



Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal pada Siswa SMA Negeri 1 Pomalaa

Relationship Between Leg Muscle Power And Futsal Shooting Skills In SMA Negeri 1 Pomalaa

Muh. Fajri^{1*}, La Sawali², Suhartiwi³

¹ Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: fajrymh42@gmail.com

² Universitas Halu Oleo, Indonesia, email: sawalila@gmail.com

³ Universitas Halu oleo, Indonesia, email: suhartiwi@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: -

Diterima: -

Diterbitkan: -

Keyword:

Leg Muscle Power; Shooting; Futsal

Kata Kunci:

Power Otot Tungkai; Shooting; Futsal

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between leg muscle strength and shooting skills in futsal. The sample in this study consisted of 20 people. The instrument used for shooting ability in futsal games uses a shooting test at the target. Leg muscle power data was taken from jumping in the vertical jump test on 3 occasions and data on shooting ability in futsal was added up to 10 trials. The results of hypothesis testing show that leg muscle strength has a significant relationship to shooting ability in futsal. This is known based on $r_{xy} = 0.513$ with a significant value of $0.021 > 0.05$ with a coefficient of determination (r^2) = 0.264 or 26.4%. Leg strength contributes to shooting skills in futsal games.

Abstrak

Penelitian ini berusaha untuk memastikan hubungan antara kekuatan otot kaki dan kecakapan *shooting* futsal. Dua puluh orang membuat sampel penelitian. Tes menembak target digunakan sebagai tes kemampuan *shooting* dalam permainan futsal. Data *power* otot tungkai diambil dari lompatan dalam melakukan tes *vertical jump* sebanyak 3 kali kesempatan dan data kemampuan *shooting* pada permainan futsal di jumlahkan sebanyak 10 kali percobaan. Temuan uji hipotesis menunjukkan korelasi substansial antara kekuatan otot kaki dan kemampuan menembak dalam permainan futsal. Berdasarkan $r_{xy} = 0,513$, nilai signifikan $0,021 > 0,05$, dan koefisien determinasi (r^2) = 0,264, atau 26,4%, ini diketahui. Kemampuan menembak dalam permainan futsal dipengaruhi oleh kekuatan anggota tubuh.

PENDAHULUAN

Sarana di tim futsal Sma Negeri 1 Pomalaa: Bola, pompa bola, rompi, marker, peluit. Serta prasana: lapangan futsal, gawang, jaring gawang. Kemampuan bermain tim futsal SMA Negeri 1 Pomalaa khususnya kemampuan *shooting* pemainnya masih lemah berdasarkan temuan peneliti di lapangan.

Salah satu olahraga yang baru mulai dipelajari masyarakat Indonesia adalah futsal. Saat ini, futsal mengutamakan keterampilan individu dan jarang menggunakan metode dan taktik yang baik, terutama di Indonesia. Permainan di dunia futsal sebenarnya disebut sebagai "Futsal Modern" karena pergerakan bola yang cepat, perubahan posisi pemain yang terjadi saat bola tidak sedang dimainkan, serta strategi ofensif dan defensif. Futsal adalah gaya permainan lain yang dimainkan dengan semua fitur yang lebih mudah dari pada sepak bola (Adhi, 2021). (Budijanto et al., 2020). Dua prinsip dasar futsal adalah mencetak gol saat menyerang dan menjaga lawan dari mencetak gol saat bertahan (Saragih, 2019).

Gawang yang digunakannya pun lebih kecil dan di tempatkan pada tengah-tengah garis gawang (Muhammad Rinaldi, 2020). Selain itu menurut (Halimah et al., 2023) olahraga futsal juga merupakan olahraga yang dinamis. Persaingan ketat dalam memperebutkan gelar juara membuat klub-klub futsal mempersiapkan timnya dengan sebaik-baiknya secara teknik, taktik,



fisik, dan mental. Ada beberapa teknik dalam bermain futsal yaitu *shooting*, *dribbling*, *heading*, *ball control* (Ardiansyah, 2020). Cara bermain dengan *shooting* dan *passing* sangat penting untuk bermain futsal karena memungkinkan untuk bermain dalam berbagai scenario, misalnya saja ketika menembak ke suatu gawang atau titik harus memukul dengan baik dan langsung ke gawang. (Duta, & Syahrana, 2020). Menurut Saleh & Martiani (2020), metode menembak merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain futsal. Kerja tim dalam permainan futsal berlangsung sesuai dengan strategi pelatih jika semua orang melakukan teknik dasar dengan benar dan tepat (Idris et al., 2020).

Komponen kebugaran motorik dan komponen kebugaran fisik adalah dua kategori di mana komponen kebugaran fisik berada. Komponen kebugaran motorik meliputi unsur-unsur seperti kecepatan, koordinasi dan ketangkasan. (Sanggita et al., 2020). Kemampuan merebut bola dalam futsal merupakan teknik fundamental yang sangat menunjang performa optimal pemain futsal (Didik & Purwanto, 2020). Salah satu keterampilan dasar yang harus dimiliki setiap pemain futsal adalah menembak; itu salah satu cara untuk mencetak gol (Holidz et al., 2022). Tanpa keterampilan, baik secara individu maupun kelompok, taktik sulit untuk dipraktikkan (Oktarina et al., 2021).

Power adalah kekuatan dan kecepatan otot, atau kapasitas untuk menerapkan gaya maksimal dalam waktu singkat (Widya et al., 2023), sedangkan kaki adalah komponen gerakan bawah, terdiri dari betis, paha, dan kaki (Nurkadri & Kholil, 2021). Menurut Ngurah Adi Santika dan Agung Cahya Prananta (2022), kekuatan otot kaki merupakan salah satu aspek yang paling jelas dari performa seorang atlet. Kekuatan otot tungkai juga merupakan satu dari banyak sekian komponen kondisi fisik sebagai peningkatan prestasi setiap cabang olahraga (Arya Wisnu Murti et al., 2021). Kapasitas individu untuk menahan atau menahan beban dengan otot-otot mereka selama aktivitas fisik adalah indikator yang baik dari kekuatan otot mereka (Aditya & Dewi, 2020).

Penelitian ini dijalankan oleh penulis yakni memiliki perbedaan pada kajian sebelumnya yaitu peneliti melakukan penelitiannya di Sma Negeri 1 Pomalaa dan La Ode Rahman Akbar Smp Negeri 7 Kendari. dan hasil korelasi sebesar 36%, penelitian sebelumnya memperoleh nilai korelasi sebesar 20% kekuatan otot-otot kaki tertentu mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menembak dalam pertandingan futsal. Berdasarkan temuan analisis, dapat dikatakan bahwa daya ledak otot kaki siswa lebih besar maka kemampuan *shooting* futsalnya juga semakin baik (Akbar Rahman et al., 2021).

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk memastikan hubungan antara kekuatan otot kaki dan kemampuan menembak siswa SMA Negeri 1 Pomala dengan menggunakan pendekatan deskriptif korelasi. Sesuai pandangan yang dikemukakan oleh, populasi penelitian ini mencakup semua orang yang ingin diteliti (Sugiyono, 2015). Topik penelitian adalah populasi. Sebanyak 749 partisipan dalam penelitian ini, 271 laki-laki dan 478 perempuan, semuanya adalah siswa SMA Negeri 1 Pomalaa.

Menurut Sugiyono (2015), sampel mencerminkan kuantitas dan keragaman populasi. Sehubungan dengan siswa yang berada di regu futsal SMA Negeri 1 Pomalaa, sampel penelitian terdiri dari 20 orang, dipilih melalui pendekatan seleksi purposive. Instrument tes untuk mengukur *power* otot tungkai dengan tes *vertical jump* sebanyak 3 kali percobaan (Hasanuddin Jumareng, 2021) adapun alat yang digunakan adalah meteran, kapur, serta papan skala dan untuk mengukur ketepatan *shooting* dengan melakukan *shooting* sebanyak 10 kali kesempatan dengan gawang bertarget dengan alat seperti peluit, bola, gawang, dan tali (Lalu Hulfian, 2022).



HASIL PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Untuk memverifikasi keadaan normal, seseorang dapat melakukan tes trigonometri Smirnov. Dengan membandingkan nilai asimtotik, tes ini menentukan apakah hipotesis — yang menyatakan bahwa sampel mewakili populasi yang terdistribusi normal — diterima atau ditolak. Jika ambang batasnya adalah Sig 0,05, hipotesis diterima bahkan jika tidak menunjukkan gejala. Hipotesis ditolak jika Sig kurang dari 0,05 dan tidak sesuai dengan persyaratan ini. Tabel berikut menampilkan hasil pengukuran umum:

Tabel 1. Hasil perhitungan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

No	Variabel	sig	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	Power otot tungkai	0,548	0,05	Normal
2	Kemampuan shooting	0,548	0,05	Normal

Dari tabel *power* otot tungkai yakni nilai *Asymp. Sig* $0,05 \geq sig$ 0,548 dan berdistribusi normal, sedangkan pada tabel kemampuan *shooting* bahwa *Asymp. Sig* $0,05 \geq sig$ 0,548 dan berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji regresi berganda digunakan dalam Uji Linearitas Tabel Anova untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen memiliki hubungan linier atau tidak; Regresi dianggap linier jika signifikansinya lebih tinggi dari 0,05. Tabel berikut menampilkan hasil uji linearitas:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji linearitas *Anova Table*

Variabel	Signifikan	Kesimpulan
<i>Power</i> otot tungkai dengan kemampuan shooting	0,823	Linear

Meninjau pada tabel 2, diporeleh yakni *power* otot tungkai dengan kemampuan shooting nilai signifikannya $\geq 0,05$

Uji Korelasi

Menemukan hubungan antara kekuatan otot kaki dan keterampilan menembak adalah tujuan dari Uji Korelasi *product moment*. Data diuji dengan spss 21. Hasil uji korelasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Product Moment* (X) dengan (Y)

Jenis Korelasi	r hitung	Sig 0,05	R squared (koefisien determinasi)	keterangan
X-Y	0,605	0,000	0,366	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, koefisien korelasi pada kekuatan otot tungkai dan kemampuan shooting dalam sepak bola yakni sebesar 0,605 pada besaran signifikan sebesar 0,000. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan shooting dibandingkan nilai signifikansi pada besaran signifikansi $0,000 \leq 0,05$ yaitu berarti adanya dampak pada kekuatan otot tungkai pada kemampuan menembak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berusaha untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot kaki siswa SMA Negeri 1 Pomalaa dan keterampilan menembak futsal. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot kaki dan keterampilan menembak futsal, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain korelasional dalam penelitian ini. kekuatan dan kemampuan shooting futsal dengan sampel 20 orang siswa SMA Negeri 1 Pomalaa. Hasil penelitian mendukung fakta



bahwa kekuatan otot tungkai mempunyai signifikansi dampak pada keterampilan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 1 Pomalaa nilai sig siswa $0,000 \leq 0,05$. Kemampuan *shooting* futsal siswa SMA Negeri 1 Pomalaa berkorelasi signifikan dengan kekuatan otot kaki, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien (r_{xy}) = 0,513 dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,264 atau 26,4%. Hal ini menunjukkan bahwa nilai korelasi adalah medium.

Menurut penelitian sebelumnya, ada korelasi antara keterampilan menembak tim futsal dan kekuatan otot kaki di SMA Negeri 1 Pomalaa. Temuan penelitian ini mendukung temuan tersebut. Keterampilan menembak futsal (Y) dan kekuatan otot kaki (X) untuk anak-anak di SMA Negeri 1 Pomalaa berkorelasi signifikan, terlihat dari besarnya 20% dari nilai r^2 .

Pada penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Laode Rahman Akbar, dalam permainan futsal SMA Negeri 1 Pomalaa, temuan penelitian menunjukkan korelasi substansial antara kekuatan ledakan otot kaki dan keterampilan menembak. Pada permainan futsal, daya ledak otot kaki meningkatkan kemampuan menembak siswa SMA Negeri 1 Pomalaa ($r_{xy} = 0,45 \geq r\text{-table}(0,05:27) = 0,381$ dengan koefisien determinasi = 0,20—20%).

Meninjau pada perbandingan hasil penelitian di atas yang telah penulis lakukan dengan penelitian terdahulu bahwa kedua peneliti memperoleh hasil yang sama dimana terdapat signifikansi dampak dari *power* otot tungkai pada kemampuan *shooting* dalam permainan Futsal siswa SMA Negeri 1 Pomalaa Kab. Kolaka. hipotesis diterima berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dan penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari pengumpulan data, pengelolaan data, dan temuan penelitian bahwa ada korelasi yang moderat antara kekuatan otot kaki dan keterampilan menembak siswa SMA Negeri 1 Pomalaa. Menggunakan sampel dengan keadaan fisik yang berbeda, peneliti lain dapat melakukan studi tambahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Robbil'aalamiin. Peneliti puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kepada peneliti segala nikmat, ilmu, kekuatan, kesabaran, kekuatan, kemudahan dan bimbingan untuk menulis skripsi antara kekuatan otot tungkai dan *shooting* futsal Kemampuan siswa SMA Negeri 1 Pomalaa.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis tentunya banyak mendapat bimbingan dan arahan serta dorongan dari berbagai sumber. Pada kesempatan ini, pertama-tama penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada Bapak Dr. La Sawali, S. Pd., M. Kes., selaku Pembimbing satu penulis dan kepada Ibu Suhartiwi, S. Pd., M.Pd., AIFO., selaku Pembimbing kedua penulis yang telah banyak membantu dan memberikan arahan-arahan sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga setiap hikmah yang didapat menjadi pedoman bagi penulis untuk menjadi lebih baik lagi.

Ucapan terimakasih yang tiada henti-hentinya untuk kedua orang tua penulis Ibunda tercinta Murni, dan Ayahanda Rabason Dg Mile perjuangan, pengorbanan, kasih sayang, dukungan, dorongan dan kesabaran dalam melatih dan membina penulis selama ini. Serta kepada saudara penulis Muh Idris. Skep. Ns, CAN., dan Fitriani, Amd.keb Yang senantiasa menyemangati, membantu, mendorong dan memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.



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.
- Aditya, V. S., & Dewi, C. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan lari Jarak Pendek (Sprint) Pada Siswa Kelas 5 Sd Negeri 62 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 50–55. <https://doi.org/10.33258/jder.v1i1.980>
- Ardiansyah, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jendela Olahraga*, 5(2), 160–167. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6240>
- Arya Wisnu Murti, D. L., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Jendela Olahraga*, 6(1), 66–77. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6358>
- Budijanto, B., Firmansyah, G., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Elektronik Book Sebagai Sarana Sosialisasi Olahraga Futsal Pada Siswa Tingkat Tsanawiyah. *Jendela Olahraga*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5325>
- Didik, & Purwanto, D. (2020). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode Zig-zag dan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting Jurnal Porkes (*Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*). 5(2), 510–520. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Duta, & Syahrana, D. A. (2020). Analisis Keterampilan Shooting dan Passing Pada Sekolah Sepak Bola Jurnal Porkes (*Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*). 5(2), 706–716. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Halimah, S., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap keterampilan passing pada permainan futsal Pendahuluan. 6(2), 370–385. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18298>
- Holidz, A., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Peningkatan Keterampilan Shooting Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 1 Kabupaten Bangkalan Tahun. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2539–2542. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3763>
- Hulfian Lalu, Subakti. (2022) Tingkat Validitas dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal Vol 2 No 1 Februari 2022. Malang: *Pendidikan Olahraga Fikkem Udikma*.
- Idris, F., Febi Kurniawan, & Akhmad Dimiyati. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Dan Movement Without The Ball Futsal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Berbasis Games Kompetisi. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.330>
- Ngurah Adi Santika, I. G. P., & Agung Cahya Prananta, I. G. N. (2022). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Momtong Dollyo Chagi. *Jurnal Porkes*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5161>
- Nurkadri, & Kholil, R. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi



- Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 137–150. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.706>
- Oktarina, E., Darsi, H., & Supriyadi, M. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan PSHT DI Kota Lubuklinggau. *Journal of Dehasen*, 2(September), 43–49.
- Rinaldi M, syawal M. (2020), Buku Jago Futsal. Tangerang Selatan: Depdikbud.
- Ruslandi, L. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 5(2), 357–368. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6195>
- Saleh, A., & Martiani, M. (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>
- Sanggita, M. (2022). Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Sepak bola Jurnal Porkes (*Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*). 5(2), 541–550. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Saragih, R. Y. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Free Throw Tanpa Gangguan dan Shooting Free Throw dengan Mata Tertutup Terhadap Tes Shooting Free Throw Static dan Dynamic. *Jendela Olahraga*, 4(1), 26–31. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2969>
- Sugiyono. (2015) Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung: CV Alfabeta.
- Widya, M., Yusuf, J., Tresniwati, I., Nuari, G., & Setiawan, E. (2023). Hubungan Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lay Up Shoot Bola Basket Atlet Kabupaten Pekalongan. 8(2), 14–22.