

## HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL BAITUL A'LA KOTA LUBUKLINGGAU

**Jaliel<sup>1</sup>, Anna Fauziah<sup>2</sup>, Muhammad Suhdy<sup>3</sup>**  
Universitas PGRI Silampari<sup>1,2&3</sup>  
jjaliel47@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan shooting futsal pada ekstrakurikuler SD Baitul A'lla Kota Lubuklinggau sehingga dapat dilihat adakah hubungannya Jenis penelitian ini adalah kuantitatif lebih berfokus pada data dan angka cara peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah korelasi. korelasi adalah penelitian untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini bermaksud memberikan gambaran informasi apa adanya mengenai tingkat daya ledak otot terhadap kemampuan shooting siswa yang mengikuti olahraga futsal ekstrakurikuler SD Baitul A'lla Kota Lubuklinggau. Populasi seluruh atlet saat latihan berjumlah 40 pemain dan teknik pengambilan sampel purposive sampling berjumlah 18 pemain. Teknik pengumpulan data menggunakan tes shooting ke gawang. Teknik analisis data uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis menggunakan program SPSS versi 22. Berdasarkan nilai signifikan Sig. (2-tailed): Diketahui nilai Sig (2-tailed) antara daya ledak otot tungkai (x) dan Ketepatan shooting (y) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  Maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang positif antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting SD Baitul A'lla kota Lubuklinggau. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting pada SD Baitul A'la Kota Lubuklinggau. Koefisien korelasi yang didapatkan dihitung  $0,949$  tabel  $0,468$  sehingga  $H_0$  diterima. Selanjutnya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan shooting berpengaruh pada kemampuan shooting dengan kontribusi sebesar  $90,1\%$ .

***Kata Kunci:*** Daya Ledak Otot Tungkai, Ketepatan Shooting

### ABSTRACT

This study aims to look at the relationship between the explosive power of the leg muscles and the accuracy of shooting futsal at the Baitul A'lla Elementary School extracurricular, Lubuklinggau City so that it can be seen whether there is a relationship. This type of research is quantitative, focusing more on data and numbers. The research method used by researchers is correlation. correlation is research to reveal the relationship between variables. This study intends to provide an overview of what information is about the level of muscle explosive power on the shooting abilities of students who take part in extracurricular futsal sports at Baitul A'lla Elementary School, Lubuklinggau City. The population of all athletes during training totaled 40 players and the purposive sampling technique totaled 18 players. data collection techniques using test shooting on goal. data analysis techniques for normality test, linearity test, and hypothesis testing using the SPSS

version 22 program, based on the significant value of Sig. (2-tailed): It is known that the Sig (2-tailed) value between the explosive power of the leg muscles (x) and the accuracy of shooting (y) is 0.000, <0.05. So it can be concluded that there is a positive relationship between the explosive power of the leg muscles and the ability Baitul A'la Elementary School shooting, Lubuklinggau city. There is a significant relationship between leg muscle explosive power and shooting ability at Baitul A'la Elementary School, Lubuklinggau City. The correlation coefficient obtained is  $r_{count} = 0.949$   $r_{table} = 0.468$  so  $H_0$  is accepted. Furthermore, the contribution of leg muscle explosive power to shooting ability has an effect on shooting ability with a contribution of .90.1%.

**Keywords:** *Limb Muscle Explosiveness, Shooting Accuracy*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri. Giriwijoyo (Rusli,166:2021) berpendapat bahwa “olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga, artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu, oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani, maupun sosial”.

Daya ledak merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Daya Ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat (Nala, 2018). Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan otot berkontraksi secara dinamis dan eksplosif serta mengeluarkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan kontraksi yang sangat cepat atau singkat untuk dapat mengatasi beban yang didapat atau yang diberikan (Ariani, 2018:14) Sehingga daya ledak otot tungkai merupakan salah satu daya ledak yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi olahraga pada cabang olahraga bola voli. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah ketepatan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai atau kaki. Berdasarkan pendapat di atas maka disimpulkan daya ledak merupakan gabungan atau kombinasi antara dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan pada tanggal 1 sampai 7 Agustus 2023 didasarkan data-data observasi yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan permainan futsal ekstrakurikuler Baitul A'la masih kurang maksimal melakukan *shooting* kegawang lawan dimana *shooting-shooting* yang dilakukan tidak tepat sasaran atau dengan kata lain sulit untuk menghasilkan gol. Seperti bola yang melambung diatas mistar, melenceng ke samping tiang gawang, tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah ditangkap penjaga gawang pada saat bermain futsal. Ini menandakan masih rendahnya kemampuan *shooting* sebagian besar siswa ekstrakurikuler futsal Baitul A'la Kota Lubuklinggau, sehingga penulis berasumsi bahwa hal tersebut ada hubungannya dengan faktor daya ledak otot tungkai yang masih rendah. Selain itu juga kurangnya media pembelajaran atau sarana prasarana futsal sedikitdan pada saat proses pembelajaran berlangsung sebagian siswa tidak serius sehingga mempengaruhi kegiatan latihan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah korelasi. Korelasi adalah penelitian untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna (Winarno 2013:57)..

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif lebih berfokus pada data dan angka cara peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian. Menurut Winarno (2013:55) metode merupakan rancangan atau desain penelitian yang digunakan kecanggihan penelitian tidak didasarkan pada kompleksitas analisis data, namun sangat ditentukan oleh ketepatan rancangan penelitian sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian

**X**

**Y**

Gambar 1. Desain Penelitian Korelasi Sederhana  
sumber: (Budiwanto,2015:135)

Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel adalah objek penelitian yang mempunyai variasi nilai untuk diterapkan dalam penelitian. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang

menghubungkan. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dihubungkan. Variabel bebas pada penelitian adalah Daya ledak otot dan variabel terikat adalah hasil ketepatan *shooting* futsal pada Eskrakurikuler Baitul A,la Kota Lubuklinggau.

### **Tes *Standing Board Jump***

Tes digunakan untuk mengukur seberapa dalam tingkat kemampuan obyek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dan teknik tes pengukuran *standing Broad Jump*, teknik tes ini dilakukan dengan pengujian pada pemain yang di teliti.

Perlengkapan: a) Bak pasir lompat jauh: Roll meter, Alat tulis/pencat, cangkul/sebagainya untuk meratakan pasir. b) Petugas: Peluit, *Stopwatch*, Seorang sebagai pengukur.

Pelaksanaan:

1. Setiap petugas bersiap pada tempatnya yaitu 1 petugas di papan tolak yang bertugas mengamati tolakan dan memegang ujung roll meter, 1 petugas mengukur menggunakan roll meter, 1 petugas mencatat hasil lompatan, dan 1 petugas meratakan bak pasir hasil lompatan.
2. Tes lompat jauh tanpa awalan dilakukan secara bergantian satu persatu urut sesuai daftar yang telah dibuat.
3. Testee yang akan melakukan lompat jauh tanpa awalan berdiri pada papan tolak.
4. Testee melakukan lompatan sejauh mungkin ke bak pasir tanpa awalan dengan kedua kaki rapat.
5. Petugas pada papan tolak akan mengamati lompatan sah atau tidak dengan indicator tidak menginjak garis/melebihi garis papan tolak dan melompat dengan kedua kaki dinyatakan sah.
6. Apabila petugas menyatakan sah hasil lompatan akan diukur.
7. Hasil lompatan yang telah diukur akan dicatat.

Tes lompat jauh tanpa awalan akan dilakukan 3 kali kesempatan dengan hasil terbaik yang akan digunakan (Fenanlampir, 2015:18)

<b>Standar</b>	<b>Rentang Jarak (Meter)</b>
Sangat Baik	2,28<
Baik	2,10-2,27
Cukup	1,85-2,09
Kurang	1,50-1,85
Sangat Kurang	<1,49

### Tes *Shooting*

Cara mengumpulkan data dilakukan dengan sepuluh kali *shooting*. *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju gawang futsal yang telah diberi tanda berupa sasaran. Adapun pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut:

1. Testi menendang bola yang dilakukan dengan awalan menggunakan teknik dasar *shooting* yang baik.
2. *Shooting* dilakukan dengan menggunakan kaki terbaik.
3. *Shooting* dilakukan dari titik penalti ke-2 dengan jarak 10 meter dari gawang dan bola ditendang menuju sasaran yang berupa gawang futsal dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Kemudian, gawang tersebut dibagi menjadi 9 bagian, dan setiap bagian berukuran tinggi 66,66 cm dan lebar 100 cm.
4. Penilaian untuk tes ini adalah: a. skor 1 untuk sasaran A b. skor 2 untuk sasaran B c. skor 3 untuk sasaran C d. skor 4 untuk sasaran D e. skor 5 untuk sasaran E .
5. Jika tendangan membentur gawang dan tidak masuk, tendangan tidak mendapatkan nilai dan tidak boleh diulang.
6. Setiap pemain melakukan 10 kali tendangan dan setiap pemain diberikan 2 kali kesempatan melakukan tendangan.
7. Skor yang tertinggi dari dua kali kesempatan yang akan ditentukan untuk nilai ketepatan *shooting* pemain.

Tabel 2. Norma Ketepatan *Shooting* Futsal

Kriteria Penilaian	Poin yang Didapat
Sangat Baik	41-50
Baik	31-40
Cukup Baik	21-30
Kurang	11-20
Sangat Kurang	1-10

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Baitul A'la Lubuklinggau dengan menggunakan siswa ekstrakurikuler futsal sebagai sampel dalam penelitian ini, yaitu SD Baitul A'la Lubuklinggau tahun ajaran 2023/2024. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti bertindak sebagai pengajar. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba instrumen yang dilakukan untuk melihat kualitas dari setiap siswa yang melakukan *shooting* yang akan di lakukan oleh peneliti terhadap sampel. Uji cobainstrumen dilakukan peneliti dengan *Standing Board Jump* dan *shooting* dilakukan

dengan 3 kali pengulangan untuk *Standing Board Jump* dan 10 kali tendangan *shooting* dengan mengambil nilai dari masing-masing tes *standing board jump* dan *shooting*. Selanjutnya hasil uji coba instrumen dianalisis guna mengetahui tingkat validitas.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan, dalam pertemuan 3 kali ini diadakan tes *standing board jump* dan 10 kali dilaksanakan *shooting*. Dalam pertemuan pertama bentuk latihannya diadakan tes *standing board jump* dan pertemuan terakhir diadakan *shooting* untuk mengetahui tes kekuatan otot tungkai dengan latihan *standing board jump* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* futsal pada ekstrakurikuler Baitul A'la Lubuklinggau.

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan SPSS 22 statistic Uji statistik deskriptif adalah kegiatan pengumpulan, pengelompokan, pengolaan, penganalisisan dan penyajian data penelitian pada satu kelompok sampel penelitian. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler SD Baitul A'la Lubuklinggau.

Berdasarkan dari tes yaitu tes *shooting* pada permainan futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SD Baitul A'la Lubuklinggau, maka diperoleh nilai rata-rata, nilai maksimal dan nilai minimal yang diperoleh siswa pada masing-masing item tes yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya maka akan dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Kekuatan Otot tungkai dan *Shooting*

<b>Nama</b>	<b>X</b>	<b>Ket</b>	<b>Y</b>	<b>Ket</b>
S1	1,55	K	25	CB
S2	1,66	K	26	CB
S3	2,12	B	42	SB
S4	2,32	SB	46	SB
S5	2,09	C	40	B
S6	2,09	C	39	B
S7	1,82	K	22	CB
S8	1,77	K	23	CB
S9	2,16	B	40	B
S10	2,15	B	40	B
S11	2,12	B	39	B
S12	1,87	C	28	CB
S13	2,13	B	41	SB
S14	1,84	K	29	CB
S15	2,17	B	45	SB
S16	1,45	SK	16	K
S17	2,17	B	44	SB
S18	1,83	K	29	CB
<b>Rata-rata</b>	<b>1,9</b>		<b>34,1</b>	

Deskriptif statistik data Daya ledak otot tungkai skor terendah (minimum) 1,45, skor tertinggi (maksimum) 2,32, rerata (mean) 1,8583 nilai tengah (median) 2,09, nilai yang sering muncul (mode) 2,09, standar deviasi (SD) 0,24247

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Standing Board Jump*

Statistik	
N	18
Mean	1,8583
Median	2,09
Mode	2,09
Std, Deviation	0,24247
Minimum	1,45
Maximum	2,32

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, Daya Ledak otot Tungkai disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Standing Board Jump*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
2,28<	Sangat baik	1	5,55%
2,10-2,27	Baik	7	38,88%
1,85-2,09	Cukup	3	16,66%
1,50-1,85	Kurang	6	33,33%
<1,49	Sangat Kurang	1	5,55%
<b>Total</b>		18	100%

### Ketepatan *Shooting*

Deskriptif statistik data ketepatan *shoting* skor terendah (minimum) 15,00, skor tertinggi (maksimum) 46,00, rerata (mean) 34,055 nilai tengah (median) 39,000, nilai yang sering muncul (mode) 39,000, standar deviasi (SD) 9,3712

Tabel 6. Deskriptif Statistik Ketepatan *Shooting*

Statistik	
N	18
Mean	34,055
Median	39,00
Mode	40,00
Std, Deviation	9,3712
Minimum	15,00
Maximum	46,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, ketepatan *shooting* pemain sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Ketepatan *Shooting*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
41,50	Sangat baik	5	27,77%
31-40	Baik	5	27,77%
21-30	Cukup	7	38,88%
11-20	Kurang	1	5,55%
1-10	Sangat Kurang	0	0%
<b>Total</b>		18	100%

## Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas dengan menggunakan *software* SPSS. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0.05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 8. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Daya Ledak Otot	,904	18	,068
Ketepatan <i>Shooting</i>	,903	18	,065

## Uji Linears

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 9. Hasil Uji Linear X dan Y

Hubungan Fungsional	P	Sig.	Keterangan
X Y	0,200	0,05	Linear

## Uji Korelasi

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi X dan Y

Korelasi	t Tabel	r Tabel (df18-2)	Keterangan
X. Y	0,945	0,469	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.8 output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua variable x dengan variable y .berdasarkan output diatas dapat diketahui diketahui nilai koefisien korelasi (correlation) sebesar 0,945 dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar  $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel x dengan variabel y.

Untuk mencari berapa besar kontribusi kecerdasan emosional dengan keterampilan *shooting* adalah menggunakan *Model Summary software* SPSS (*Statistical Program For Social Science*) for windows. Kriteria pengambilan keputusan pada uji *Model Summary* adalah dengan melihat nilai *R Square* di persentasekan (%).

Tabel 11. Kontribusi Daya Ledak Otot dengan Ketepatan *Shooting*

Model	Model Summary			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,949 <sup>a</sup>	,901	,895	3,00076

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot dengan ketepatan *shooting* futsal ekstrakurikuler Baitul A,la Kota Lubuklinggau. Dari hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh rata-rata daya ledak otot futsal pada ekstrakurikuler Baitul A,la Kota Lubuklinggau 1,9 sedangkan untuk standar deviasi adalah 24,2. Untuk tes ketepatan *shooting* diperoleh nilai rata-rata adalah 34,1 dan nilai standar deviasi adalah 9,37

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkaidengan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler Baitul A'la Kota Lubuklinggau. Koefisien korelasi yang didapatkan  $r_{hitung} = 0,945 > r_{tabel} = 0,469$  sehingga  $H_0$  diterima. Selanjutnya kontribusi kecerdasan emosional berpengaruh pada keterampilan shooting dengan kontribusi sebesar 90,1%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pada ekstrakurikuler Baitul A'la Kota Lubuklinggau. Koefisien korelasi yang didapatkan  $r_{hitung} = 0,945 > r_{tabel} = 0,469$  sehingga  $H_a$  diterima. Selanjutnya kontribusi daya ledak otot tungkai berpengaruh pada ketepatan shooting dengan kontribusi sebesar 90,1%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi,B.P.(2021).*Hubungan DayaLedak OtotTungkaiterhadap Akurasi Shooting Permainan Futsal Putra. Journal Of Education Andsport Science*, 2 (2).
- Anissa (2018). *Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK 1 Kota Jambi. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Vol. 7 No. 1. ISSN 2252-8245
- Arikunto, S (2014). *Prosedur Penelitian*. Bandung: Rosdakarya, 293.
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bahar, C. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tolak Peluru Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3 (2), 5071-5080.

- Gani, A. A. (2020). *Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada* (Doctoral dissertation). Universitas Negeri Makassar.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Mulyono, Muhammad Asroady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah Nala, 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.