

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI,
KESEIMBANGAN DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN PUNGGUNG PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP DARUSH SHOLIHIN
BOARDING SCHOOL TAHUN AJARAN 2019-2020**



Oleh:

RIZAL KURNIAWAN APRIANTO

NPM. 14.1.01.09.0189

Dibimbing oleh :

- 1. Weda, M.Pd.**
- 2. Dr. Wasis Himawanto, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2020**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Rizal Kurniawan Aprianto
NPM : 14.1.01.09.0189
Telepon/HP : 0895-0529-2990
Alamat Surel (Email) : rizalcoky2727@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan *Power* Tungkai Dengan Kemampuan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Punggung pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School* Tahun Ajaran 2019-2020
Fakultas – Program Studi : FIKS/Pendidikan Jasmani
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara 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 bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2020
Pembimbing I  Wedda, M.Pd. NIDN. 0721088702	Pembimbing II  Dr. Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	Penulis,  Rizal Kurniawan Aprianto NPM. 14.1.01.09.0189

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN PUNGGUNG PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP DARUSH SHOLIHIN *BOARDING SCHOOL* TAHUN AJARAN 2019-2020

Rizal Kurniawan Aprianto

NPM. 14.1.01.09.0189

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains – Prodi Pendidikan Jasmani

Email: rizalcoky2727@gmail.com

Weda, M.Pd. dan Dr. Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya siswa dalam melakukan *shooting* dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan *power* tungkai siswa yang kurang kuat. Padahal *shooting* merupakan teknik yang terpenting dimana pemain dapat mencetak gol. Hal ini berdampak pada permainan futsal siswa yang menjadi kurang baik. Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung? 2) Adakah hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung? 3) Adakah hubungan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung? 4) Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung?. Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, dimana suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School* yang berjumlah 15 siswa, dengan menggunakan teknik sampling jenuh maka jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesis 1 sampai 3 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 4. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : 1) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung, dengan nilai $r_{hitung} 0,690 > 0,514 r_{tabel}$ 2) Ada hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung, dengan nilai $r_{hitung} 0,645 > 0,514 r_{tabel}$ 3) Ada hubungan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung, dengan nilai $r_{hitung} 0,752 > 0,514 r_{tabel}$ 4) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung, dengan $F_{hitung} 16,688 > 3,587 F_{tabel}$. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan kepada pelatih ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School* untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung dengan memperhatikan kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai.

KATA KUNCI: kekuatan otot tungkai, keseimbangan, *power* tungkai dan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

I. LATAR BELAKANG

Kegiatan pembelajaran olahraga selalu lebih menonjolkan segi gerak tubuh dengan tujuan dapat menjadikan sikap *psikomotor* individu menjadi aktif. Di dalam sekolah biasanya pendidikan olahraga tidak hanya dilakukan secara formal saja, sekarang disekolah sudah banyak memiliki ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan tidak pada jam pelajaran. Dan biasanya pada sekolah ada ekstrakurikuler yang berhubungan dengan kegiatan olahraga, sehingga siswa dapat lebih mudah dalam mengasah kemampuannya dibidang olahraga.

Salah satunya di SMP Darush Sholihin Kec. Tanjunganom, banyak kegiatan ekstrakurikuler salah satu ekstrakurikuler yang paling diminati para siswa disana adalah ekstrakurikuler futsal. Futsal merupakan salah satu dari cabang olahraga yang menantang secara fisik maupun mental, permainan ini bertujuan untuk mencetak gol, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Pada permainan futsal pemain harus mengerti teknik-teknik yang diperlukan agar permainan futsal bisa dimainkan dengan baik. Teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa hal. Justinus Lhaksana (2011:29), “teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah

mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*). Sehingga bila ada salah satu teknik yang tidak dapat dikuasai dengan baik akan membuat permainan futsal menjadi kurang baik.

Dari pengamatan awal di SMP Darush Sholihin Kec. Tanjunganom, ekstrakurikuler futsal ini menjadi ekstrakurikuler yang paling diminati dan para siswa biasanya juga sering mengikuti *tournament*, dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Darush Sholihin ini memiliki pelatih futsal sendiri, ekstrakurikuler dilakukan 2 kali pertemuan dalam satu minggu, tetapi peneliti melihat dimana dalam ekstrakurikuler futsal ditemukan bahwa masih banyak siswa yang kurang menguasai *shooting* menggunakan kaki bagian punggung. Kurangnya siswa dalam melakukan *shooting* dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan *power* tungkai siswa yang kurang kuat. Padahal *shooting* merupakan teknik yang terpenting dimana pemain dapat mencetak gol. Hal ini berdampak pada permainan futsal siswa yang menjadi kurang baik.

Ada berbagai hal yang dapat mempengaruhi agar dapat melakukan penembakan bola (*shooting*) dengan baik, salah satunya yaitu kekuatan otot tungkai.

Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi ketahanan atau beban dalam melakukan aktivitas, yang ditegaskan oleh Suharno HP (1981:14). Dimana dalam permainan futsal yang digunakan dalam setiap permainannya yaitu dengan menggunakan kaki, membuat fungsi tungkai sangat penting, karena itu otot tungkai harus kuat. Dengan demikian semakin kuat otot tungkai maka semakin baik juga pemain dalam melakukan penembakan bola (*shooting*).

Selain menggunakan kekuatan otot tungkai, menembak bola (*shooting*), juga diperlukannya keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan yang dijelaskan oleh Mukholid (2004:10). Keseimbangan bertujuan agar badan saat menendang bola tetap seimbang dan dapat menyanggah tubuh, sehingga bola yang ditendang arahnya tepat pada sasaran dan permainan futsal pun menjadi baik.

Dalam permainan futsal tidak hanya ada dua faktor kekuatan otot tungkai dan keseimbangan saja yang dapat mempengaruhi menembak bola (*shooting*). Ada teknik penting juga yang dapat mempengaruhi (*shooting*) pada permainan futsal yaitu *power* tungkai. Menurut Harsono (1988:27) *power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan

maksimal dalam dalam waktu yang sangat cepat. Dimana pada saat melakukan gerakan menembak bola (*shooting*) dengan kaki bagian punggung membutuhkan kekuatan yang besar dan kecepatan agar bola tidak dapat direbut lawan dan bisa di *shooting* ke teman yang ingin diberi umpan.

Berdasarkan uraian di atas ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi *shooting* dengan menggunakan kaki bagian punggung dengan baik diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan *power* tungkai. Dengan demikian diperlukan latihan terus menerus disetiap kegiatan ekstrakurikuler dalam memperbaiki tehnik akan mengasah kemampuan siswa dalam melakukan *shooting*. Untuk membuktikan pengaruh dari ketiga faktor tersebut, akan diajukan judul penelitian **“Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan *Power* Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Punggung pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Darush Sholihin Boarding School Tahun ajaran 2018-2019”**.

Dari pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

- pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Darush Sholihin *Boarding School*?
2. Adakah hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Darush Sholihin *Boarding School*?
 3. Adakah hubungan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Darush Sholihin *Boarding School*?
 4. Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Darush Sholihin *Boarding School*?

II. METODE

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:38). Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini, berikut ini akan

dikemukakan definisi operasional dalam penelitian.

1. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin dalam menerima beban untuk melakukan suatu gerak kompleks dan dapat bertahan lama dimana kemampuan itu didapat dari kekuatan otot tungkai. Dalam hal ini pengukuran dilakukan dengan *leg and back dynamometer*.
2. Keseimbangan adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin untuk mengontrol posisi tubuh saat diam atau bergerak yang diukur menggunakan *stork balance stand*.
3. *Power* tungkai adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin untuk melakukan kerja atau gerakan *eksplosif*, untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh, yang diukur menggunakan tes *standing broad* atau *long jump*.
4. *Shooting* adalah tendangan kearah gawang dengan menggunakan kaki bagian punggung oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin yang diukur dengan menggunakan tes keterampilan *shooting*.

Adapun jenis teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian korelasi ganda (*multiple correlation*). Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 313) menyatakan bahwa, penelitian korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menemukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kemampuan shooting menggunakan kaki bagian depan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin. Variabel bebas yang diteliti pada penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai (X1), keseimbangan (X2) dan *power* tungkai (X3), sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung (Y). Adapun desain penelitiannya sebagai berikut.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *kuantitatif* karena data yang diperoleh berupa angka-angka dan selanjutnya data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang

digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School*. Menurut Sugiyono (2015: 81) menjelaskan bahwa, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu”.

Teknik sampling atau pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*. Ditegaskan oleh Sugiyono (2015:85), “sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Berdasarkan pendapat di atas, karena populasi kurang dari 100 orang, maka subjek yang menjadi sampel adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School* dengan jumlah 15 siswa. Sugiyono (2015:102) menjelaskan bahwa, instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. Tes yang digunakan yaitu: (1) Tes Kekuatan Otot Tungkai; (2) Tes Keseimbangan; (3) Tes *Power* Tungkai; (4) Tes Kemampuan *Shooting*.

Analisis tersebut tentang hubungan antara tiga variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dan variabel terikatnya kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung. Dalam penelitian ini yang dicari adalah tingkat hubungan melalui uji kolerasi sederhana dan uji korelasi ganda sebagai pembuktian kebenaran hipotesis penelitian.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada tabel 4.12 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,004 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,690 > 0,514 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School Boarding School*.

Kekuatan otot tungkai merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga apapun, termasuk juga permainan futsal. Kekuatan inilah yang menjadi daya penggerak setiap aktivitas yang

menggunakan fisik dan juga memiliki peran penting dalam melindungi kita dari kemungkinan cedera. Siswa yang tidak memiliki kekuatan yang tidak baik cenderung akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan apalagi gerakan permainan futsal cenderung aktif. Misalnya gerakan saat melakukan *shooting* membutuhkan kekuatan tungkai yang baik. Menendang bola perlu memiliki kekuatan otot tungkai yang kuat untuk menopang berat badan tubuh sebagai kekuatan saat kita menendang bola dan mengatur ketepatan tendangan agar bola dapat mencapai sasaran yang diinginkan atau mencetak gol. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik, maka ketepatan dalam melakukan *shooting* juga akan semakin baik. Maka dari itu perlu diketahui bahwa kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* pada permainan futsal.

2. Hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

Berdasarkan hasil uji korelasi keseimbangan dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada tabel 4.13 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,009 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,645 > 0,514 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keseimbangan dengan

kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School Boarding School*.

Keseimbangan juga penting dalam berdiri, karena dengan adanya keseimbangan kaki yang baik maka dalam berdiri dapat dilakukan dengan sempurna, sehingga dapat memberikan bantuan menggerakkan seluruh tenaga badan sekuat-kuatnya dalam *shooting* karena keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri. Selain itu keseimbangan sangat diperlukan dalam setiap aktivitas gerak, termasuk dalam olahraga futsal dimana membutuhkan banyak pergerakan dalam setiap permainan. Pemain diharuskan untuk mampu menjaga keseimbangan badannya saat dalam posisi yang sulit. Misalnya pada saat berlari, menggiring bola, dan *shooting*. Futsal merupakan permainan olahraga yang dilakukan dengan pergerakan yang cepat, arah bola dan gerakan yang terjadi dapat berubah-ubah dan berpindah secara tiba-tiba. Hal ini menuntut pemain untuk memiliki keseimbangan yang baik untuk mengontrol gerakan yang dilakukan. Termasuk dalam melakukan *shooting* menggunakan salah satu kaki untuk menendang bola dan kaki satunya untuk menopang tubuh agar tidak

jatuh. Oleh karena itu keseimbangan yang baik dapat mempengaruhi gerak *shooting*. Dan tak semua gerakan *shooting* dari bola mati, kadang bola melaju kencang dan pemain sedikit waktu untuk melakukan *shooting*

3. Hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

Berdasarkan hasil uji korelasi *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada tabel 4.14 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ atau nilai $r_{hitung} 0,752 > 0,514 r_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler SMP Darush Sholihin *Boarding School Boarding School*

Futsal adalah olahraga yang membutuhkan *power*, karena *power* berfungsi pada siswa Futsal yang akan mulai bergerak lari, bergerak passing, akan memerlukan *power* yang kuat. Begitu pula dengan *shooting* sangat memerlukan *power* untuk menendang bola ke arah gawang dimana semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak otot tungkai seseorang. Hal ini dikarenakan kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat

untuk memberikan dorongan pada saat *shooting*, sehingga dengan kekuatan otot tungkai yang kuat maka laju bola hasil *shooting* kuat. Pada saat melakukan *shooting*, *power* tungkai diperlukan untuk membuat bola dapat terlempar dengan kencang. Jika tidak memiliki *power* yang baik, seorang pemain tidak akan mampu membuat tendangan yang kencang. Penggunaan *power* tungkai dalam melakukan *shooting* harus disesuaikan dengan kebutuhan, hal ini berkaitan dengan jarak tendangan (*shooting*) kearah gawang. Dengan demikian *power* yang dikeluarkan akan menjadi efisien

4. Hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai terhadap kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan variabel hasil kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada tabel 4.15 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 16,688 > 3,587 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_4 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kekuatan tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian

punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School*.

Jika dilihat dari koefisien determinasi diperoleh nilai R_{square} sebesar 0,870 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dalam menjelaskan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School* sebesar 87% dan sisanya yaitu 13% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School*, dengan nilai $r_{hitung} 0,690 > 0,514 r_{tabel}$
2. Ada hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School*, dengan nilai $r_{hitung} 0,645 > 0,514 r_{tabel}$.
3. Ada hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung

siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School*, dengan nilai $r_{hitung} 0,752 > 0,514 r_{tabel}$.

4. Ada hubungan antara kekuatan tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin *Boarding School*, dengan $F_{hitung} 16,688 > 3,587 F_{tabel}$.

Jika dilihat dari koefisien determinasi diperoleh nilai *Rsquare* sebesar 0,870 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dalam menjelaskan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darush Sholihin sebesar 87% dan sisanya yaitu 13% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *power* tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian punggung pada permainan futsal. Selain itu untuk menambah wawasan yang luas kepada siswanya.

2. Bagi Universitas Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga.
3. Kepada Peneliti Selanjutnya mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 13% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok: BE Champion.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- N. Wafiudin, Weda, S. Lusianti. 2019. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Jauhnya Tendangan pada Atlet di SSB Wonorejo Usia 13-15 Tahun. *Jurnal BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*. Hal. 152-157.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno H.P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKP.