

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
TUNGKAI, DAN KELENTUKAN DENGAN AKURASI SHOOTING
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
PUTRA MAN 1 KEDIRI 2018**



Oleh:

MOCH. RIKHI ALFAJAR

14.1.01.09.0109

Dibimbing oleh :

- 1. Nur Ahmad Muharram, M. Or.**
- 2. Puspodari, M. Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

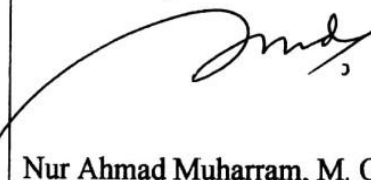

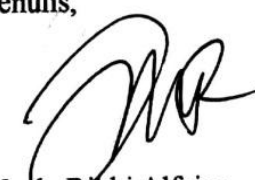
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Moch. Rikhi Alfajar
NPM : 14.1.01.09.0109
Telepon/HP : 085843333708
Alamat Surel (Email) : rikhialfajar@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelentukan dengan Akurasi Shooting pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra MAN 1 Kediri 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nisantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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, 31 Januari 2019
Pembimbing I  <u>Nur Ahmad Muharram, M. Or.</u> NIDN. 0703098802	Pembimbing II  <u>Puspodari, M. Pd.</u> NIDN. 0709059001	Penulis,  <u>Moch. Rikhi Alfajar</u> NPM. 14.1.01.09.0109

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KELENTUKAN DENGAN AKURASI SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA MAN 1 KEDIRI 2018

Moch. Rikhi Alfajar
14.1.01.09.0109
FKIP - Penjaskesrek
rikhialfajar@gmail.com
Nur Ahmad Muharram, M. Or.
Puspodari, M. Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

MOCH. RIKHI ALFAJAR : Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelentukan dengan Akurasi shooting pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Putra MAN 1 Kediri Tahun 2018, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2018.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh teknik dasar futsal sangat membutuhkan peranan komponen kondisi fisik untuk menunjang pelaksanaannya, teknik yang dilakukan siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri masih kurang baik, dapat dilihat ketika melakukan *shooting* persentase keberhasilannya sangat kecil dan arah bola tidak menemui sasaran. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:(1) Adakah hubungan antara panjang tungkai dengan akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri 2018? (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri 2018? (3) Adakah hubungan antara kelentukan dengan akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri 2018? (4) Adakah hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan dengan akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri 2018?

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas serta bermanfaat bagi yang menggunakannya. Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kelentukan dengan akurasi shooting pada peserta ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri 2018.

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipergunakan adalah pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Sampel adalah sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* untuk menentukan sampelnya. Peneliti memilih sampel dengan 15 siswa putra.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Ada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelentukan dengan akurasi shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri Tahun 2018.

KATA KUNCI : Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan, Akurasi Shooting

I. LATAR BELAKANG

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat. Popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana. Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini. Dari umur usia dini sampai dewasa pun mulai menggemari olahraga futsal ini. Futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya.

Ada sepuluh macam komponen yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain futsal, antara lain : Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*).

Selain itu setiap pemain futsal juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain futsal seperti kekuatan otot, daya tahan, dan sebagainya. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot

yang digunakan tubuh serta melawan tahanan beban dalam aktifitas tertentu.

Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal adalah menendang (*shooting*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Kelenturan (*flexibility*) adalah salah satu elemen yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelenturan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul dan lain-lain. Perkembangan futsal di Indonesia tidak lepas dari perkembangan olahraga di kalangan pelajar di Kediri. Hal ini seiring dengan banyaknya kejuaraan futsal yang digelar di berbagai tempat. Dari kejuaraan-kejuaraan pelajar inilah banyak bermunculan pemain futsal berbakat. Selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga merupakan sarana rekreasi dan penghilang kejenuhan aktivitas sehari-hari.

Di sekolah-sekolah, minat dan bakat peserta didik terhadap futsal juga dapat dibina melalui kegiatan ekstrakurikuler. MAN 1 Kediri adalah salah satu sekolah

yang memperhatikan minat dan bakat peserta didik dibidang olahraga futsal. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di lapangan MAN 1 Kediri. Kegiatan futsal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran di MAN 1 Kediri telah diprogramkan oleh sekolah untuk menjadi salah satu ekstrakurikuler. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler MAN 1 Kediri, peneliti mengamati bagaimana latihan atau pembelajaran futsal pada sesi *game*. Pada saat melakukan shooting ke gawang sebagian bola tidak mengarah ke gawang / melenceng. Dari pengamatan, siswa yang memiliki tungkai yang pendek dan siswa yang memiliki tungkai panjang pada saat memiliki ketidaksamaan dalam melakukan gerakan shooting. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian ini pada ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri .

II. METODE

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara panjang tungkai (X1), kekuatan otot tungkai (X2), dan kelentukan (X3) dengan akurasi shooting (Y). Maka penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan atau sumbangan dan apabila ada, seberapa erat

sumbangan serta berarti atau tidaknya sumbangan itu.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode korelasional yaitu suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilakukan ketika kita ingin mengetahui tentang ada tidaknya dan kuat lemahnya hubungan variabel yang terkait dalam suatu objek atau subjek yang diteliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik tes dan pengukuran. Menurut Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd.,AIFO dan Dr. Muhammad Muhyi Faruq (2015:1) tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi. Hasil pengukuran berupa kuantifikasi dari jarak, waktu, jumlah, ukuran, dsb. Hasil dari pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka dan diolah dalam bentuk statistik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara panjang tungkai dengan *akurasi shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri, dengan nilai signifikansi p sebesar $0.037 < 0.05$.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan *akurasi shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri, dengan nilai signifikansi p $0.002 < 0.05$.
3. Ada hubungan antara kelentukan dengan *akurasi shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri, dengan nilai signifikansi p $0.000 < 0.05$.
4. Ada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kelentukan dengan *akurasi shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal putra MAN 1 Kediri dengan koefisien korelasi sebesar 0.731.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fenanlampir, Albertus & Muhyi Faruq, Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*, Dar Mizan, Jakarta.

Kemenpora. 2005. *Panduan penetapan parameter tes*. Jakarta. Depdikbud

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2017. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Kediri. UNP Kediri

Lhaksana, Justinus. 2017. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be. Champion.

Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.