

**ASSI**

**JOURNAL SPORT SCIENCE INDONESIA**

Volume 1, Nomor 1, 2018: 1-XXX

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL LATANSA PUTRI PEKABARU**

Lili Septiani Putri1, Syahriadi2, Aref Vai3.

Pendidikan Jasamani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau**1**,

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau2.

[lili.septiani1096@student.unri.ac.id](mailto:lili.septiani1096@student.unri.ac.id) 1, [syahriadi@lecturer.unri.ac.id](mailto:syahriadi@lecturer.unri.ac.id) 2,

[aref.vai@lecturer.unri.ac.id](mailto:aref.vai@lecturer.unri.ac.id) 3

Abstrak

Dalam permainan futsal sangat penting untuk memiliki kualitas dan kondisinfisik yang baik, agar permainan dapat dilakukan dengan baik dan maksimal tanpa ada kekurangan dalam mengkondisikan tubuh untuk itu. Salah satu faktor kebugaran jasmani futsal adalah kekuatan eksplosif dan keseimbangan otot untuk menembak atau menembak dengan tenaga dan ketepatan. Tujuanmdari penelitian inimadalah untuk mengetahuimseberapa besarmdaya ledak dan keseimbangan otot tungkai berpengaruh terhadap akurasi menembak Pemain Futsal Latansa Putri Pekanbaru. Dalam penelitian ini sampelnya adalah pemain Futsal Latansa Putri Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian adalah tes Standing Broad Jump untukmmengukur kekuatannotot tungkai, tes Strock Stand untuk mengukur keseimbangan dan menembak. Berdasarkan hasil penelitian, kekuatan otot tungkai memiliki hubungan 60,21% dengan kemampuan menembak atlet futsal putri Latansa Pekanbaru. Berdasarkan hasil yang dicapai, keseimbangan memiliki hubungan dengan kemampuan menembak atlet futsal putri Latansa Pekanbaru sebesar 18,74 persen. Ada hubungan persendian antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan menembak atlet futsal putri Latansa Pekanbaru, dengan rasio konkuren sebesar 82,26%.

Kata Kunci: Power Otot Tungkai, Keseimbangan, Kemampuan Shooting.

*Abstract*

*In the game of futsal, it is very important to have good quality and physical condition, so that the game can be done well and maximally without any shortcomings in conditioning the body for it. One of the physical fitness factors of futsal is explosive strength and muscle balance to shoot or shoot with power and accuracy. The purpose of this study was to determine how much explosive power and leg muscle balance affect the shooting accuracy of Latansa Putri Pekanbaru Futsal Players. In this study, the sample was Futsal Latansa Putri Pekanbaru players, totaling 12 people. The research instrument is the Standing Broad Jump test to measure leg muscle strength, the Strock Stand test to measure balance and shooting. Based on the results of the study, leg muscle strength had a 60.21% relationship with the shooting ability of female futsal athletes Latansa Pekanbaru. Based on the results achieved, balance has a relationship with the shooting ability of female futsal athletes Latansa Pekanbaru by 18.74 percent. There is a joint relationship between leg muscle strength and balance with the shooting ability of the female futsal athlete Latansa Pekanbaru, with a concurrent ratio of 82.26%..*

*Keyword: Limb Power, Balance, Shooting Ability.*

**PENDAHULUANs**

Futsalmmerupakan salah satu dari sekian banyakppermainan yanggdigemari oleh masyarakat disseluruh dunia, iadamkeasyikan tersendiri dalam memainkan jenis olahraga bola besar ini. Selainmmenciptakannsuasana kebersamaannantar individuddalam satu tim, olahragaaini juga mampummenciptakan suasana persaingan antar tim yanggbertanding. iFutsal merupakan olahragaayang membutuhkan kekuatan fisik\_dan\_mental. Anda harus menjaganritmengerakan dalam permainan,nkarenanfutsal adalah olahraga yang dibatasi waktu, npermainan dianggapnselesai ketika waktunhabis dannwasit telah bersiul, dan tim yang dianggap sebagai pemenang adalah yang menang. tim yang telah mencetak lebih banyak gol daripada lawannya. Menurut Badaru, (2021), olahraga futsal berkembang dengan pesat, seiring dengan perkembangan regulasi, perkembangan teknologi dan infrastruktur juga mengalami perkembangan, yang menjadikan olahraga ini lebih digemari darintahun-tahun sebelumnya, namun apa yang harus dikembangkan adalah teknik-teknik yang dengannya para atlet itu sendiri dapat tetap up to date dengan perkembangan saat ini. Tujuan dari semua ini adalah agar futsalnmemilikinnilai jual yang tinggi dannmenghasilkan olahraganyang indah dan menarik.

Futsal\_dalam\_bahasa Spanyolnya adalah “yang berarti sepak bola dalam ruangan”. Permainanxfutsalzsama dengannsepak ibola, yang membedakannkedua permainanmini adalahhjumlah pemain, ukurannbola, ukuranmlapangan dan adambeberapa teknikmdasar yang juga berbeda lapangan sepak bola (Okilanda, 2018). Faktornpenting dalam mencapai prestasi futsalnseseorang adalahnpenguasaan keterampilan dasar permainan futsal yang dimiliki pemain. Bentuk VO2max seperti; Teknik DasarmPassing, TeknikmDasar MenahannBola (Kontrol), Teknik Chipping, TeknikkDasarmMenggiring Bola, dan Teknik Dasar Menembak Bola (Arisman & Noviarini, 2021). Menguasaikketerampilanddasar bermain futsalyyang baik membutuhkan latihan dan disiplin yang teratur dan olahraga bisa dilakukan dimana saja juga kapan saja (Okilanda et al., 2021).

Salah satu faktor kebugaran jasmani dalam permainan futsal adalah daya ledak dan keseimbangan otot. Untuknmencapai kondisinfisik yangnprima, pemain harus terus menerus berlatihndannmelatih otot-otot yang dibutuhkan dalam pertandingan,nseperti dayanledak dan keseimbangan ototntungkainmerupakan faktor utama dalam melakukan tendanganndan gerakannfutsal. Aspek lain termasuk menembak, pentingnya menembak. tendangan tendangan dalam permainan futsal perlu ditingkatkan akurasi tendangannya untuk meningkatkan keterampilannya. Aspek terpenting dalam desain adalah stand, penempatan sudut stand sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan. Kemampuan menembak atau menembak secara efektif dan akurat dengan kedua kaki adalah faktor yang paling penting, dan kualitas seperti antisipasi, stabilitas dan ketenanganmdi bawahhtekanan lawanssama pentingnyai(Siswanto, 2017). Pengertian ketepatan dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan gerakan pada suatu sasaran tertentu. Sasarannya bisa berupa jarak atau bisa langsung ditempatkan (Anam, 2013). Kekuatan tinggi memungkinkan pencitraan yang lebih akurat dan kuat sehingga dapat memberikan kinerja maksimal. Berdasarkan argumentasi di atas, dapat diketahui bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan akurasi tembakan yang baik, yaitu aksi cepat dan kekuatan otot tungkai.

Dari uraian di atas diketahui bahwa daya ledak dan keseimbangan otot tungkai memegang peranan penting dalam ketepatan menembak tendangan, semakin baik daya ledak dan keseimbangan otot tungkai maka semakin baik pula kemampuan menembak tendangan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hal tersebut “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Akurasi Shooting Pemain Futsal Latansa Putri Pekanbaru”.

**METODE**n

Penelitian ini menggunakannmetode penelitiannkorelasionalnyang di gunakan untuk mencari hubungan, apabila terjadi hubungan yang signifikan antar variabel maka dilanjutkan dengan mencari besaran sumbangan variabel bebas (Sugiyono, 2019). Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sehingganpenelitian ini dapatndikatakan sebagainpenelitian populasi karena subjek penelitian kurang dari 100 (Arikunto, 2013). Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu pemain Futsal Latansa Putri Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 12 orang. Data diperoleh melaluintes dannpengukuran dengan item tesndan pengukurannkondisinfisik. Instrumen dalam penelitian ini meliputi tes kelentukan dengan tes standing board jump, dan dan *strock stand*. Teknik analisis data yang digunakannadalah tekniknstatistik *product moment*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Pengujian**n**Hipotesis**

**Uji**n**Hipotesis Satu**

Uji hipotesisnpertama ada hubungan antarankekuatan otot tungkaindengan hasil shooting. Berdasarkan analisis, daya tembak rata-rata adalah 75, dengan standar deviasi 14,2. Untuk rerata skor kekuatan otot tungkai diperoleh 2,10 dengan standar deviasi 0,17. Darinketerangan di atasndiperoleh analisisnkorelasi antarankekuatan otot tungkai dengan keahlian menembak, dimana rtabnpada tarafnsignifikan (0,05) = 0,776, rhitungn (0,776) > rtab (0,602) artinyanhipotesisnditerima dan terdapatnhubungan yang signifikan adalah antara kekuatan otot kaki dan keahlian menembak. Kontribusi yang diberikan sebesar 60,21%, artinya 39,79% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 2. Analisis KorelasiaAntara Power OtotmTungkai terhadap Kemampuan Shooting (Xl-Y)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dk=N-1i | rhitungi | rtabeli | iKontribusi | iKesimpulan |
| 11i | i0.776 | 0.602i | 60,21% | iHa diterima |

Hasil analisismkorelasi menyatakanmterdapat hubunganmyang signifikannantara power otot tungkai dengan kemampuan *shooting* pada taraf signifikan α = 0.05 dikepercayaan 95%. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan tungkainya dengan cepat dan kuat. Dengan kata lain, kekuatan adalah kemampuan menggunakan anggota tubuh dengan gerakan eksplosif atau eksplosif yang digunakan untuk menendang bola atau gerakan kuat dan cepat lainnya. Menurut Martens (2004), daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik, yaitu unsur kekuatan dan kecepatan. Artinya daya ledak otot tercermin dari hasil kinerja yang dilakukan dengan menggunakan tenaga dan kecepatan. Hal ini dapat dilihat dengan sangat mudah dalam aktivitas kaki atlet. Dari penjelasan tersebut, penulis dapat menjelaskan bahwa kekuatan otot tungkai adalah kemampuan manusia untuk menggerakkan tubuh dalam satu gerakan dengan sangat cepat dan kuat. Untuk itulah kekuatan otot tungkainsangat dibutuhkanndalam melakukannshooting dalam permainannfutsal. Artinya, semakin baiknkekuatan otot tungkainyang dimiliki atletnmaka akan semakin baiknpula hasil menembak yang diperoleh.

**Uji Hipotesis Dua**

Pengujiannhipotesis kedua yaitu terdapatnhubungan antara keseimbanganndengan hasil kemampuan *shooting*. Berdasarkan analisisndilakukan, maka didapatnrata-rata kemampuann*shooting* sebesar 75, dengan simpangannbaku 14,2. Untuk skor rata-rata keseimbangan didapat 2,64 dengan simpangan baku 0,21. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara keseimbangan dan kemampuan *shooting*, dimana rtab pada taraf signifikan α (0,05) = 0,433 berarti, rhitung (0,433) < rtab (0,602), artinyanhipotesis ditolakndan tidak terdapat hubungannyang berarti antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting*. Kontribusi yang diberikan yaitu sebesar 18,74%, artinya 118,74% di pengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 3. Analisis Korelasi Antara Keseimbangan Terhadap *Shooting* (X2-Y)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| iDk=N-1 | irhitung | irtabel | Kontribusi | iKesimpulan |
| i11 | i0.408 | i0.602 | 18,74% | iHa ditolak |

Hasilaanalisis korelasimmenyatakan terdapatnhubungan yang signifikanmantara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* pada tarafmsignifikan αn= 0.05 pada kepercayaan 95%. Seorang atlet dapat dikatakan memiliki keseimbangan yang baiknapabila atlet tersebut dapat melakukanngerakan dengannmudah, lancarndalam rangkaian gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan ritme gerakannya terkontrol dengan baik. Gerakan seimbang tidak menimbulkannketegangan ototnyang tidaknperlu, sebagaimana dikatakan Ismaryati (2013) bahwa keseimbangan ada dua macam, yaitu: “keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Kesetimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat istirahat. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk terus bergerak. Posisi tubuh dan berdasarkan gerakannya, komponen keseimbangan ini dibagi menjadi keseimbangannstatis danndinamis, keseimbangannstatis adalahnkemampuan seseorang untuknmenjaga keseimbangan tubuh saat duduk atau berdiri. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan tubuh saat melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, melompat atau bergerak dari satu titik ke titik lain dalam keadaan seimbang.

**Penguji Hipotesis Tiga**

Pengujiannhipotesis tiganyaitu terdapatnhubungan antara power otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan shooting. Berdasarkannanalisisndilakukan, maka diperolehnanalisis korelasinantara powernotot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan shooting sebagai berikut:

Tabel 4. AnalisisnKorelasi Antara (X1,X2-Y)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dk=N-1n | rhitungn | rtabeln | Kontribusi | Kesimpulann |
| 11n | 0.907 | 0.602n | 82,26% | Ha ditolakn |

Hasilnanalisis korelasinmenyatakan terdapatnhubungan yang signifikannantaranpower otot tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan shooting pada taraf signifikan α = 0.05. Kontribusi yang diberikan jika di lakukan secara bersamaan yaitu sebesar 82,26%, artinya 17,74% di pengaruhi oleh faktor lain. Untuknmengetahui hubungannantara dua variabelnatau lebih digunakannrumus korelasin*product*n*moment*. Dari hasilnperhitungan diperolehnkoefisien korelasinganda (uji R) didapatkan R hitung = 0,907, sedangkan Rtabel sebesar 0,602. Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil keterampilan menembak seseorang dalam pertandingan futsal putri Latansa Pekanbaru. Harapan peneliti yang menginginkan kekuatan dan keseimbangan otot tungkai adalah lebih baik mengarahkan bola secara akurat ke daerah lawan dan menembak tepat ke gawang lawan. Fakta yang diperoleh dari hasil yang diperoleh menyatakan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan menembak. Ternyata hipotesis peneliti terjawab, bahwa ada hubungan antara ketiga variabel tersebut.

**SIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan, maka dapat diambil kesimpulan 3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada atlet futsal putri Latansa Pekanbaru dengan kontribusi yang diberikan jika di lakukan secara bersamaan yaitu sebesar 82,26%. Sehingga diharapkan supaya lebih memperhatikan dan menerapkan power otot tungkai dan keseimbangan untuk menunjang kemampuan shooting

**DAFTAR PUSTAKA**

Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelommpok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *3*(2).

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *4*(1), 12–22.

Badaru, B. (2021). Analisis Vo2 Max Tim Futsal Sma Negeri 22 Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, *5*(1), 64–70.

Ismaryati. (2013). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Rineka Cipta.

Martens, R. (2004). *Succesful Coaching*. Human Kinetics.

Okilanda, A. (2018). Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *1*(1), 86–98.

Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., Putra, D. D., & Arisman, M. (2021). Defense warm-up exercise material for 13-age athlete using video technology in covid-19 era. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 629–634.

Siswanto, A. (2017). *Pengaruh latihan pliometrik knee tuck jump dan barrier hops terhadap hasil tendangann ke gawang (shooting) siswa putra kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri Tahun 2016/2017*.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.