HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 20 METER DENGAN HASIL SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL

SKRIPSI

"Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani"

OLEH :

Rafli

F1101211030

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 20 METER DENGAN HASIL SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL

RAFLI
NIM . F1101211030

Disetujui:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Ahmad Atiq, M.Pd	**Mimi Haetami, M.Pd**
NIP. 198303042009121002	**NIP. 197505222008011007**

Diserahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus tanggal : 30 Januari 2025

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 20 METER DENGAN HASIL SHOOTING PADA PERMAINAN FUTSAL

RAFLI
NIM . F1101211030

Disetujui:

Pembimbing I

Dr. Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002

Pembimbing II

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

Penguji I

Dr. Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP. 197906042008122001

Penguji II

Fitriana Puspa Hidasari, S.Pd., M.Or
NIP. 199004262015042003

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertada tangan di bawah ini mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak :

Nama	: Rafli
NIM	: F1101211030
Tempat/tgl.Lahir	: Serasan/08 April 2002
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri,bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplikasi, saya bersedia menerima sansi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 7 Januari 2025



Rafli
NIM.F1101211030

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 20 meter terhadap hasil shooting bola kegawang pada permanan futsal. Metode yang digunakan adalah pendekatan korelasional, Sampel yang terdiri dari mahasiswa Natuna berjumlah 18 orang. Data dianalisis menggunakan uji korelasi produk-moment. Hasil analisis menunjukkan: (1) Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dan hasil shooting bola futsal, dengan nilai r hitung ≥ r tabel (0,609 ≥ 0,497). (2) Terdapat hubungan signifikan antara kecepatan lari 20 meter dan hasil shooting bola kegawang, dengan nilai r hitung ≥ r tabel (0,525 > 0,497). (3) Terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 20 meter terhadap hasil shooting bola kegawang, dengan nilai r hitung 0,646 yang menunjukkan korelasi tinggi.

Kata kunci: Kekuatan Otot Tungkai; Kecepatan Lari 20 meter; Hasil Shooting Bola Futsal

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

"Allah tidak mengatakan hidup itu mudah.

Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati serta ucapan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelsaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu, peneliti ingin mempersembahkan skripsi ini untuk orang yang peneliti cintai, sayangi dan hormati.

1. Kedua orang tua saya bapak Supardi dan Ibu Nuraida beserta keluarga saya dan juga kepada teman singa oren 2021 yang telah menemani,memberi motivasi, memberikan doa dan mendukung untuk menyelsaikan studi S1 saya di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura.
2. Terima kasih kepada dosen-dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura terutama pembimbing satu dan pembimbing dua saya Bapak Dr. Ahmad Atiq, M.Pd dan Bapak Mimi Haeitami, M.Pd yang telah membimbing dan memotivasi saya dalam pengerjaan tugas akhir saya sehingga dapat selesai dengan tepat waktu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti Panjatkan kepada Allah yang Maha Esa telah melimpahkan rahmatnya sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Bahwa Peneliti sadar bahwa proposal skripsi ini belum sempurna masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini Dengan judul Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kecepatan Lari 20 Meter Dengan Hasil Shooting Bola Ke Gawang Pada Permainan Futsal Terlepas dari itu semua, proposal skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peniliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ahmad Yani, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura.
2. Bapak Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Tanjungpura Pontianak sekaligus pembimbing saya dalam penulisan proposal skripsi ini.
3. Dr. Ahmad Atiq, M.Pd selaku Dosen Pembimbing utama yang telah membimbing dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai.
4. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani di Universitas Tanjungpura, khususnya yang banyak menyumbangkan saran dan petunjuk serta memberikan ilmu pengetahuan.
5. Orang tua saya Supardi ,ibu saya Nuraida dan kakak saya Ranti yang selalu memberikan kepada saya motivasi dan semangat untuk menyelesaikan studi di prodi pendidikan jasmani
6. Kepada Puteri Kayla yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi dan memberikan semangat sampai terselesaikan skripsi ini.

7. Teman-teman mahasiswa Cece, Ni, Oki, Ori, Merdan dan seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam bentuk apa saja sehingga terselesainya penelitian ini. Semoga amal saudara dan saudari dalam membantu untuk menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan dan pahala yang setimpal dari Allah SWT.

Selain itu peneliti berharap semoga tulisan ini bermanfaat sehingga dapat menambah pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan jasmani. Semoga segala amal baik saudara sekalian dalam membimbing, membantu, mendukung serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa. Apabila terdapat kekurangan baik dalam sistematika penulisan ataupun penyusunan, penulis sangat terbuka mengenai kritik maupun saran yang akan diberikan agar dapat menjadikan bahan evauasi bagi penulis untuk menyempurnakan penulisannya.

Pontianak, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....iv
ABSTRAK.....v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....vi
KATA PENGANTAR.....vii
DAFTAR ISI.....ix
DAFTAR GAMBAR.....xi
DAFTAR TABEL..... xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
BAB I PENDAHULUAN.....1
A. Latar Belakang.....1
B. Rumusan Masalah.....5
C. Tujuan Penelitian.....6
D. Manfaat Penelitian.....6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....8
A. Kajian Teori.....8
1. Hakikat Futsal 8
2. Teknik Shooting Bola ke Gawang Futsal.....10
B. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....13
C. Lari 20 Meter 15
D. Penelitian relevan 19
E. Kerangka Pemikiran.....21
F. Hipotesis Penelitian.....22
BAB III METODE PENELITIAN 23
A. Jenis Penelitian 23
B. Populasi dan Sampel dan Lokasi Penelitian 24
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 25
1. Teknik Pengumpulan Data 25

2. Instrumen Pengumpulan Data 25
D. Teknik Pengumpulan data 30
E. Teknik Analisis Data.....30
1. Uji Koefesien Korelasi *Person Product Moment*.....31
2. Uji korelasi berganda.....32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....33
A. Hasil Penelitian.....33
1. Hasil Tes kekuatan Otot Tungkai (X1) 33
2. Hasil Tes Kecepatan Lari 20 Meter (X2) 35
3. Hasil tes shooting bola ke gawang 36
B. Hasil Uji Korelasi 37
1. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Koordinasi Kekuatan Otot tungkai (X1) Terhadap Hasil Shooting Bola ke Gawang (Y) Pada Mahasiswa Natuna 37
2. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Koordinasi Kecepatan lari 20 meter (X2) Terhadap Hasil Shooting Bola ke Gawang (Y) Pada Mahasiswa Natuna 38
3. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Koordinasi Kekuatan Otot Tungkai (X1) dan Kecepatan Lari 20 Meter (X2) Terhadap Hasil Shooting Bola ke Gawang (Y) Pada Mahasisiwa Natuna 39
C. Pembahasan 40
BAB V PENUTUP.....45
A. Kesimpulan.....45
B. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN.....51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Shooting bola.....12
Gambar 2. 2 Gambar Otot Tungkai.....15
Gambar 2. 3 Lari 20 Meter.....19
Gambar 3. 1 Desain Kolerasi 24
Gambar 3. 2 Leg Dynamometer.....27
Gambar 3. 3 Ilustrasi Instrumen Menendang Bola 28

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1Norma Penilain Tes Otot tungkai (Leg dynamometer).....26
Tabel 3. 2 Norma Kemampuan Shooting.....28
Tabel 3. 3 Norma Tes Kecepatan Lari 20 meter 29
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Test Kekuatan Otot Tungkai 34
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Test kecepatan lari 20 meter 35
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Test Shooting Bola ke Gawang.....36
Tabel 4. 4 Interpretasi koofesien korelasi 40
Tabel 4. 5 Interpretasi koofesien korelasi 61

DAFTAR LAMPIRAN

Lamnpiran 1.SK Pembibimbing.....51
Lamnpiran 2.Surat Tugas Penelitian.....52
Lamnpiran 3.Surat Tugas Penelitian.....53
Lamnpiran 4.Surat Balasan Penelitian.....54
Lamnpiran 5.....55
Lamnpiran 6.Uji kolerasi product moment.....58
Lamnpiran 7.Uji kolerasi Berganda.....61
Lamnpiran 8.Distribusi Nilai r tabel.....63
Lamnpiran 9.Uji menggunakan SPSS.....64
Lamnpiran 10.Dokumentasi Penelitian.....65

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah rangakaian kegiatan fisik yang banyak melibatkan gerakan-gerakan anggota tubuh seperti bermain dan berolahraga sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh orang yang malakukannya. Pada saat berolahraga seseorang dibutuhkan banyak sarat atau kemampuan yang ingin di capai, Sejalan dengan hal tersebut pendidikan jasmani dan pembinaan yang dilakukan sejak dini sangat diperlukan sehingga orang-orang yang memiliki bakat dalam bidang tersebut dapat jelas terlihat kemana arah bakat yang akan ditujunya untuk menjadi seorang atlet olahragawan. Cara lain yang dilakukan untuk menjadi atlet yang baik adalah dengan cara pembinaan dan pelatihan olahraga.

Pemain futsal ialah orang yang melakukan permainan dalam permainan futsal. Seiring berkembangnya olahraga futsal, berlahan bermunculan bakat-bakat baru pemain futsal. Pemain futsal remaja sendiri dapat diartikan sebagai seorang pemain futsal yang mulai memasuki proses pertumbuhan dan proses pembentukan sehingga sangat mudah untuk diberikan arahan. Pada pemain futsal remaja merupakan puncak emosional yang tinggi dan status kemampuan paru-paru mengkonsumsi oksigen, daya tahan jantung parunya dan daya tahan kardiovaskuler juga harus ditingkatkan demi untuk meningkatkan prestasi kedepannya. Kardiovaskuler merupakan hal penting dalam permainan futsal, karena futsal itu memerlukan gerakan yang cepat yang disebabkan lapangan yang kecil dan diharuskan bergerak aktif terus menerus untuk menguasai permainan

Maka dari itu pada pemain futsal remaja walaupun mempunyai bakat dan kemampuan bermain yang baik namun kondisi fisik dan teknik dasar serta mental dan setrategi harus saling memperkokoh dalam setiap latihan dan pertandingan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang dimodifikasi dari permainan sepak bola.

Menurut Asmar Jaya, (2008: 1) futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh pelatih asal Argentina bernama Juan Carlos Ceriana saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga futsal pertama kali dinamai Futebol de salao (Portugis) atau futbol sala (Spanyol) yang maknanya sama, yang maksudnya berarti sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul kata yang lebih sering mendunia yaitu futsal.

Futsal merupakan olahraga yang paling diminati oleh berbagai kelompok baik dari umur dan jenis kelaminnya. Permainan futsal merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan bola dengan teknik yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Olahraga futsal sebagai pengganti pelatihan teknik dasar dan keterampilan (skill) sepak bola, karena dengan lapangan yang rata pemain dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik serta ukuran lapangan yang lebih kecil menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis dan menarik. Adapun teknik dasar permainan futsal yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: passing atau mengoper bola, mengiring bola, menahan dan menghentikan bola. Shooting bola

ke gawang merupakan teknik yang bisa memasukan goal ke gawang yang digunakan dalam permainan futsal dan harus mempunyai kekuatan otot tungkai yang kuat agar bisa mentukan kuat tidaknya dan juga shooting ke gawang . Oleh karena itu bagian otot tungkai digunakan untuk shooting bola ke gawang dan juga akibat dari bola bisa berjalan kencang.

Kondisi fisik yang prima sangat mempengaruhi baik buruknya permainan pemain di lapangan. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan individu yang sangat baik dan kemampuan strategi yang juga baik. Melalui latihan fisik, kondisi fisik pemain yang kurang baik akan meningkat. Dengan melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan atlet akan meningkat secara kompotitif. (Kusuma et al.,2018).

Tuntutan fisik diatas tidak hanya untuk atlet futsal dewasa, akan tetapi berlaku juga untuk atlet futsal remaja (Vera-Assaoka et al., 2020). Selain keterampilan teknis khusus futsal menurut Zghal et al., (2019) pengetahuan taktis individu dan tim serta tingkat kondisi fisik yang prima merupakan prasyarat penting untuk sukses dalam futsal . Menurut Ince, et al., (2018) dalam Humam, et al., (2024) komponen fisik untuk atlet futsal yaitu kekuatan ekstremitas bawah, daya tahan, power dan kecepatan. Pengembangan kondisi fisik pada atlet futsal remaja sangat penting untuk mencapai kesuksesan olahraga di masa depan karirnya (Negra et al., 2020).

Sedangkan lari 20 meter yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan diantaranya akan mempercepat keadaan saat menendang bola ke gawang dalam permainan futsal, Kecepatan tinggi dibutuhkan untuk gerak rotasi pemain atau

perubahan posisi selama pertandingan harus dilakukan secara cepat dan efektif. Dengan kata lain, dari tugas utama pada masing-masing posisi atlet yaitu anchor bertugas menjaga garis pertahanan dan membangun serangan, pemain flank berlari dan mengoper dari sisi lapangan dan pemain pivot bertugas menyerang dan mencetak gol. Semua atlet harus memiliki kelincahan dan kecepatan yang optimal (Endrawan et al, 2020). Untuk mencapai hal tersebut, dibutuhkan kinerja kelincahan dan keceptatan dari atlet. Kelincahan dan kecepatan lari dibutuhkan dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan untuk menguasai bola, bertahan maupun dalam menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Shooting dalam permainan futsal merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting adalah tendangan ke arah gawang. Teknik ini kelihatannya mudah tetapi sebenarnya dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan sasaran agar shooting yang dilakukan menjadi sebuah gol. Pendapat Mahendra et al, (2022) bahwa futsal shooting merupakan senjata paling ampuh untuk mencetak gol. Shooting dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam. Namun, shooting dengan punggung kaki lebih efektif dan sering dilakukan oleh para pemain.

Pemain harus dapat melakukan shooting dengan baik dan akurat di bawah tekanan permainan dan waktu yang terbatas, ruang yang sempit, fisik yang lelah dan juga penjagaan dari lawan. Pentingnya shooting dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan shooting guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki atlet. Atlet harus mampu menguasai macam-macam teknik dasar bermain futsal. Kemampuan atlet menguasai teknik dasar bermain futsal dapat mendukung dalam

bermain futsal baik secara individu maupun kolektif.

Berdasarkan hasil observasi pada futsal kumpulan orang natuna yang melakukan kuliah di untan pada saat main futsal dimana menunjukkan bahwa menurunnya kualitas pemain hal tersebut diindikasikan oleh rendahnya kemampuan shooting.

Pelatih menyatakan bahwa setiap pemain dalam melakukan shooting masih terlihat bola yang ditendang meluncur lambat, sehingga mudah dihalangi oleh pemain belakang dan ditangkap oleh penjaga gawang. Selain itu bola hasil shooting, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan. Berdasarkan hal trsebut di atas, penulis tertarik untuk Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kecepatan Lari 20 Meter Dengan Hasil Shooting Bola Ke Gawang Pada Permainan Futsal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Hubungan Kekuatan Otot Tungkait Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal
2. Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal
3. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kecepatan Lari 20 Meter Dengan Hasil Shooting Pada Permainan Futsal

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

a. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal
b. Hubungan Kecepatan Lari 20 Meter Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal
c. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kecepatan Lari 20 Meter Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

a. Bagi Peneliti

Memberikan ilmu pengetahuan yang baru tentang pentingnya kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 20 meter menjadi bagian yang penting untuk bisa melakukan shooting ke gawang.

b. Bagi Atlet

Meningkatkan shooting bola ke gawang dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 20 meter.

c. Bagi Pelatih

1) Memberikan pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan tes dan pengukuran agar dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan factor apa yang harus di tingkatkan

2) Meningkatkan pemahaman tentang penerapan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang di berikan pada atlet pada saat latihan
3) Mengembangkan kemampuan penerapan metode latihan yang tepat

d. Bagi Club

1) Memberikan konstribusi bagi club untuk bertanding marih kememenangan
2) Mampu mengembangkan pendekatan latihan sesuai dengan tuntutan lingkungan.