

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 2 SIAK HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

RAHMAT SALEH HASIBUAN
NPM. 156611249

Pembimbing

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

PENGESAHAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 2 SIAK HULU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Rahmat Saleh Hasibuan
NPM : 156611249
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rahmat Saleh Hasibuan
NPM : 156611249
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Rahmat Saleh Hasibuan
NPM : 156611249
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

ABSTRAK

Rahmat Saleh Hasibuan, 2021. Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu yang berjumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *standing broadjump*, tes koordinasi mata dan kaki dan tes *shooting* futsal. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan (1) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,527 > r_{tabel} = 0,497$ dengan nilai $KD = 27,77\%$, (2) Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,641 > r_{tabel} = 0,497$ dengan nilai $KD = 41,09\%$, (3) Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,665 > r_{tabel} = 0,497$ dengan nilai $KD = 44,22\%$.

Kata Kunci: *Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Dan Kaki, Kemampuan Shooting Futsal.*

ABSTRACT

Rahmat Saleh Hasibuan, 2021. Contribution of Leg Muscle Power and Eye and Foot Coordination to Shooting Ability in Futsal Games for Extracurricular Students of SMA Negeri 2 Siak Hulu.

The purpose of this research was to determine the contribution of leg muscle power and eye and foot coordination on shooting skills in futsal games for extracurricular students at SMA Negeri 2 Siak Hulu. The type of this research is correlation. The sample in this research were all 16 extracurricular students at SMA Negeri 2 Siak Hulu. The research instrument used was the standing broadjump test, the eye and foot coordination test and the futsal shooting test. The data analysis technique used is to calculate multiple correlation values. Based on the results of the research, the conclusion is (1) There is a contribution of leg muscle power to the skills of shooting futsal for extracurricular students of SMA Negeri 2 Siak Hulu with a value of $r_{count} = 0.527 > r_{table} = 0.497$ with a value of $KD = 27.77\%$, (2) There is a contribution to coordination eyes and feet on futsal shooting skills in extracurricular students of SMA Negeri 2 Siak Hulu with a value of $r_{count} = 0.641 > r_{table} = 0.497$ with a value of $KD = 41.09\%$, (3) There is a contribution of leg muscle power and eye and foot coordination to futsal shooting ability for extracurricular students at SMA Negeri 2 Siak Hulu with a value of $r_{count} = 0.665 > r_{table} = 0.497$ with a value of $KD = 44.22\%$.

Keywords: Leg Muscle Power, Eye and Foot Coordination, Futsal Shooting Ability.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Rahmat Saleh Hasibuan
NPM : 156611249
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Romi Cendra, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf

Pekanbaru, April 2021
Dekan FKIP UIR

Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmat Saleh Hasibuan
NPM : 156611249
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, April 2021
Penulis,

Rahmat Saleh Hasibuan
NPM. 156611249

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini, dengan judul “**Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu**”. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Romi Cendra, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penelitian skripsi ini
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendo'akan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	8
a. Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	8
b. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai	10
c. Otot Tungkai	11
2. Hakekat Koordinasi Mata dan Kaki.....	14
a. Pengertian Koordinasi.....	14
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi.....	16
3. Hakekat Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal	17
a. Pengertian Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal	17
B. Kerangka Pemikiran.....	20

C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi Dan Sampel	24
C. Defenisi Operasional	24
D. Pengembangan Instrumen	25
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Hasil Penelitian	31
B. Analisa Data	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	32
2. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	34
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	35

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Tungkai Bagian Bawah	13
2. Desain Penelitian Hubungan Kausal Sebab Akibat	23
3. Tes <i>Standing Broad Jump</i>	26
4. Tes Koordinasi Mata dan Kaki	28
5. Tes <i>Shooting</i> Futsal	28



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	33
2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	34
3. Histogram Frekuensi Skor Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	45
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	46
3. Tabel Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	47
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Koordinasi Mata dan Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	48
5. Tabel Data Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	49
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	50
7. Korelasi X1 (<i>Power</i> Otot Tungkai) ke Y (Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	51
8. Korelasi X2 (Koordinasi Mata dan Kaki) ke Y (Kemampuan <i>Shooting</i> Futsal) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu	53
9. Korelasi X1 (<i>Power</i> Otot Tungkai) ke X2 (Koordinasi Mata-Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	55
10. Korelasi X1, X2 ke Y Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.....	57
11. R tabel	59
12. Dokumentasi Penelitian.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan bunyi undang-undang di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, dan memasukkan olahraga dalam pendidikan jasmani pada setiap sekolah-sekolah formal melalui kegiatan belajar intrakurikuler maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari penduduk di seluruh dunia setelah sepakbola. Futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani, terciptanya permainan futsal pada saat itu disebabkan oleh kondisi lapangan tergenang air sehingga memaksa Ceriani dan timnya untuk mengadakan latihan di ruangan tertutup. Gagasan untuk menciptakan olahraga yang mirip sepakbola tersebut muncul dengan sendirinya, setelah ia melihat bahwa di ruangan tertutup sekalipun, kemampuan bermain serta teknik sepakbola ternyata masih bisa diterapkan dengan baik. Hal inilah yang menjadi awal lahirnya permainan futsal. Sebuah permainan yang mirip dengan sepakbola, dengan pemain yang lebih sedikit serta ukuran lapangan yang lebih kecil.

Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik yang sama dengan permainan sepakbola, seperti *passing* bola, *heading* bola, *dribbling* bola dan *shooting*. Sama halnya dalam permainan sepakbola, teknik yang juga penting untuk dikuasai seorang pemain futsal adalah teknik *shooting*. *Shooting* merupakan

kemampuan seseorang dalam menendang bola ke gawang dimana tendangan tersebut harus keras, terkontrol, cepat dan tepat

Untuk mewujudkan teknik *shooting* yang baik, siswa harus dilatih melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal, guna meningkatkan teknik *shooting* yang telah dimiliki oleh siswa, karena *shooting* merupakan usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dalam rangka mencetak poin kemenangan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal ini, siswa dididik dan dilatih kemampuan tekniknya dalam melakukan *shooting* yang tepat ke arah gawang.

Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung kemampuan *shooting* adalah *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki. *Power* otot tungkai akan sangat berguna saat melakukan tendangan ke gawang lawan, yang menghasilkan tendangan yang cepat dan keras sehingga penjaga gawang kesulitan untuk mengantisipasi bola yang di *shooting*. *Power* otot tungkai berasal dari kekuatan otot tungkai dan kecepatan kontraksi otot yang terdapat pada tungkai yang menghasilkan daya atau *force* sewaktu melakukan *shooting*.

Sedangkan koordinasi mata dan kaki, merupakan gerakan dinamis yang bersumber dari hasil pandangan mata terhadap lingkungan khususnya pada bola bersamaan dengan pandangan ke gawang lawan kemudian memberikan respon melalui syaraf otot kaki untuk melakukan *shooting* dan mengarahkan bola dengan tepat ke gawang lawan pada titik yang diinginkan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu, diketahui bahwa ketepatan *shooting* futsal siswa masih tidak maksimal, hal ini terlihat dari kecepatan bola saat

meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras, sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, hal itu disebabkan tidak maksimalnya unsur fisik seperti *explosive* otot tungkai. Selain itu tendangan siswa banyak yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran yang disebabkan koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai siswa yang belum maksimal. *Shooting* yang tidak tepat akan berakibat pada prestasi pemain dalam olahraga futsal.

Dari hasil pengamatan tersebut penulis sangat tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu **Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ketepatan *shooting* futsal siswa masih tidak maksimal,
2. Kecepatan bola saat meluncur ke gawang masih lambat akibat tendangan tidak keras,
3. Bola mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan,
4. Tidak maksimalnya unsur fisik seperti *explosive* otot tungkai,
5. Tendangan siswa banyak yang kurang tepat atau melenceng dari sasaran,
6. Koordinasi mata kaki dan kekuatan otot tungkai siswa yang belum maksimal,
7. *Shooting* yang tidak tepat akan berakibat pada prestasi pemain dalam olahraga futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas serta identifikasi masalah, maka penulis membatasi permasalahan pada :

1. kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.
2. kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu
3. kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka penelitian ini dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu?.
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu?.
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang didapat dalam penelitian ini seperti :

1. Bagi siswa: sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan teknik dasar futsal.
2. Bagi Pembina ekstrakurikuler futsal: sebagai bahan informasi dalam mengajarkan teknik *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.
3. Bagi sekolah: untuk meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan teknik *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

4. Untuk peneliti: dalam memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas: sebagai bahan referensi lanjutan untuk mahasiswa yang lain yang hendak meneliti tentang kajian yang berhubungan dengan *shooting* futsal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat *Power* Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kelincahan, *power*, daya tahan, dan koordinasi. Satu unsur penting yang berguna dalam penguasaan kemampuan berolahraga diantaranya adalah *power*. Menurut Harsono (2001:24) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Menurut Mylsidayu (2015:136) menjelaskan bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam kemampuan menggabungkan kecepatan dan kekuatan.

Power yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Kebanyakan dalam cabang olahraga sangat dibutuhkan *power* otot seperti permainan sepakbola, dengan mengerahkan tenaganya secara *explosive* untuk melakukan *shooting* sehingga tendangan dapat dimaksimalkan.

Menurut Corbin dalam Bafirman (2008:82) "*power* adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara *eksplisive* atau dengan cepat". Dari keterangan ini diketahui bahwa *power* yang dimiliki oleh seseorang

dapat ditampilkan dan dapat dilihat oleh orang lain dengan bentuk hasil gerakan yang *eksplosive* atau cepat sehingga tendangan *shooting*nya sangat keras.

Power yang tinggi dan maksimum hanya dapat ditimbulkan dengan adanya daya otot yang kuat dan kontraksi otot yang cepat. Kemampuan atau tenaga yang dihasilkan dapat digunakan untuk melakukan atau menampilkan gerakan-gerakan teknik dalam berolahraga sehingga tujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi dapat dilaksanakan. Sebagaimana menurut Akbar (2017:73) *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi dalam waktu yang singkat.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa *power* otot tungkai merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan demikian, seorang pemain bola harus memiliki *power* atau daya ledak otot tungkai yang bagus agar dapat melakukan tendangan khususnya tendangan *shooting* sepakbola dengan baik.

Hal di atas selaras dengan pendapat Sukarman (2018:286) Dalam menendang bola *power* otot kaki sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan meningkatkan latihan terutama latihan *power* otot tungkai. Untuk menghasilkan *shooting* yang baik maka perlu adanya kondisi fisik yang baik pula, Kondisi fisik yang digunakan adalah *power* otot tungkai selain itu koordinasi mata kaki juga sangat di butuh dalam melakukan *shooting*. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam melakukan tendangan

(*shooting*) langsung ke gawang untuk mencetak goal. Peran serta power otot tungkai sangat menentukan, karena *power* otot tungkai sangat menentukan, karena *power* otot tungkai yang berfungsi mengayunkan kaki menendang kearah depan dilakukan dengan cepat dan dalam waktu relative singkat.

b. Faktor Yang Mempengaruhi *Power* Otot Tungkai

Power yang dimiliki oleh seseorang akan timbul jika orang tersebut memiliki kekuatan yang maksimal dan kemampuan kontraksi otot yang baik. karena *power* yang dimiliki oleh seseorang itu bergantung pada kekuatan yang dimilikinya dan kemampuan kontraksi ototnya yang cepat sehingga dapat menghasilkan daya atau kemampuan untuk melakukan gerakan yang eksplosif.

Menurut Nossek dalam Bafirman (2008:85) faktor yang mempengaruhi daya ledak otot yaitu:

1. Kekuatan
Kekuatan otot menggambarkan kontraksi yang maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, Herre 1982 dalam Bafirman (2008) membagi kekuatan menjadi tiga macam yaitu : “ (1). Kekuatan maksimal, (2). Kekuatan daya ledak otot, (3). Kekuatan daya tahan “. Faktor psikologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot adalah usia, jenis kelamin, dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, system metabolisme enersi, sudut sendi dan aspek psikologi.
2. Kecepatan
Menurut Matthew dalam Bafirman (2008) kecepatan adalah “ suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat singkat mungkin “Disamping itu kecepatan juga didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Astrand 1986 dalam Bafirman (2008), “faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin”.

Dari pendapat kutipan di atas dapat dikatakan bahwa *power* adalah suatu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki untuk dapat mempermudah mempelajari teknik-teknik dasar dan juga mencegah terjadinya cedera serta untuk mencapai prestasi maksimal atau untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas. *Power* merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga lebih kuat dan sebagai kemampuan untuk melakukan perlawanan.

c. Otot Tungkai

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Depdikbud (2002:1226) menyatakan bahwa “otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh. Sedangkan tungkai adalah kaki atau seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah. Jadi otot kaki adalah jaringan kenyal yang ada pada kaki atau dapat dikatakan daging pada bagian kaki keseluruhan”.

Otot yang dimiliki oleh seseorang berbeda dengan orang lainnya, penampang otot seseorang menunjukkan kekuatan yang dimilikinya, semakin besar penampang otot seseorang maka semakin besar pula kekuatan yang dimilikinya sehingga dapat menghasilkan *power* yang besar juga yang berguna disaat melakukan aktivitas olahraga.

Otot adalah sebuah jaringan konektif dalam tubuh yang tugas utamanya kontraksi. Kontraksi otot digunakan untuk memindahkan bagian-bagian tubuh & substansi dalam tubuh. Santosa dkk (2012:193) menyebutkan bahwa memahami fungsi otot adalah memahami dinamika perubahan *intraselular* otot. Oleh karena

itu perlu lebih dahulu dibahas anatomi dan fisiologi *molecular* otot, agar perubahan-perubahan yang terjadi di dalam sel-sel otot yang menjalani pelatihan dapat lebih mudah dipahami.

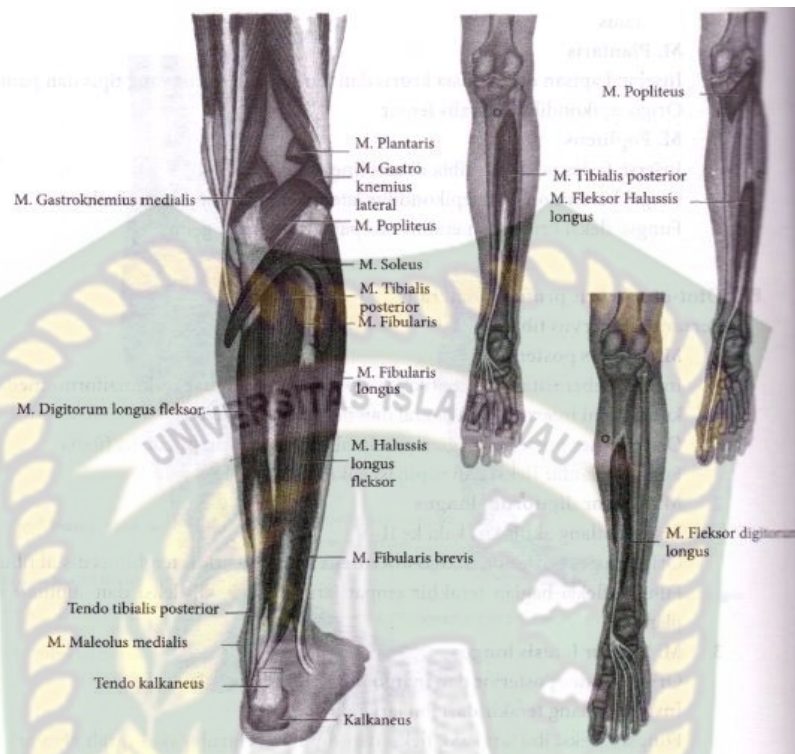
Otot berfungsi sebagai suatu alat gerak tubuh seseorang. Oleh karena itu setiap orang harus memahami dinamika perubahan *intraselular* otot agar sewaktu beraktifitas orang tersebut dapat memfungsikan ototnya sesuai dengan aktifitas yang akan dijalaninya, contoh seseorang yang akan melakukan lompatan tinggi maka dia harus dapat memfungsikan otot tungkainya sehingga menimbulkan daya dorong tubuh ke arah atas.

Kemudian Santosa dkk (2012:193) menjelaskan bahwa secara mikroskopis otot rangka terdiri dari satuan-satuan serabut otot. Satu serabut otot, adalah satu sel otot, panjangnya dapat beberapa cm. Satu sel otot mempunyai banyak inti sel yang biasanya terletak dibagian periferi dekat kepada membran sel.

Otot adalah alat gerak aktif, karena otot dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang lain. Tungkai dengan kata lain adalah keseluruhan kaki dari pangkal paha sampai kelopak kaki yang dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian atas dari pangkal paha sampai seluruh lutut, sedangkan bagian bawah dari lutut dan bagian kaki ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa otot kaki terdiri dari otot kaki atas, dan otot kaki bawah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa otot kaki adalah bagian keseluruhan kaki yang terdiri dari berbagai susunan otot yang saling berkaitan untuk memungkinkan melakukan suatu gerak.

Gambar otot tungkai dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Otot Tungkai Bagian Bawah
(Syarifuddin, 2009:130)

2. Hakekat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Tujuan utama dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik kestandar yang paling tinggi, guna mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Koordinasi sebagai kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Menurut Syafruddin (2011:121) koordinasi merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem. Schabel dalam Syafruddin (2011:121) mengartikan

koordinasi sebagai kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah.

Kemudian Huda (2011:73-74) koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. perlu adanya koordinasi yang baik dengan anggota tubuh sendiri dalam upaya mengendalikan atau mengontrol bola.

Sedangkan menurut Ismaryati (2008:53) koordinasi di definisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat ketrampilan. Koordinasi ini sangat sulit dipisahkan secara nyata dengan kelincahan, sehingga kadang-kadang suatu tes koordinasi juga bertujuan mengukur kelincahan.

Namun menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:121), koordinasi merupakan kerja sama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalanya suatu gerakan secara terarah. Hirtz dalam Syafruddin (2013:121), mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan.

Koordinasi mata dan kaki dalam permainan futsal memiliki peranan yang sangat penting kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol dan memainkan bola, setelah adanya stimulus tertentu, dalam bentuk bola yang datang dari

serangan lawan, dengan koordinasi mata dan kaki yang bagus, maka gerakan-gerakan tertentu dapat dilakukan dengan tujuan menguasai dan memainkan bola.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan kaki sangatlah penting dalam melakukan suatu gerakan yang melibatkan kaki dan mata. Koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Koordinasi merupakan kemampuan yang di tentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah.

Koordinasi mata dan kaki dalam permainan futsal memiliki peranan yang sangat penting, Koordinasi mata - kaki sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain dalam melakukan sebuah teknik shooting. Dengan koordinasi yang baik diharapkan pemain dapat melakukan shooting dengan benar. Dalam permainan futsal, untuk melakukan shooting koordinasi mata-kaki mutlak dibutuhkan dimana kaki digunakan untuk menendang bola dan mata yang akan melihat posisi bola/ mengarahkan bola dan mengukur seberapa besar kekuatan kaki yang akan digunakan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kaku. Gerakannya tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Koordinasi merupakan kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang

terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Dengan kata lain semakin kompleks suatu gerakan, maka makin tinggi tingkat koordinasinya. Dengan memiliki komponen biomotor koordinasi yang baik, maka akan dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien.

Menurut Irawadi (2011:104) Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti:

- a) Daya Fikir
Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya.
- b) Kecakapan dan ketelitian oragan-organ panca indra
Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.
- c) Pengalaman motorik
Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.
- d) Kemampuan biomotorik
Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi gerakanya.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa koordinasi merupakan kemampuan yang kompleks karena tidak hanya ditentukan oleh sistem persarafan pusat, tetapi juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas koordinasi gerakan yang diperlukan dalam olahraga sangat perlu diperhatikan prinsip latihan.

3. Hakekat Kemampuan *Shooting* Futsal

a. Pengertian Kemampuan *Shooting* Futsal

Olahraga futsal menekankan pada kerja sama antar atlet yang harus solid, menekankan setiap atletnya mempunyai kondisi fisik yang prima dan mempunyai kekompakan tim yang baik. Salah satu tujuan olahraga ini adalah membentuk seorang calon atlet agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dan untuk bermain dalam tekanan atlet lawan dan dengan kondisi lapangan yang sempit.

Futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak paling kompleks. Seorang atlet futsal pada saat permainan sering berlari menggunakan kecepatan penuh, berkelit dari lawan, mendahapi benturan keras dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Untuk itulah penguasaan teknik dasar sangat penting guna menunjang kemampuan futsal. Teknik dasar membutuhkan kekuatan, stamina, akselerasi dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Pada dasarnya teknik dasar futsal merupakan komponen gerakan yang sederhana, teknik gerakan ini mudah dilakukan dan dapat dipelajari dalam latihan.

Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal, di antaranya: teknik menendang bola, teknik menggiring bola, teknik stopbola, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik shooting, dan yang lainnya. Dengan penguasaan teknik yang baik dan benar kesempatan untuk menguasai jalannya pertandingan dan mencetak gol lebih banyak.

Menurut Rosmawati (2016:13) Dari sekian banyak bentuk teknik atau kemampuan dasar dalam permainan futsal, kemampuan menendang atau *shooting* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain futsal, untuk menciptakan gol ke gawang lawan dalam suatu pertandingan. Karena sesuai dengan tujuan permainan futsal yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Teknik menendang bola ke gawang merupakan salah satu faktor yang menunjang dalam permainan futsal. Menendang bola adalah menembak atau shooting ke arah gawang lawan dengan menggunakan punggung kaki, yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan sehingga diperlukan penguasaan teknik menendang bola ke gawang secara baik.

Menurut Muharnanto yang dikutip oleh Ridlo (2016:219) *shooting* dalam permainan futsal adalah tendangan bola untuk mencetak atau membuat gol ke gawang lawan guna memenangkan pertandingan. Semua pemain harus didorong untuk banyak melakukan *shooting* dari jarak-jarak yang berbeda selama permainan. Kemampuan melakukan *shooting* haruslah selalu dilatih oleh setiap pemain agar dapat mencetak gol dari berbagai posisi baik dari yang mudah maupun yang sulit.

Berdasarkan pendapat ahli di atas kemampuan *shooting* adalah kemampuan dalam mencetak gol ke gawang lawan menggunakan tendangan kaki yang harus dilatih agar bisa dilakukan dari berbagai jarak dan posisi. Menurut penulis kemampuan *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang vital bagi

setiap pemain futsal, sebab dengan kemampuan *shooting* yang dimiliki setiap pemain maka tim tersebut akan mencetak gol lebih baik dan lebih banyak.

Selanjutnya Feri dalam jurnal Rosmawati (2016:13-14) menyebutkan bahwa kemampuan melakukan *shooting* bukan hanya untuk pemain depan saja, tetapi sebaiknya keseluruhan pemain memiliki kemampuan untuk melakukan *shooting* dalam setiap kesempatan yang diperolehnya. Pelaksanaan *shooting* disini bukan hanya sekedar melakukan *shooting* saja, tetapi *shooting* yang dimaksud disini kemampuan mengarahkan bola masuk ke mulut gawang dalam melaksanakan *shooting*. Sehingga arah *shooting* yang dilakukan dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan futsal yang hampir sama dengan sepakbola.

Menurut Nazzala (2016:6) *shooting* adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Dalam futsal *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit. Meskipun demikian, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh para pemain.

Fatchan, dkk (2017:533) *shooting* adalah proses menendang bola sekencang-kencangnya dan akurat. Teknik *shooting* yang biasanya dilakukan dalam futsal yaitu menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki. Kunci kekuatan *shooting* terletak pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal, sehingga bola bisa melaju dengan keras dan terarah yang dapat menciptakan terjadinya gol ke gawang lawan.

Menurut Anas (2017:5) Teknik dasar menendang bola ke arah gawang (*shooting*) sangat dibutuhkan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan dalam permainan futsal karena dalam kompetisi ataupun pertandingan futsal kemenangan adalah hal yang utama, dan kemenangan ditentukan oleh seorang pemain mencetak gol lebih banyak dari lawan mainnya.

Sedangkan menurut Justinus Lhaksana dalam jurnal Fatchan, dkk (2017:533) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, hal ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dan memenangkan pertandingan atau permainan.

B. Kerangka Pemikiran

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat, dengan kontraksi otot tungkai yang kuat dan kecepatan kontraksi yang cepat akan menghasilkan gerakan *shooting* yang keras

Sedangkan koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan secara cepat dan tepat berbagai macam gerakan ke dalam satu pola gerak khusus. Koordinasi melibatkan beberapa segmen tubuh. Dalam penelitian ini terkait dengan koordinasi mata dan kaki yang diperlukan untuk melakukan beberapa gerakan dalam futsal menjadi satu kesatuan gerak yang kompleks seperti menggiring bola, mengontrol bola, menendang bola. Koordinasi membutuhkan kekompakan anggota tubuh. Dalam permainan futsal, ketika hendak menendang bola ke gawang mata harus melihat dahulu ke arah target yang dituju dan setelah

itu kaki menendang kearah target tersebut. Apabila antara mata dan kaki tidak mempunyai koordinasi yang baik akan mengakibatkan hasil tendangan tidak sempurna, contohnya bola tidak tepat sasaran dan saat menendang kaki tidak mengenai bola atau perkenaan pada bola tidak sempurna.

Pada saat menggiring bola, koordinasi mata dan kaki diperlukan untuk kesempurnaan teknik tersebut. pada saat menggiring bola, mata melihat situasi sekitar apakah terdapat hadangan/hambatan atau lawan yang ada di sekitar untuk memudahkan atlet menggiring bola kearah yang dituju. Ketika koordinasi mata dan kaki kurang baik akan mengakibatkan bola tidak dapat dikuasai dengan sempurna, misalnya saat menggiring bola bola tertinggal di belakang tubuh atau samping kanan dan kiri tubuh. Ketika hasil menggiring bola tidak sempurna akan mengakibatkan kurang lancarnya sistem penyerangan atau permainan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas maka peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.

3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan shooting dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

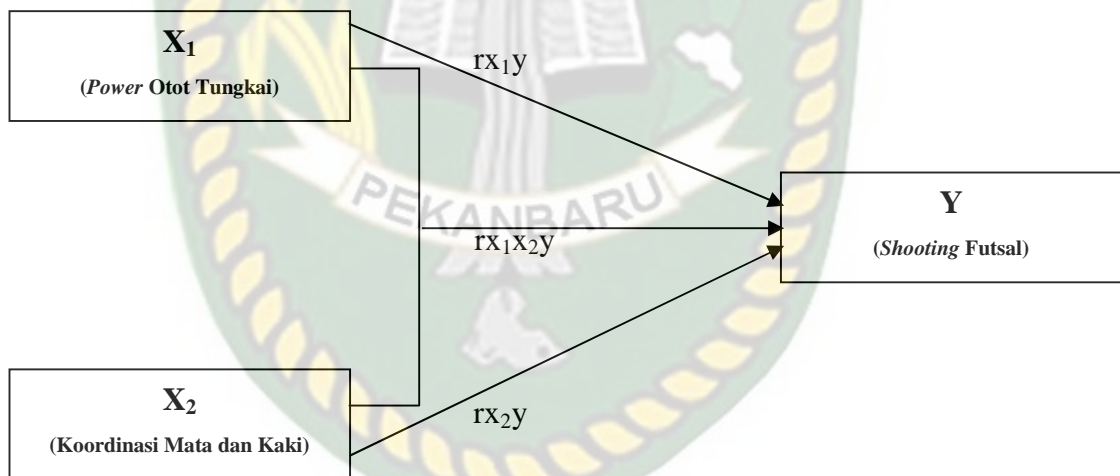
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Dalam penelitian ini koordinasi mata dan kaki dijadikan sebagai variabel “X” dan kemampuan *shooting* futsal sebagai variabel “Y”. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Hubungan Kausal Sebab Akibat

Keterangan:

X_1 = variabel bebas (*Power Otot Tungkai*)

X_2 = variabel bebas (*Koordinasi Mata dan Kaki*)

Y = variabel terikat (*Shooting Futsal*)

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Siak Hulu yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan dari populasi, dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 16 orang.

C. Defenisi Oprasional

Untuk menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi
2. Koordinasi mata kaki adalah suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu kemampuan teknik.

3. *Shooting* futsal adalah *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

D. Pengembangan Instrumen

Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah :

1) Tes *Power Otot Tungkai Dengan (Standing Broad Jump)* Widiastuti (2017:111):

Tujuan : Untuk mengukur daya ledak kaki

Peralatan yang dibutuhkan :

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas

Petunjuk pelaksanaan :

Testee berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik

Pencatatan hasil:

Pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.



Gambar 3. Tes *Standing Broad Jump*
(Widiastuti, 2017:112)

2) Tes Koordinasi Mata dan Kaki, Winarno, (2006:87)

a. Tujuan:

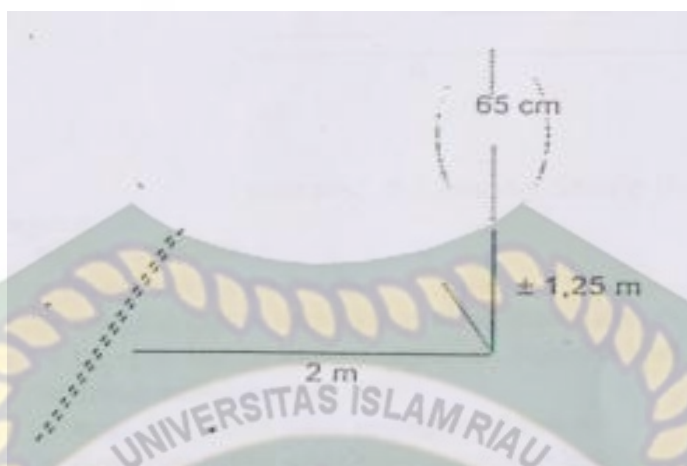
Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-kaki testi dalam bergerak.

b. Alat dan Perlengkapan:

- 1) Kapur atau pita untuk membuat garis batas.
- 2) Formulir dan alat tulis.
- 3) Sasaran berbentuk lingkaran terbuat dari kertas dengan diameter (garis tengah) 65 cm. Sasaran disiapkan 3 buah dengan ketinggian yang berbeda-beda ($\pm 1,25$ meter) sesuai dengan kondisi atlet (testi) agar pelaksanaan tes lebih efisien.
- 4) Pita pembatas sepanjang 3 meter dipasang di depan testi sebagai pembatas pelaksanaan kegiatan.
- 5) Jarak antara testi dengan sasaran 2 meter.

c. Prosedur

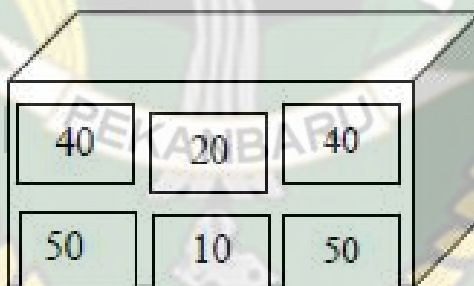
- 1) Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian bagian bawahnya setinggi 1,25 meter.
- 2) Buatlah garis di lantai menggunakan kapur atau pita dengan jarak 2 meter dari tembok, sasaran.
- 3) Testi berdiri di belakang garis pembatas.
- 4) Testi diinstruksikan melaksanakan tes dengan kaki yang dipilih, dengan cara sebagai berikut: testi melambungkan bola ke atas, menendang bola ke sasaran, menimang bola yang memantul dari sasaran sebelum bola jatuh di lantai, dan menangkapnya kembali.
- 5) Sebelum dilaksanakan tes, testi diberi kesempatan untuk mencoba, agar mereka beradaptasi dengan tes tersebut.
- 6) Tes dianggap berhasil apabila bola yang ditendang mengenai sasaran, bola yang memantul dapat ditimang, dan ditangkap kembali.
- 7) Testi tidak boleh menimang dan menangkap bola yang memantul di depan garis batas.
- 8) Testi memperoleh kesempatan melakukan tes 10 kali ulangan menggunakan kaki kanan, dan 10 kali ulangan menggunakan kaki kiri.



**Gambar 4. Tes Koordinasi Mata dan Kaki
Winarno (2006:87)**

3) Tes Kemampuan *Shooting* Futsal (Facthan, 2017:533):

Pelaksanaan tes *shooting* futsal ini menggunakan Tes *shooting Bobby Charlton*. Berikut adalah Gambar tes *shooting Bobby Charlton* sebagai berikut :



**Gambar 5. Tes *Shooting* Futsal
(Facthan, 2017:533)**

Pelaksanaan :

1. Bagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor (lihat gambar).
2. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, sedangkan bagian tengah bawah bernilai 10 poin.
3. Setiap pemain memiliki empat kesempatan untuk melakukan *shooting*.
4. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat dari titik penalti.

5. Setiap pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut ke gawang

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi, dilakukan untuk memperoleh informasi melalui pengamatan langsung di lapangan tempat penelitian dilakukan.
2. Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini.
3. Pengukuran

Adapun alat ukur yang digunakan adalah tes standing broadjump dan tes koordinasi mata dan kaki serta tes *shooting* futsal.

F. Teknik Analisa Data

Analisis Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010:222) sebagai berikut:

Rumus Korelasi Ganda :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 ry_{x_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
 ry_{x_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
 rx_1x_2 = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Kurang dari 0,00-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan *shooting* futsal, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah *power* otot tungkai dan variabel bebas kedua (X_2) adalah koordinasi mata dan kaki. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu yang berjumlah 16 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. *Power* Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

Pengukuran terhadap *power* otot tungkai, diperoleh *power* otot tungkai terendah yang dicapai adalah 170 centimeter dan *power* otot tungkai maksimal adalah 234 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan:

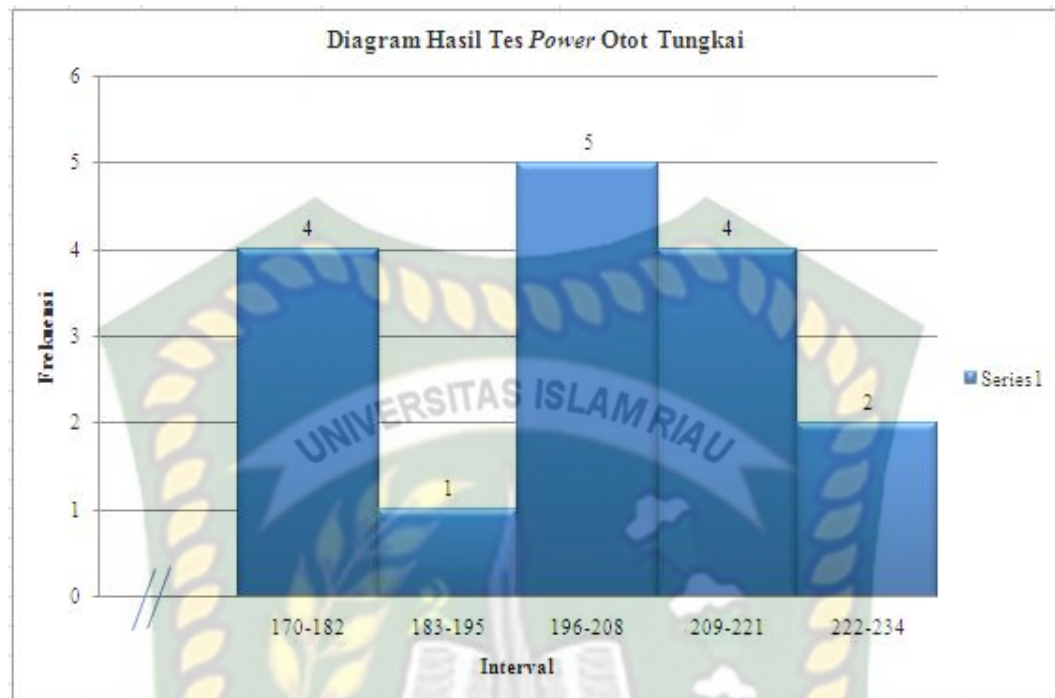
(1) rata-rata hasil lompatan = 201,38; (2) simpangan baku = 18,84; (3) median = 204., dan modus = 200.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 13 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 170-182 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kedua pada rentang 183-195 terdapat 1 orang atau 6.25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 196-208 terdapat 5 orang atau 31.25%, pada kelas interval keempat pada rentang 209-221 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 222-234 terdapat 2 orang atau 12.50%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Power* Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	170 - 182	4	25.00%
2	183 - 195	1	6.25%
3	196 - 208	5	31.25%
4	209 - 221	4	25.00%
5	222 - 234	2	12.50%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari *power* otot tungkai dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data *Power Otot Tungkai* (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

2. Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata dan kaki terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Diperoleh koordinasi mata dan kaki terendah yang dicapai siswa adalah 2 dan koordinasi mata dan kaki tertinggi adalah 9, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 4,50; (2) simpangan baku = 1,97; (3) median = 4; dan (4) modus = 4.

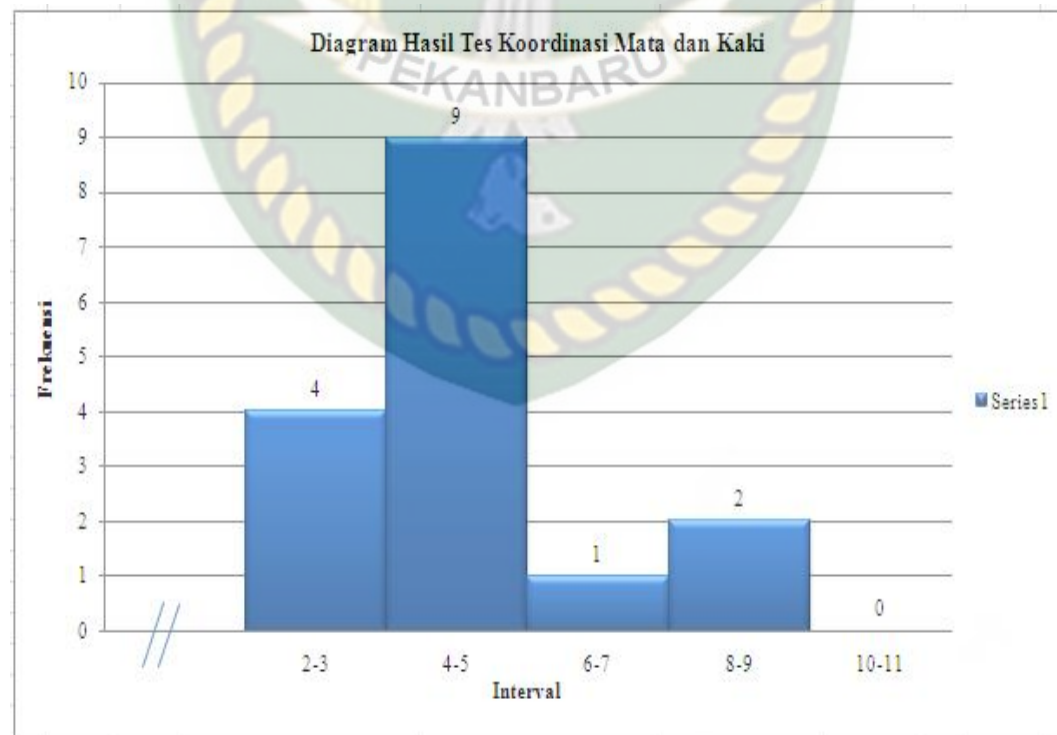
Sebaran skor koordinasi mata dan kaki siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 2 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 2-3 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kedua pada rentang 4-5 terdapat 9 orang atau 56,25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 6-7 terdapat 1 orang

atau 6,25%, pada kelas interval keempat pada rentang 8-9 terdapat 2 orang atau 12,50%, pada kelas interval kelima pada rentang 10-11 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koodinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2 - 3	4	25.00%
2	4 - 5	9	56.25%
3	6 - 7	1	6.25%
4	8 - 9	2	12.50%
5	10 - 11	0	0.00%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari koordinasi mata-kaki siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

3. Hasil Kemampuan *Shooting* Futsal (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

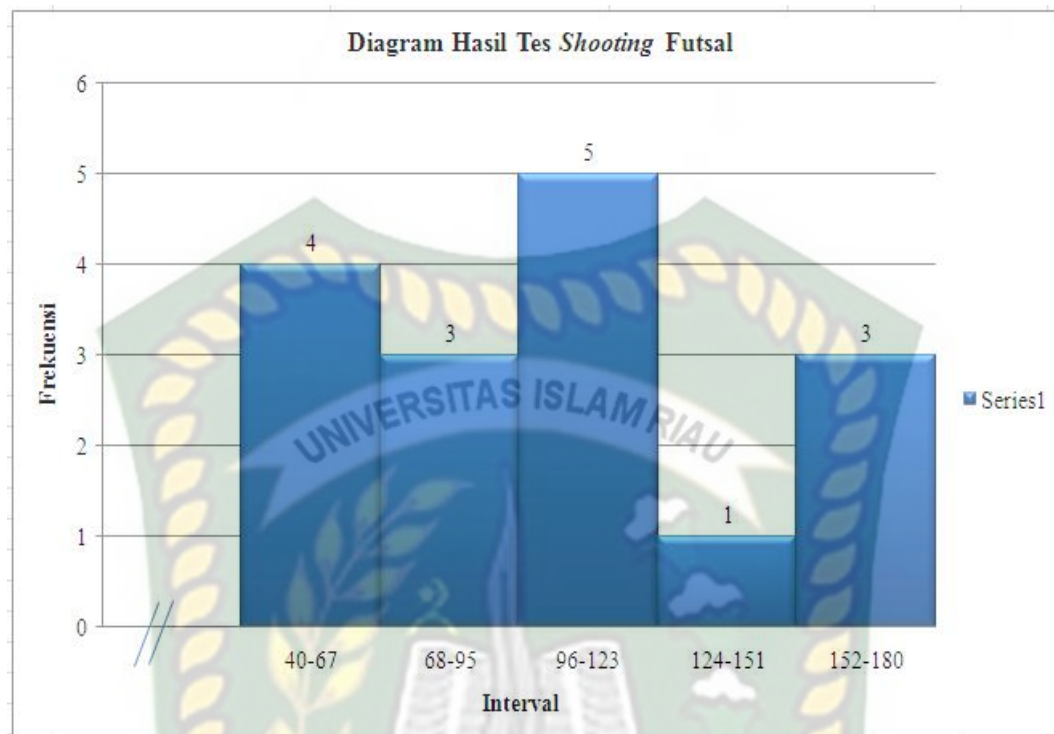
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap kemampuan *shooting* futsal, nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 40 dan nilai tertinggi adalah 180. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 102,50; (2) simpangan baku = 42,82; (3) median = 100, dan modus = 100.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 28 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 40-67 terdapat 4 orang atau 25%, pada kelas interval kedua pada rentang 68-95 terdapat 3 orang atau 18,75%, pada kelas interval ketiga pada rentang 96-123 terdapat 5 orang atau 31,25%, pada kelas interval keempat pada rentang 124-151 terdapat 1 orang atau 6,25%, pada kelas interval kelima pada rentang 152-180 terdapat 3 orang atau 18,75%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting* Futsal (Y) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40 - 67	4	25.00%
2	68 - 95	3	18.75%
3	96 - 123	5	31.25%
4	124 - 151	1	6.25%
5	152 - 180	3	18.75%
Jumlah		16	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kemampuan *shooting* futsal dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Kemampuan *Shooting* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah *power* otot tungkai, X_2 adalah koordinasi mata-kaki dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *shooting* futsal. Pengujian yang digunakan yaitu data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan.

Adapun hipotesis **pertama** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu didapat nilai $r_{hitung} = 0,527$ dengan

nilai $r_{\text{tabel}} = 0,497$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 27,77%.

Adapun hipotesis **kedua** yang akan diuji yaitu: Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu didapat nilai $r_{\text{hitung}} = 0,641$ dengan nilai $r_{\text{tabel}} = 0,497$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 41,09%.

Adapun hipotesis **ketiga** yang akan diuji yaitu: Terdapat *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu didapat nilai $r_{\text{hitung}} = 0,665$ dengan nilai $r_{\text{tabel}} = 0,497$ sehingga diketahui nilai KD atau nilai kontribusinya sebesar 44,22%.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu secara simultan adalah 0,665. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ maka signifikan

Jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati $r_{hitung} = 0,665$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,497$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,665 > 0,497$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan kemampuan *shooting* futsal, ini menandakan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang baik terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki akan memaksimalkan kemampuan siswa sewaktu *shooting* futsal dengan tepat ke arah gawang.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* futsal sebesar 44,22%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan *shooting* futsal seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting* futsal namun faktor *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola di saat melakukan *shooting* futsal.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal. Kontribusi tersebut ada sewaktu siswa *shooting* bola, ketika siswa melihat sasaran di gawang kemudian syaraf otak memberikan respon kepada otot tungkai untuk melakukan tendangan yang keras sehingga secara bersamaan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki membuat bola meluncur dengan cepat dan tepat ke arah gawang yang dituju.

Hasil penelitian ini menandakan bahwa *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang dimiliki oleh siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*nya, semakin baik *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki siswa, maka akan semakin baik pula kemampuan *shooting* futsalnya.

Selain *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu siswa *shooting* bola seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu. Pengetahuan teknik *shooting* yang maksimal akan menghasilkan tendangan yang bagus ke arah gawang, karena dengan penguasaan teknik *shooting* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu akan percaya diri dalam mengeksekusi bola.

Dari pemaparan di atas, telah dibuktikan melalui penelitian ini, bahwa dengan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki yang maksimal maka kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu akan menjadi lebih baik dengan data penelitian menunjukkan bahwa $r_{hitung} = 0,665$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,497$, sehingga terdapat nilai KD atau nilai kontribusi

sebesar 44,22% dan sisanya sebesar 55,78% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti tingkat penguasaan teknik *shooting* futsal dan kondisi fisik.

Penguasaan teknik *shooting* futsal yang baik oleh siswa akan menghasilkan *shooting* futsal yang tepat pada gawang sesuai dengan arah yang diinginkan saat bola di tendang. Teknik *shooting* futsal ini harus dilatih sedemikian rupa sehingga siswa dapat menguasai kemampuan ini dengan baik dan akan meningkatkan prestasi siswa dalam bermain sepakbola.

Pengembangan dan penguasaan kemampuan teknik *shooting* futsal sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi yang baik tidak mungkin teknik *shooting* futsal dapat ditingkatkan dan dimantapkan, oleh karena itu siswa harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk memaksimalkan kemampuan teknik *shooting* futsal.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Edriadi (2020:176) bahwa Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: ada kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan shooting menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.

Kemudian relevan juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nazzala (2016:9) yaitu Ada hubungan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,527 > r_{tabel} = 0,497$ dengan nilai KD = 27,77%.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,641 > r_{tabel} = 0,497$ dengan nilai KD = 41,09%.
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *shooting* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,665 > r_{tabel} = 0,497$ dengan nilai KD = 44,22%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu sebesar = 44,22%.

B. Saran

1. Kepada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu untuk dapat meningkatkan unsur fisik yang dimiliki khususnya *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki, karena dengan kedua unsur tersebut kemampuan *shooting* futsal dapat lebih dimaksimalkan.

2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *shooting* bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki agar kemampuan *shooting* futsal pemain semakin baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* futsal.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M R. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar Tahun 2017. *Penjaskesrek, Progam Studi*.
- Akbar, M T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2 (1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Edriadi, E., Nawir, N., & Herman, H. (2020). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki. *JOCCA: Journal of Sport Education, Coaching, and Health*, 1(4), 169-178.
- Fatchan, J. (2015). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Shooting Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5,(3).
- Huda, M. S. (2011). Hubungan Antara Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas Viii SMP Negeri 37 Samarinda. *Jurnal ILARA*, 2(2), 73 – 80.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjaskes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta

- Nazzala, (2016). Gigih Nenaz. Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki Pada Olahraga Futsal.
- Ridlo, A, F. (2016). Hubungan Kemampuan Belajar Gerak (*Motor Educability*) Dengan Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Futsal Pada Tim Ukm Futsal Universitas Islam 45 Bekasi. *Motion*, 7,(2).
- Rosmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1,(2).
- Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarman. (2018). Korelasi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap *Shooting* Pada Permainan Sepak Bola Persila Bima. *JIME*, 4(1).
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syaifuddin. (2009). *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Winarno. (2006). *Tes Kemampuan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.