kaki pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.
3. Kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas penulis memperoleh rumusan masalah dalam penelitian yaitu:

1. Berapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru?
2. Berapa besar hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru?

3. Berapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Shooting* pemain futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan *Shooting* futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Pembina dan Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.
3. Sebagai bahan masukan bagi guru pjok dalam meningkatkan prestasi olahraga futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru.

4. Sebagai motivasi bagi pemain untuk berprestasi lebih.
5. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Shooting* tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Yang dibuktikan oleh nilai $r_{hitung} 0,462 > r_{tabel} 0,444$, dan $t_{hitung} 2,208 > t_{tabel} 1,734$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *Shooting* tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Yang dibuktikan oleh nilai $r_{hitung} 0,574 > r_{tabel} 0,444$, dan $t_{hitung} 2,975 > t_{tabel} 1,734$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersamaan terhadap kemampuan *Shooting* tim futsal SMAN 1 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota. Yang dibuktikan oleh nilai $F_{hitung} 5,319 > F_{tabel} 3,59$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Pelatih, agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan daya ledak otot tungkai dan latihan koordinasi mata kaki, sehingga dapat meningkatkan

kemampuan *Shooting* pemain. Karena, dari hasil penelitian pada dua variable tersebut mempunyai hubungan yang signifikan dan mempengaruhi kemampuan *Shooting*.

2. Pemain, agar lebih sering Latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki, sehingga kemampuan *Shooting* dapat ditingkatkan lagi, karena hasil penelitian pada dua variable ini mempengaruhi kemampuan *Shooting*.
3. Peneliti selanjutnya, agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *Shooting* dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi *Shooting* Permainan Futsal Putra. *Journal of Education and Sport Science (JESS)*, 2(2), 55–62.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal 1-413
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media. Hal 1-198.
- Chen, D., & Dong, S. (2013). Study on teamwork in robot football game based on multiagent system (MAS). *International Journal of Control and Automation*
- Dicky Hendrawan & Ratna Dewi, 2023: Pengembangan Basic Training Futsal pada Guru PJOK
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faruqi, H., & Putra, A. N. (2023). HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBLING PEMAIN SEPAK BOLA SSB GUNUNG TUNGGAL TARAM KECAMATAN HARAU 50 KOTA. *JURNAL MUARA OLAHRAGA*, 5(2), 118-127.
- Frayogha, J., & Afrizal. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal. *Society*, 2(1), 1–19.
- Hanafi, E. M., Suwirman, S., Erianti, E., & Saputra, M. (2023). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 TANJUNG MUTIARA KABUPATEN AGAM. *Jurnal JPDO*, 6(8), 118-127.
- Handayani, S. et al. (2022). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring pada Permainan Bola Basket*. ResearchGate.
- Handoyo, A. (2010). *Permainan futsal, Sejarah futsal, Peraturan futsal dan Sarana dan prasarana futsal* (Aan (ed.); 1st ed.). 2010
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*.
- Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
<https://doi.org/http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma. Halaman 153.
- Havisra, Ferly. 2019. Kontribusi Daya Ledak Otot tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan *Long Passing* Pemain Sepakbola SMK Negeri 1

- Payakumbuh. ***Skripsi***. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Hal 1-81
- Hawidri, A. F. (2016). Pengaruh Latihan Dribbling terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) (hlm. 28). Skripsi, Universitas Sriwijaya.
- Hendra, A. S., & Antoni, P. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil Passing Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 8(2), 135-145.
- Human Kinetics, Pittsburgh. Terjemahan Agusta Wibawa. 2012. *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Grafindo Persada. Hal 1-214.
- Husein Allsabahsein Kholis, M. A., & Kholis, M. N. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Ladder dan Koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. *Bravos's*, 6(1), 1-8.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Juara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
- Joko Sutopo, Juli. (2015) Kemampuan Dribbling, *Shooting* Dan *Throwin* Permainan Sepakbola Siswa Kelas V Sd Negeri Tembakrejo Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2012/2015. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jumaking. 2020. Pengaruh Daya Ledak Tungkai Koordinasi mata kaki dan Percaya diri terhadap kemampuan *Shooting* Ke gawang dalam permainan Sepakbola pada Siswa SMA N 2 Kolaka. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol.4(1). Hal.122-131.
- Lhaksana, J. (2011). *Futsal for Beginner*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lhaksana, J. (2011). Taktik dan strategi futsal modern. BE CHAMPION.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Soccer: Steps to Succes*. University of Pittsburgh.
- Marseving, I.C., Umar, U., Irawadi, H., & Okilanda, A. (2024). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Futsal LFA Padang. *Jurnal Gladiator*.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pemain SSB. *Jurnal Patriot*, 2(2019), 220–232. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.635>.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Erlangga.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2016). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*
- Nugroho, I. S., Hidayati, D. N., Yafi, M. A., & Wahyuningsih, D. D. (2023). Pelatihan penulisan artikel ilmiah, penggunaan aplikasi pencarian sumber referensi dan manajemen referensi pada mahasiswa. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 194–200.
- Putra, Ded & M. Ridwan. 2019. Kekuatan otot tungkai koordinasi mata kaki dan keseimbangan berhubungan dengan kemampuan *Shooting* sepakbola. *Jurnal Patriot*. Vol 1(2). Hal.749-761.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Ramadhani, A. F. (2017). Konsentrasi Terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Shooting* pada Pemain Futsal MTS Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 7.
- Rusli, T. S., Boari, Y., & Amelia, D. A. (2024). Pengantar metodologi pengabdian masyarakat. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Saleh, A., & Martiani. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Shooting* Futsal Di Smp Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i1.974>
- Sarmento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2016). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 472–488.
- Satwiko, H. Z. dan N. A. K. (2020). Profil Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Atlet Bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(02), 73–78.
- Siregar, Syofian. 2020 . *Statistika Terapan untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kencana.
- Srinivasan, M. (2017). Effect of Specific Table Tennis Trainingon the Selected Skill Performance variables of School Boys. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(3), 11–17. <https://doi.org/10.26524/1433>
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hal 1-444.
- Sujono. (2011). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sukadiyanto & Tutik. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Sukirno. (2010). *Belajar Bermain Futsal*. Depok: Arya Duta.
- Susworo, A., Wicaksono, A., & Purnama, H. (2009). *Teknik Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutirta, H., Suprianto, S., Nurwirhanuddin, N., Trisakti, J. C., Herwin, H., & Letisia, M. (2024). Analisis Gerakan Tendangan *Shooting* Futsal pada Mahasiswa UKM Futsal STKIP Hermon Timika Papua. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2657-2662.
- Syafaruddin. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 161–167.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Syafril. 2010. *Statistika*. Padang: Sukabina Press.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.
- Vic Hermans & Rainer Engler. 2011. *Futsal Technique-Tactics Training*. MEYER&MEYER SPORTS. ISBN:978-1-84126- 304-5
- Widiastuti, N. (2021). “Pengertian dan Jenis Keseimbangan.” Dosenpenjas.com
- Yuridyanvel, M. (2019). Analisis Keterampilan Teknik Passaing Futsal Tim SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Unja.Ac.Id*, 1–2.