



Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupert

Relationship Of Limb Muscle Strength And Concentration With Extraculular Futsal Shooting Results At 1 Rupert State Junior High School

¹ Muhammad Azwan Z, Oki Candra²

¹² Universitas Islam Riau

okicandra@edu.uir.ac.id²

Histori artikel	Abstrak <i>Abstract</i>
<p>Received: 15-12-2022</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil <i>shooting</i> Futsal Ekstrakurikuler SMPN 1 Rupert. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rupert. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rupert yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian ini untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes <i>leg and back dynamometer</i>, kemudian Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen <i>Grid Concentration Test</i> dan juga tes pelaksanaan pengukuran hasil tembakan (<i>shooting</i>) pada pemain futsal. Analisis data tentang kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan lompat jauh menggunakan rumus "<i>r</i>" <i>product moment</i>. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil <i>shooting</i> futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert sebesar 90,06 dengan <i>r</i> hitung 0,949 dan <i>r</i> tabel 0,444, terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil <i>shooting</i> futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert sebesar 31,47% dengan <i>r</i> hitung 0,561 dan <i>r</i> tabel 0,444, dan terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil <i>shooting</i> futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert sebesar 87,32% dengan <i>r</i> hitung 0,934 dan <i>r</i> tabel 0,444.</p>
<p>Accepted: 27-12-2022</p>	
<p>Published: 22-01-2023</p>	
	<p>Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Konsentrasi, Hasil Shooting Futsal</p> <p><i>The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength and concentration with the results of extracurricular Futsal shooting at SMPN 1 Rupert. This research is a correlational study. The population of this study were futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 Rupert. The sample in this study were all futsal extracurricular students of SMP Negeri 1 Rupert, totaling 20 people. The instrument of this study was to obtain data on leg muscle strength using the leg and back dynamometer test, then the athlete's concentration was taken by means of tests and measurements using the Grid Concentration Test instrument and also a test of the implementation of shooting results for futsal players. Data analysis on the contribution of eye and hand coordination to the long jump ability using the "r" product moment formula. Based on the results of the study, it was found that a) there was a relationship between leg muscle strength and the results of extracurricular futsal shooting at SMP Negeri 1 Rupert of 90.06 with an r count of 0.949 and an r table of 0.444, there was a relationship between concentration and the results of extracurricular futsal shooting at SMP Negeri 1 Rupert of 31.47. % with r arithmetic 0.561 and r table 0.444, and there is a relationship between leg muscle strength and concentration with the results of extracurricular futsal shooting at SMP Negeri 1 Rupert of 87.32% with r arithmetic 0.934 and r table 0.444.</i></p> <p>Keywords: Leg Muscle Strength, Concentration, Futsal Shooting Results</p>

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelanjutan bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Olahraga menjadi bagian dari aktivitas, gaya hidup, dan kebutuhan dasar manusia. Olahraga adalah suatu budaya yang dilakukan manusia melalui raga, gerak, aktivitas, dan syarat tertentu yang ditentukan oleh manusia sebagai sentral dari olahraga, secara jasmani, rohani, dan kehidupan sosial. Berolahraga dapat menjadikan manusia memiliki tingkat kesehatan yang baik, sehingga berpengaruh pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.

Sistem Keolahragaan Nasional dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 menegaskan bahwa olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional, sehingga keberadaan dan peran olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Sementara itu penyelenggaraan keolahragaan difungsikan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, sosial dan membentuk kesehatan keluarga dengan memperhatikan atau melakukan aktivitas fisik, latihan fisik dan olahraga, serta membentuk watak dan kepribadian yang bermartabat.

Olahraga futsal memiliki beberapa teknik dasar yang dapat dilakukan yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*. *Shooting* adalah menendang bola dengan keras untuk mencetak gol. Teknik *shooting* menjadi salah satu teknik dasar yang sangat penting karena jumlah gol akan menentukan pemenang olahraga futsal serta hasil *shooting* futsal akan mempengaruhi hasil pertandingan.

Olahraga futsal bukan hanya teknik dasar bermain saja, tetapi masih ada unsur penting lainnya, salah satunya yaitu kekuatan otot tungkai. Komponen kekuatan ini memiliki peran dalam meningkatkan kemampuan fisik individu. Hal ini disebabkan karena kekuatan menjadi dasar untuk menggerakkan, khususnya dalam aktivitas fisik. Selain itu, kekuatan yang baik akan melindungi individu atau atlet yang berolahraga dari cedera yang mungkin ditimbulkan dari aktivitas fisik.

Unsur penting lainnya selain kemampuan fisik, dalam olahraga futsal membutuhkan konsentrasi. Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya olahraga futsal. Konsentrasi adalah kemampuan untuk secara langsung mengontrol fokus perhatian pada suatu permainan. Khusus untuk pemain futsal, kurangnya konsentrasi akan menimbulkan kesulitan untuk mengontrol bola yang menggelinding atau diam.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat penulis mendampingi ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Rupert, sebagian besar siswa yang menendang bola ke gawang mendapatkan hasil yang meleset dari sasaran, seperti melambung dan tidak mengarah ke gawang, sehingga tidak berhasil mendapatkan gol. Penyebabnya dapat berasal fokus yang rendah saat berfokus pada bola atau target. Dengan demikian, fokus atau konsentrasi sangat penting dalam *shooting* futsal. Komponen

konsentrasi menjadi satu dari sejumlah faktor yang mempengaruhi keberhasilan bermasin futsal, seperti mencetak gol.

Tendangan yang baik, cermat, dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol. Keterampilan menendang bola sangat penting, sehingga perlu menjadi hal utama yang dibina dan diberikan perhatian khusus dalam futsa. Namun, pemain futsal dalam ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rupert masih mengabaikan kemampuan mendasar dalam menendang bola. Hal ini terlihat dari kecenderungan siswa yang tidak serius dalam melakukan permainan, sehingga teknik menendang tidak dikuasai dengan baik. Dalam berbagai kesempatan, siswa gagal memanfaatkan kesempatan untuk mencetak gol. Tendangan penalti pun tidak memiliki hasil yang memuaskan karena kekuatan tendangan yang tidak maksimal, sehingga mudah diatasi oleh penjaga gawang pihak lawan. Oleh karena beberapa hal ini tim ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Rupert tidak meraih kemenangan dalam berbagai pertandingan. Keadaan siswa yang belum memiliki kesadaran untuk secara serius menguasai teknik dasar bermain futsal harus menjadi perhatian guru pembina atau guru olahraga.

TUJUAN

Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil *shooting* Futsal Ekstrakurikuler SMPN 1 Rupert.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini mengambil seluruh Siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Rupert yang berjumlah 20 orang yang terdiri darisiswa kelas VII hingga IX. Peneliti mengambil seluruh anggota populasi dalam penelitian ini sebagai sampel. Teknik penarikan sampelnya adalah *teknik Total Sampling*. teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian ini untuk memperoleh data kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan tes *leg and back dynamometer*, kemudian Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test* dan juga tes pelaksanaan pengukuran hasil tembakan (*shooting*) pada pemain futsal. Analisis data tentang kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap kemampuan lompat jauh menggunakan rumus “*r*” *product moment*.

HASIL

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Kekuatan Otot Tungkai (X1) pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Berdasarkan hasil pengukuran dalam penelitian mengenai kekuatan otot tungkai pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupa diketahui bahwa dalam tes kekuatan otot tungkai, nilai tertinggi adalah 130 dan terendah adalah 75, *mean* atau rata-rata sebesar 97, nilai *median* atau nilai tengah sebesar 90, serta nilai *modus* atau nilai yang paling sering muncul adalah 120.

Dari hasil penelitian dimasukkan kedalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang interval kelas 11 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 75 - 86 terdapat 8 orang atau 40%, pada kelas interval kedua pada rentang 87 -98 terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 99 – 110 tidak terdapat nilai, pada kelas interval keempat pada rentang 111 -122 terdapat 5 orang atau 25%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 123 – 134 terdapat 2 orang atau 10%,.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai (X_1) Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupa

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	75 – 86	8	40 %
2	87 – 98	5	25 %
3	99 – 110	0	0
4	111 -122	5	25 %
5	123 - 134	2	10 %
Jumlah		20	100%

2 Konsentrasi (X_2) pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupa

Variabel konsentrasi siswa diukur melalui tes tes Grid Concentration Test. Berdasarkan hasil penelitian, tes Konsentrasi (X_2) pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupa diperoleh bahwa konsentrasi siswa diukur melalui tes tes Grid Concentration test siswa diperoleh nilai tertinggi sebesar 14 dan nilai terendah 5 dengan *range* atau selisih sebesar 9. Hasil hitungan *mean* atau rata-rata adalah sebesar 8,9 dengan *median* atau nilai tengah sebesar 90. Adapun nilai *modus* atau nilai yang paling sering muncul adalah 6.

Terdapat 5 kelas dengan interval kelas 1, yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 5 – 6 terdapat 7 orang atau 35 %, pada kelas interval kedua pada rentang 7 – 8 terdapat 3 orang atau 15 %, pada kelas interval ketiga pada rentang 9 – 10 terdapat 3 orang atau 15%, pada kelas interval keempat pada rentang 11 – 12 terdapat 3 orang atau 15% dan pada kelas interval kelima pada rentang 13 – 14 terdapat 4 orang atau 20%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Konsentrasi (X_2) pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupa

N	No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	1	5 – 6	7	35 %
2	2	7 – 8	3	15 %
3	3	9 – 10	3	15 %
4	4	11 – 12	3	15 %
5	5	13 – 14	4	20 %
Jumlah			20	100%

3 Hasil *Shooting* (Y) pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Variabel berikutnya yang diukur dalam penelitian ini adalah hasil *Shooting* (Y) pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti pada data hasil tes *shooting* pada siswa, nilai tertinggi yang diperoleh siswa sebesar 5 sedangkan nilai terendah adalah 1. Dengan demikian terdapat selisih atau *range* sebesar 4. Dari tabel dapat diketahui bahwa *mean* atau nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 3,35. Adapun *median* atau nilai tengah diperoleh sebesar 3, serta *modus* atau nilai yang sering muncul diperoleh sebesar 51.

Dari hasil penelitian dimasukkan kedalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang interval kelas 1 yaitu pada kelas interval pertama terdapat 1 orang atau 5%, pada kelas interval kedua terdapat 6 orang atau 30%, pada kelas interval ketiga terdapat 5 orang atau 25%, pada kelas interval keempat terdapat 1 orang atau 5% dan pada kelas interval kelima terdapat 7 orang atau 35%, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Shooting* pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

No	Kelas Interval	Frekuensi	%
1	1	1	5 %
2	2	6	30 %
3	3	5	25 %
4	4	1	5 %
5	5	7	35 %
Jumlah		20	100%

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai r hitung adalah 0,949 dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,444. Hipotesis pertama diterima jika nilai r hitung > nilai r tabel. Dalam penelitian ini r hitung > nilai r tabel, $0,949 > 0,444$. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert. Untuk melihat besar hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert digunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut diketahui persentase hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert adalah 90,06%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Rekapitulasi Perhitungan Korelasi Product Moment

No	Variabel	N	r hitung	r tabel	KD
1	Kekuatan otot tungkai	20	0,949	0,444	90,06%
2	Hasil <i>shooting</i> futsal	20			
Kesimpulan		Terdapat hubungan kekuatan Variabel X1 terhadap variabel Y			

Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai r hitung adalah 0,561 dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 0,444. Hipotesis kedua diterima jika nilai r hitung > nilai r tabel. Dalam penelitian ini r hitung > nilai r tabel, $0,561 > 0,444$. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert.

Untuk melihat besar hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert digunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut diketahui persentase hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert adalah 31,47 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Rekapitulasi Perhitungan Korelasi Product Moment

No	Variabel	N	r hitung	r tabel	KD
1	Konsentrasi	20			
	Hasil		0,591	0,444	31,47%
2	<i>shooting</i> futsal	20			
Kesimpulan		Terdapat hubungan kekuatan Variabel X2 terhadap variabel Y			

Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi Dengan Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakulikuler SMP Negeri 1 Rupert

Berdasarkan hasil penelitian nilai r hitung adalah 0,934 pada taraf signifikan 0,444 dengan demikian $r \text{ hitung} = 0,934 > 0,444$ ini berarti variabel X_1 dan X_2 dengan Y terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakulikuler SMP Negeri 1 Rupert. Untuk melihat besar hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakulikuler SMP Negeri 1 Rupert digunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut diketahui persentase hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakulikuler SMP Negeri 1 Rupert adalah 87,23 %. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Rekapitulasi Perhitungan Korelasi Product Moment

No	Variabel	N	r hitung	r tabel	KD
	Kekuatan Otot				
1	Tungkai dan	20			
	Konsentrasi		0,934	0,444	87,23%.
2	Hasil <i>shooting</i> futsal	20			
Kesimpulan		Terdapat hubungan kekuatan Variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y			

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Olahraga futsal sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai pada waktu melakukan *shooting*. Power atau kekuatan dalam melakukan melakukan *shooting* memiliki faktor yang sangat dominan pada saat bermain futsal. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert. Tungkai merupakan kekuatan utama saat melakukan *passing* karena tungkai penunjang akurasi *passing*.

Triansyah dan Haetami (2019) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh latihan target terhadap akurasi *shooting* futsal menemukan bahwa teknik dasar Futsal harus mempunyai beberapa penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal yaitu kekuatan dan akurasi. Namun demikian teknik *shooting* yang baik harusnya memadukan kekuatan dan akurasi tembakan yang baik. Kekuatan yang diperlukan salah satunya adalah kekuatan otot tungkai agar sulit diantisipasi oleh lawan atau penjaga gawang.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Rosmawati (2016) dengan judul penelitian hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pemain club futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang menemukan bahwa daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal. Penelitian Saleh (2020) yang berjudul Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Shooting* Futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu menemukan terdapat hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* futsal.

Olahraga futsal sangat membutuhkan kekuatan otot tungkai pada waktu melakukan *shooting*. Power atau kekuatan dalam melakukan melakukan *shooting* memiliki faktor yang sangat dominan pada saat bermain futsal. Kemampuan fisik seperti kekuatan otot tungkai mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Kekuatan otot tungkai yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan menembak

2. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil *Shootin* Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Faktor lain yang mempengaruhi dalam permainan futsal adalah konsentrasi. Konsentrasi sangat penting peranannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Terutama pada aktivitas olahraga yang memerlukan akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Karena konsentrasi sendiri merupakan pemusatan perhatian dan pikiran terhadap sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh hal lain yang ada di sekitar.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai r hitung adalah 0,934 pada taraf signifikan 0,444 dengan demikian r hitung = 0,934 > 0,444 ini berarti variabel X_1 dan X_2 dengan Y terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert. Sedangkan besar kontribusi dari kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert adalah 87,23%.

Konsentrasi merupakan kondisi sadar dari seorang yang terfokus pada satu objek dalam waktu tertentu. Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian dengan Taufik (2019) yang berjudul Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana menemukan hasil penelitian ada hubungan tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal. Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet.

Penelitian ini juga sejalan dengan Najib (2019) dengan judul penelitian Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan *Shooting* Sepak Bola, mengamati langsung ketika mendampingi ekstrakurikuler. Tendangan yang dilakukan siswa tersebut melenceng atau tidak mengarah ke gawang atau tidak tepat pada sasaran dan melambung keatas sehingga tidak mencetak poin atau tidak menghasilkan gol.

Maka dari itu tingkat konsentrasi sangat berperan penting bagi seorang pemain. Apabila tingkat konsentrasi menurun maka performa pemain saat melakukan pertandingan akan terganggu hal tersebut dikarenakan adanya rangsangan yang muncul secara bersamaan.

Konsentrasi atau fokus pada saat-saat tertentu yang tertuju pada objek tertentu juga karena jika pemain seorang pemain futsal fokus pada saat pertandingan maka dia akan mampu menciptakan peluang kemenangan. Sesuai dengan hasil penelitian Mahanani (2021) bahwa konsentrasi mempengaruhi hasil *shooting* bola pemain futsal. Hal ini bertujuan agar lari bola menuju ke arah gawang. Artinya konsentrasi menjadi salah satu acuan untuk melakukan *shooting* secara tepat dan terukur agar bola masuk ke gawang dengan sempurna.

3. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Konsentrasi Dengan Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert

Melakukan *shooting* saat bermain futsal, jika kurang memanfaatkan kekuatan otot tungkai, jadi hasil tendangannya kurang keras dan cepat, akibatnya mudah di tebak dan diantisipasi oleh kiper. Begitu juga dengan konsentrasi saat bermain. Dengan konsentrasi yang baik maka dapat tertuju kepada suatu objek yang dituju. Oleh karena itu kekuatan otot tungkai dan konsentrasi sangat diperlukan dalam melakukan *shooting* futsal.

Pada penelitian Febrianto (2016) pemain sepak bola mempunyai konsentrasi yang tinggi maka ada korelasi yang positif. Berarti semakin baik tingkat konsentrasi maka semakin baik pula ketepatan

long passing yang dimiliki pemain. Dibuktikan pada hasil sumbangan konsentrasi terhadap ketepatan menendang bola bagi pemain sepak bola porprov sebesar 23,1%.

Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian (Rizki, 2021) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh otot tungkai dan konsentrasi dalam ketepatan *shooting* futsal. Jika pemain tidak memiliki konsentrasi maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam, sedangkan otot tungkai berperan dalam melakukan *shooting* yang tepat dan bertenaga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert sebesar 90,06 dengan r hitung 0,949 dan r tabel 0,444.
2. Terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert sebesar 31,47% dengan r hitung 0,561 dan r tabel 0,444.
3. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi dengan hasil *shooting* futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rupert sebesar 87,32% dengan r hitung 0,934 dan r tabel 0,444.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., & Hudain, M. A. (2018). Kontribusi Antara Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 51. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6388>
- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Amelia, M., & Sumpena, A. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Personal terhadap Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Anindhika, A. B. (2016). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Passing Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut Pada Pemain SSB Mitra Surabaya U-14. *E-Journal Unesa*, 5(2), 35–40. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/15255>
- Ardiansyah, M., Flora, R., & Sumarni, S. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jendela Olahraga*, 5(2), 160–167.
- Ardianto, S. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Passing Bawah Permainan Sepak Bola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kediri U-15. *Simki-Techsain*, 02(05), 1–8.
- Arikunto, S. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (Kedua). Jakarta: Bumi Aksara.
- Baqer, S., & Bawono, M. N. (2019). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMPN 3 Madiun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 534–541. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30216>
- Daryono. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 36–41.

- Dedi, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Latihan Target terhadap Akurasi Shooting Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12), 1–9.
- Erfandy, W., Asmawi, M., & Sulaiman, I. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Futsal (Diyu) Untuk Usia Sma. *Jurnal Penjaskesrek*. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 190–197.
- Febrianto, B. A. (2016). Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Menendang Bola (Long Passing) bagi Pemain Sepak Bola Porprov Jombang. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 83–91.
- Fitranto, N., & Budiawan, R. (2018). Analisis menyerang timnas futsal putri Indonesia pada piala AFF women futsal Championship tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 23–31.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Jurnal Performa*, 1(01), 89–102.
- Hanafi, I. (2015). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Harsono. (2011). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal bagi Atlet Pemula. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*, 284–292. Malang.
- Hutabarat, A. L., Yohannes, F., & Fitranto, N. (2017). Hubungan Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain U11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78–92.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jannah, N. A. (2020). Pengaruh Latihan Konsentrasi terhadap Ketepatan Jump Shoot dan Free Throw pada Bola Basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 4(02), 37–42.
- Komarudin, K., & Riyadi, D. (2019). Pengaruh Metode Latihan Imagery terhadap Kosentrasi dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 43–50.
- Kurniawan, S., Iqbal, M., & Suyatno, S. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 97–103.
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(1), 33–42.
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9, 139-149.
- Maidarman. (2016). Kontribusi kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang, dan keseimbangan terhadap kemampuan start renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 147–156.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mardhika, R. (2017). Pengaruh Latihan Resistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 68(1), 5–12.
- Meriyanto, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 145–158.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Surabaya: Pakar Raya.
- Murti, L. A. D. W., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepak Takraw. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115–126.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Najib, M., & Priambodo, A. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 427–431.
- Najmabadi, F., Raffray, A. R., Abdel-Khalik, S. I., Bromberg, L., Crosatti, L., El-Guebaly, L., ... Zarnstorffh, M. (2008). The ARIES-CS Compact Stellarator Fusion Power Plant. *Fusion Science and Technology*, 54(3), 655–672. <https://doi.org/10.13182/FST54-655>
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi Pelatih Mental Bagi Olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementrian Pemuda dan Olahraga.

- Nugraha, S., Hidayah, T., & Sulaiman. (2019). Development of Drill Shooting Training Aid at Futsal Club in Wonosobo Regency. *Journal Of Physical Education And Sports*, 8(2), 168–175.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- 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.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pamungkas, A. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Ngaglik. *Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–8.
- Presiden Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia .
- Putri, V. D. (2015). *Hubungan Konsentrasi Dengan Ketepatan Hasil Shooting Pada Permainan Futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ramadhani, A. F. (2017). Konsentrasi Terhadap Ketepatan dan Kecepatan Shooting pada Pemain Futsal MTS Syarif Hidayatulloh. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1)
- Riduwan, S. (2012). *Pengantar Statistika untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Rismawati, L. H., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2018). Perbandingan Pengaruh Pemberian Jus Semangka dan Minuman Isotonik terhadap Status Hidrasi Atlet Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 67–75.
- Rizki, Y. M. (2021). Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Score*, 1(2), 29–34.
- Romadhon, A. P. (2017). Metode Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Bola dalam Permainan Futsal pada Tim Putri Kabupaten Magelang. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10.
- Rosmawati, FIK-UNP. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang." *Jurnal Menssana* 1, no. 2 (2016): 11-19.
- Saleh, A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *JDER Journal of Dehasen Education Review*, 1(1), 12–19.
- Santoso, D. A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Split Squat Jump Dan Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli. *Bravo's Jurnal*, 4(2), 57–62.
- Setiadi. (2017). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa Olahraga*, 3(01), 15–20.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takari, E. (2007). *Kamus Visual Tentang Manusia*. Jakarta: Epsilon Grup.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 68–78.
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Pengaruh latihan target terhadap akurasi Shooting futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(12).
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Pgri 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 1–5.

- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8–13.
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket (Studi Pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 43–50.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>
- Zuhriamin, A. W. Z. (2019). Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Power Otot Tungkai, Keseimbangan dan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Ketepatan Shooting Bola Kaki dalam Pada Siswa SSB Putra Buana Pare Usia 12 Tahun. *Simki-Techsain*, 3(5), 1–15.