ARTIKEL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG DALAM PERMAINAN FUTSAL GL FC KOTA BLITAR TAHUN 2017

Oleh:

MOCHAMMAD RIDWAN ANAS

12.1.01.09.0276

Dibimbing oleh :

1. **RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd**
2. **HENDRA MASHURI, M.Pd**

PROGAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN IILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : MOCHAMMAD RIDWAN ANAS
NPM : 12.1.01.09.0276
Telepun/HP : 081555454773
Alamat Surel (Email) : ridwananas88@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan kiekuatan otot perut dengan ketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan futsal GL FC Kota Blitar 2017
Fakultas – Program Studi : FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : JL. KH. Ahmad Dahlan NO. 77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2018
Pembimbing I Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN. 0725018205	Pembimbing II Hendra Mashuri, M.Pd NIDN. 0730108801	Penulis, Mochammad Ridwan Anas NPM. 12.1.01.09.0276

JUDUL
HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI, DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* KE GAWANG DALAM PERMAINAN FUTSAL GL FC KOTA BLITAR 2017

Mochammad Ridwan Anas
12.1.01.09.0276
FKIP - Penjaskesrek
Email : ridwananas88@gmail.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Hendra Mashuri, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

MOCHAMMAD RIDWAN ANAS : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut denganKetepatan *Shooting*ke gawang dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.

Penelitianini di latar belakangi oleh faktor-faktor antara lain Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Dan Kekuatan Otot Perut.

Permasalahan penelitian ini adalah "Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan *Shooting* ke gawang dalam permainan futsal GL FCKota Blitar 2017?"

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode korelasi.Sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi seluruh atlet GL FC Kota Blitar sebanyak 20 sampel dan dianalisis menggunakan *regresi linier* sederhana dengan *softwareSPSS for windows versi 23.*

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 0.846 lebih besar dari 0,444.(2) Terdapat hubungan antara panjang tungkai denganketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 0.683 lebih besar dari 0,444 (3) Terdapat hubungan antara kekuatan otot perutdenganketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 0.556 lebih besar dari 0,444 (4) Secara bersama-sama kekuatan otot tungkai , panjang tungkai, dan kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan denganketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017. Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 5.176 lebih besar dari f tabel 3.098.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan *Shooting*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga telah menjadikan gejala sosial yang telah tersebar diseluruh dunia. Olahraga telah menjadikan tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehataan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk banyak tujuan, sehingga pengertian olahraga belum ada kesatuan yang serasi, oleh karena itu olahraga merupakan gerak manusia yang komplek. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuaan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga futsal.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin, disiplin dan sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Lepas dari hal tersebut yang tidak kalah pentingnya bahwa olahraga merupakan aspek kehidupan sehari-hari sehingga menjadi sesuatu yang di butuhkan di kalangan masyarakat, baik kaum tua maupun muda.

Daya tarik permainan futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental.Industry futsal saat ini di sukai oleh banyak kalangan, dengan keterbatasan lapangan dan ruang terbuka membuat futsal menjadi pilihan olahraga saat ini.Selain itu karena olahraga ini dimainkan di dalam ruangan serta tidak membatasi jumlah pergantian pemain membuat futsal semakin di gandrungi masyarakat.

Dalam permainan futsal terdapat pembagian kewajiban-kewajiban terhadap anggota regu. Pembagian ini dibedakan menjadi tiga kelompok besar yaitu kelompok pertama adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai pertahanan atau belakang, kelompok kedua adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai barisan penghubung atau tengah, dan kelompok ke tiga adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai penyerang atau depan.

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu

dapat memasukkan bola terbanyak ke gawnag lawan, dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw.

Permainan futsal akan terlihat menarik apabila pemainnya memiliki teknik yang baik, sehingga mutu permainan akan tercapai. Teknik yang baik dapat dikuasai apabila memahami tentang teknik-teknik dasar dalam permainan futsal.

Teknik dasar dalam futsal merupakan salah satu faktor yang sangat penting didalam pencapaian prestasi. Pencapaian prestasi atlet dalam bidang olahraga khususnya futsal dewasa ini menunjukkan kemajuan secara dramatis.

Bagaimana menunjukkan bahwa olahraga adalah suatu bidang aktivitas yang sangat menantang dan untuk melaksanakannya diperlukan motivasi yang tinggi, membutuhkan waktu yang lama dan latihan yang keras secara terus menerus. Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permaian futsal, sesuai yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permaianfutsal yaitu *Shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. salah satu yang paling penting dalam permaian futsal adalah *Shooting*. Untuk mendapatkan hasil *Shooting* yang baik kondisi fisik juga sangat mempengaruhi.

Menurut Sajoto (1995: 8), kondisi fisik secara umum yang dapat mempengaruhi dalam permainan futsal yaitu Daya tahan *(Endurance)*, Kecepatan *(Speed)*, Kekuatan otot *(Musculer Strength)*, Kelincahan *(Agility)*, Kelentukan *(Fleksibility)*, Ketepatan *(Accuration)*, Keseimbangan *(Balance)* dan Koordinasi *(Coordination)*.

Seperti pada pemain futsal GL FC (Kota Blitar) yang berdiri sejak tahun 2013.GL FC berlatih setiap malam minggu di lapangan futsal Kota blitar.Klub futsal ini beranggotakan polisi yang berdinas di Kota Blitar.Jumlah pemain di klub futsal ini yaitu sejumlah 20 orang.

Dari berbagai macam teknik dasar dalam futsal penulis tertarik untuk meneliti tendangan khususnya tendangan (*Shooting*) ke gawang menggunakan kurakaki bagian dalam. Berdasarkan hasil pengamatan penulis di klub futsal GL FC ini masih kurang dalam hal teknik dasar. Meskipun setiap minggunya diadakan latihan tetapi tidak semua pemain memiliki teknik dasar yang bagus terutama dalam hal *Shooting* ke gawang yang belum

akurat dan kurang tenaga atau kurang kerasmeskipun ada juga yang memiliki tendangan yang keras dan akurat tetapi salah dalam menggunakan bagian kaki yang digunakan untuk menendang yaitu kura-kura kaki bagian dalam, sehingga masih mudah di tangkap penjaga gawang ataupun tidak sesuai dengan target tujuan tendangan. Semua itu dikarenakan kondisi fisik pemain yang berbeda-beda meskipun dengan usia yang sama atau hampir sama.

Teknik dasar menendang bola ke arah gawang 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 seoarang pemain mencetak gol lebih banyak dari lawan mainnya.

Kondisi fisik yang menunjang kemampuan *Shooting* ke gawang menggunakan kura-kura kaki bagian dalam antara lain kekuatan otot tungkai. Dalam tendangan ke gawang kekuatan digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Seorang pemain yang hendak melakukan tendangan yang keras dan dan ingin menentukan arah yang akan dituju maka perlu memperhatikan aspek yang sangat penting yaitu kekuatan otot tungkai.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik tidaknya akurasi *Shooting* ke arah gawang. Kualitas akurasi *Shooting* ke arah gawang berhubungan dengan kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan kekuatan otot perut. Berdasarkan uraian di atas tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul : "**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017"**.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan jenis penelitian *Correlational*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 20 responden Atlet GL FC, tekhnik analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji regresi linier berganda, analisis koefisien determinasi, uji t dan uji f dengan menggunakan *SoftwareSPSS* Versi 23. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total *sampel*, Menurut Arikunto (2010:112), model penelitian ini dinamakan penelitian populasi atau sensus Arikunto (2010:112), Populasi yang lebih besar dari 100 responden dapat diambil sebesar 10-15% tergantung dari kebutuhan penelitian dan kemampuan peneliti, tetapi apabila populasi lebih kecil dari 100 responden hendaknya semuanya diambil sebagai sampel. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet GL FC Kota Blitar yang yang berjumlah 20 orang.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Analisis Data

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kekuatan Otot Tungkai	Panjang Tungkai	Kekuatan otot perut	Shooting
N		20	20	20	20
Normal Parameters[a,b]	Mean	51.75	104.55	37.95	3.85
	Std. Deviation	4.621	5.753	5.186	.745
Most Extreme Differences	Absolute	.174	.106	.133	.230
	Positive	.174	.106	.080	.223
	Negative	-.107	-.102	-.133	-.230
Test Statistic		.174	.106	.133	.230
Asymp. Sig. (2-tailed)		.114[c]	.200[c,d]	.200[c,d]	.143[c]

Sumber : Dioah dari data SPSS 2017

Berdarkan teknik Uji *Kolmogrov Smirnov* diatas dapat dilihat jika nilai signifikansi >0,05 maka variabel berdistribusi normal. Berdasarkan pada hasil analisis yang tercantum pada tabel diatas diperoleh nilai *Kolmogrof Smirnov* untuk kekuatan otot tungkai sebesar 0,114, variabel panjang tungkai sebesar 0,200, variabel kekuatan otot perut sebesar 0,200 dan variabel *shooting* sebesar 0,143. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa data lebih besar dari 0,05 yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kekuatan Otot Tungkai	1.539	2	17	.243
Panjang Tungkai	1.070	2	17	.365
Kekuatan otot perut	.427	2	17	.659

Sumber: data diolah 2017

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi pada *test of homogeneity of variances*kekuatan otot tungkai sebesar 0,243, panjang tungkai 0,365, dan kekuatan otot perut

sebesar 0,659 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data bersifat homogen.

3. Uji *Product moment pearson*

Hasil Analisis *Korelasi Product Moment Pearson*

		Shooting	r tabel
Kekuatan_Otot_Tungkai	Pearson Correlation	.846	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	
Panjang_Tungkai	Pearson Correlation	.683	
	Sig. (2-tailed)	.001	0,444
	N	20	
Kekuatan_Otot_Perut	Pearson Correlation	.556	
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	20	

Sumber : Data Diolah 2017

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil uji hitung r hitung pada kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan kekuatan otot perut dengan *shooting* dalam permainan futsal > r tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai sebesar 0,846, panjang tungkai sebesar 0,683, dan kekuatan otot perut sebesar 0,556.

Untuk kekuatan otot tungkai nilai r hitung = 0,846 > r table = 0,444 dan nilai signikansi 0,000 < taraf signifikansi = 0,05, artinya ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *shooting* pada Permainan Futsal.

Untuk panjang tungkai nilai r hitung = 0,683 > r table = 0,444 dan nilai signikansi 0,001 < taraf signifikansi = 0,05, artinya ada hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan *shooting* pada Permainan Futsal.

Untuk kekuatan otot perut nilai r hitung = 0,556 > r table = 0,444 dan nilai signikansi 0,011 < taraf signifikansi = 0,05, artinya ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan *shooting* pada Permainan Futsal.

4. Uji F

Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.196	3	1.732	5.176	.011[b]
	Residual	5.354	16	.335		
	Total	10.550	19			

Sumber : Data Diolah 2017

Nilai F hitung =5.176 > F tabel =3.098 atau nilai sig. = 0,011 < 0,05 artinya secara bersama-sama kekuatan otot tungkai (X1), panjang tungkai (X2) dan kekuatan otot perut (X3) memiliki hubungan yang signifikan dengan *shooting* pada permainan futsal (Y).

B. Simpulan

1. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai denganketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.
2. Terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.

3. Terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.
4. Secara bersama - sama kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan kekuatan otot perut memiliki hubungan yang signifikan dengan ketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes Sepak Bola FIK Jogja*. Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.

Andita, Bagus. 2015. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiah 2 Yogyakarta. Skripsi.UNY Yogyakarta.diakses 21 november 2017.*

Arikunto,Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Jilid III.* Jakarta: Rineka Cipta.

Depdikbud.2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Furqon. 2001. *PLAIOMETRIK Untuk Meningkatkan Power.* Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan-Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspekPsikologisDalam Coaching.* Jakarta:C.V Tambak Kusuma.

Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta : DepdikbudDirjenDikti*.http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal#Piala_Dunia_Futsal_FIFA, diakses 11 november 2017.

Ismaryanti. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan NNS.

Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Niaga Swadaya.

Komarudin. (2011). *Diklat Pembelajaran Dasar Gerak futsal.Google.com/Tes Pegukuran Panjang Tungkai* Diakses tanggal 12 November 2017.

Muajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga.

Muchamad Sanjoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Proyek Pengembangan lembaga pendidikan tenaga Kependidikan.

Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta: Pusat Penerbitan. UNIVERSITAS TERBUKA

Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

Ricahard and Widdows.1982.*Sepakbola Keterampilan Ataktik dan*

Fakta.Jakarta : Mertju Buana Football Club

Sajoto. M. 1987. Kekuatan Dan Kondisi Fisik. Semarang : Effhara Daharsa Prize

Sugiyanto. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukatamsi.(1998). *Materi Sepak Bola Mini*. Jakarta: UT

Sukiri. 2004. *Gerak Dasar Pembelajaran Atletik*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.

Siregar. 1975. *Ilmu Pengetahuan Melatih* Jakarta

Sulaiman. 2008. Sepak Takraw. Semarang:UNNES

Tim Anatomi Fik. (2009). *Anatomi dan Fisiologi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. DivisiBuku Sport. Jakarta.PT RajagrafindoPersada