



Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang

Gunawan, Atradinal, Arsil, Frizki Amra

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

gunawan26071@gmail.com, atradinal@unp.ac.id, arsilfik@gmail.com, frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kekuatan otot tungkai, keseimbangan, *shooting*, futsal

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *shooting* pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, yang diduga disebabkan oleh rendahnya kekuatan otot tungkai dan keseimbangan pemain futsal SMP Negeri 22 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain futsal SMP Negeri 22 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di SMP Negeri 22 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *back leg dynamo meter*, 2) *Standing Stork Stand*, dan 3) tes *shooting* ke gawang. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang selanjutnya dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi menggunakan analisis uji t. Hasil penelitian ini adalah: 1) Kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang. 2) Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang. 3) Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang.

Keywords : *Leg muscle strength, balance, shooting, futsal*

Abstract : *The problem of this research is the lack of shooting skills of futsal players at SMP Negeri 22 Padang, which is thought to be caused by the low leg muscle strength and balance of futsal players at SMP Negeri 22 Padang. The purpose of this study was to determine the relationship between leg muscle strength and balance on the shooting ability of futsal players at SMP Negeri 22 Padang. This type of research is correlational research. This research was conducted in May 2023 at SMP Negeri 22 Padang. The population in this study were 30 players. The sampling technique used the total sampling technique, so the number of samples in this study were 30 players. The instruments used in this study were 1) back leg dynamo meter, 2) standing stork stand, and 3) shooting test at goal. The data analysis technique uses simple correlation analysis and multiple correlation which is then followed by a significance test analysis using t-test analysis. The results of this study are: 1) Leg muscle strength has a significant relationship to the shooting ability of SMP Negeri 22 Padang players. 2) Balance has a significant relationship to the shooting ability of SMP Negeri 22 Padang players. 3) Leg muscle strength and balance have a significant relationship to the shooting ability of SMP Negeri 22 Padang players*

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah tersebar di seluruh dunia. Olahraga telah

menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan,

kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat" "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D.

N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020)". salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga futsal.

Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, maupu pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana et al., 2020). Bahkan, futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita (Ilham & Pujiyanto, 2021).

Karakter permainan futsal juga cocok dengan karakter orang Asia salah satunya negara Indonesia (Raibowo et al., 2021). Hal itu dikarenakan postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dari negara Asia lainnya (Syarifudin et al., 2020). Akan tetapi, kepopuleran dan kesesuaian karakteristik pemainnya tidak serta merta diikuti dengan prestasi yang tinggi (Emzi, 2022). Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus (Debyanto et al., 2022).

Dalam permainan futsal dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, serta percaya diri yang tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet memperoleh kemenangan. Kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Ihsan & Suwirman, 2018)

Futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan dinikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang dari pada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya dilapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain. Adanya falsafah dasar futsal yang dimiliki seseorang pelatih, akan lebih mudah untuk seseorang pelatih membuat program

latihan dan memilih pemain yang memenuhi syarat sesuai falsafah futsal yang dimilikinya. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw, Anas (2018:3)

Dalam futsal juga memiliki beberapa teknik dasar. Adapun untuk teknik dasar bermain futsal yang baik, pemain perlu menguasai teknik dasar, pemain perlu menguasai teknik dasar permainan. Menurut Ramadaniawan (2018), menyatakan "*the futsal itself requires some dominant basic techniques*". Teknik dasar merupakan gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal (Erfandy, 2018). Teknik dasar dalam permainan futsal menurut Tenang J. D antara lain: "*Receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *ciping* (mengumpan bola dilambungkan), *heading* (menyundul bola), *dribbling* (mengiring bola)". (Jaya, 2018) Jika melihat teknik dalam permainan futsal memiliki perbedaan dengan sepak bola yaitu dalam teknik dasar lemparan ke dalam. Dalam permainan futsal lemparan kedalam tidak diberlakukan tetapi jika bola keluar garis samping, bola dapat dimainkan kembali dengan tendangan.

Secara umum kondisi teknik dasar siswa SMP 22 Negeri Padang, masih kurang baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan pelatih yang menyebutkan, "Teknik dasar siswa masih perlu banyak latihan lagi, karena banyak yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar misalnya *control*, *passing*, dan *shooting*." Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP 22

Negeri Padang masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal, seperti saat melakukan *control* bola, mengumpan kepada teman, dan melakukan tembakan ke arah gawang. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi diantaranya masih kurang perhatian dari sekolah. Penyebabnya adalah tidak adanya pelatih yang berpengalaman dan berlisensi untuk melatih siswa agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selama ini siswa dilatih oleh seorang mahasiswa yang memiliki latar belakang olahraga yang belum memiliki lisensi kepelatihan yang hanya mengandalkan pengetahuan yang didapat dari kampus. Pelatih juga belum pernah melakukan tes-tes untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan siswa dalam menguasai permainan futsal.

METODE

Menurut Arikunto (2014) penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi dengan data yang memang sudah ada. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel bebas Kekuatan otot tungkai X1, Keseimbangan X2 dan variabel terikat kemampuan *shooting* Y pada pemain futsal SMP Negeri 22 Padang. Tempat penelitian ini akan dilaksanakan pada pemain Futsal di SMP Negeri 22 Padang Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei Tahun 2023. Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal kelas VIII SMP NEGERI

22 Padang Sebanyak 30 orang. Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Berdasarkan populasi diatas, pengambilan sampel menggunakan total sampling yang dimana teknik pengambilan sampel adalah seluruh jumlah populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Test kekuatan otot tungkai menggunakan *back and leg dynamometer*. 2) Test keseimbangan dengan *stork stand*, dan 3) Akurasi *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic korelasi sederhana dan korelasi berganda.

HASIL

1. Kekuatan otot tungkai (X_1)

Tabel 2. Hasil Data Kekuatan otot tungkai

N o.	Rentang Nilai (Kg)	Fa	Kategori
1.	259.50 – ke atas	0	Baik sekali
2.	187.50 – 259.49	1	Baik
3.	127.50 – 187.49	8	Sedang
4.	84.50 – 127.49	16	Kurang
5.	< 84.49	5	Kurang Sekali
Jumlah		30	

Dari analisis data diperoleh rata-rata kekuatan otot tungkai pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang adalah sebesar 110,17 kg, maka kekuatan otot tungkai pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang berada pada kategori kurang.

2. Keseimbangan (X_2)

Tabel 2. Data Keseimbangan

N o.	Rentang Nilai (detik)	Fa	Kategori
1.	>79	0	Baik sekali
2.	65-79	0	Baik
3.	50-64	3	Sedang
4.	35-49	2	Kurang

5.	<35	25	Kurang Sekali
Jumlah		30	

Dari analisis data diperoleh rata-rata keseimbangan pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang adalah sebesar 28,60 detik, maka keseimbangan pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang berada pada kategori kurang sekali.

3. Kemampuan shooting (Y)

Tabel 3. Hasil Data Kemampuan shooting

N o.	Rentang Nilai	Fa	Kategori
1.	>32	1	Baik sekali
2.	27-32	9	Baik
3.	21-26	9	Sedang
4.	16-20	11	Kurang
5.	<16	0	Kurang Sekali
Jumlah		30	

Dari 30 orang pemain yang dijadikan sampel, 1 orang (3,3%) pemain yang memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai >32, berada pada kategori baik sekali, 9 orang (30%) pemain memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai 27-32, berada pada kategori baik. 9 orang (30%) pemain memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai 21-26, berada pada kategori sedang, dan 11 orang (36,7%) pemain memiliki kemampuan shooting pada rentang nilai 16-20, berada pada kategori kurang. Dari analisis data diperoleh rata-rata kemampuan shooting pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang adalah sebesar 23,97, maka kemampuan shooting pemain Futsal SMP Negeri 22 Padang berada pada kategori sedang.

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis X_1 -Y

Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dengan kemampuan shooting (Y) pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0,457 > r_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain

futsal SMP Negeri 22 Padang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 4. Uji hipotesis X1-Y

Variabel	Rhitung	Rtabel	t hitung	t tabel
X1-Y	0,457	0,361	2,72	1,70

Ternyata $t_{hitung} = 2,72 > t_{tabel} 1,70$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

2. Uji Hipotesis X2-Y

Hasil analisis korelasi antara keseimbangan (X_2) dengan kemampuan shooting (Y) pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0,390 > r_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara keseimbangan dengan kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, maka dilakukan uji t.

Tabel 5. Uji hipotesis X2-Y

Variabel	Rhitung	Rtabel	t hitung	t tabel
X2-Y	0,390	0,361	2,24	1,70

Ternyata $t_{hitung} = 2,24 > t_{tabel} 1,70$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara keseimbangan dengan kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

3. Uji Hipotesis X1, X2-Y

Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan keseimbangan (X_2) terhadap kemampuan shooting (Y) pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, maka diperoleh $R_{hitung} 0,563 > R_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan

keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, maka dilakukan uji F. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 6. Uji hipotesis X1, X2- Y

Variabel	Rhitung	Rtabel	Fhitung	Ftabel
X1, X2-Y	0,563	0,361	6,26	3,35

Ternyata $F_{hitung} = 6,26 > F_{tabel} 3,35$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMP Negeri 22 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan shooting

Otot merupakan komponen dasar bagi setiap manusia dalam melakukan aktifitas fisik termasuk dalam berolahraga. Semua struktur gerak dalam olahraga merupakan kerja sama alat gerak yang terdiri dari tulang, otot rangka, tendon, *ligament*, dan sistem syaraf. Kekuatan Otot Tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot paha dan tungkai paha saat berkontraksi dan relaksasi. Kekuatan otot tungkai merupakan keterampilan otot tungkai untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktivitas gerak atau kerja, tanpa kekuatan otot tungkai yang baik orang tidak bisa berlari dengan cepat, melompat serta melakukan tendangan termasuk shooting dalam cabang futsal.

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting pemain SMP

Negeri 22 Padang dengan koefisien korelasi = 0.457 pada $\alpha = 0.05$. r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.457 > r_{tab} 0.361. Artinya semakin baik kekuatan otot tungkai seorang peman futsal, maka akan semakin baik juga kemampuan shooting yang dimiliki.

Dari uraian di atas, jelas bahwa terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan shooting dalam olahraga futsal. Maka dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas yang akan dijadikan pengaruh utama terhadap kemampuan shooting dalam olahraga futsal.

Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan shooting, diantaranya adalah kemampuan teknik, kemampuan fisik, mental pemain, status gizi, keseimbangan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan perkenaan kaki dengan bola. Dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama terhadap kemampuan shooting dalam olahraga futsal, artinya kemampuan shooting pemain dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai.

Kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam keberhasilan dalam menembak dan menciptakan gol ke gawang lawan. Menembak (*Shooting*) merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan serta koordinasi yang baik dari setiap komponen yang terlibat pada tubuh terutama koordinasi antara mata dan kaki. Kaki memiliki peranan yang penting karena kaki memberikan keseimbangan pada tubuh saat akan melaksanakan tembakan.

Baik atau tidaknya *Output* atau hasil tendangan (*shooting*) yang dihasilkan seseorang pemain tergantung pada variabel Kekuatan Otot Tungkai. Semakin bagus Kekuatan Otot Tungkai yang dimiliki pemain maka kualitas yang dihasilkan akan bagus

pula. Karena dalam permainan yang berlangsung yang cukup lama yaitu 2 x 45 menit, pemain dituntut memiliki Kekuatan Otot Tungkai yang prima. Di samping itu otot tungkai juga merupakan otot yang paling dominan dalam futsal, mustahil jika pemain dapat mendominasi permainan dengan Kekuatan Otot Tungkai yang kurang baik

Agar teknik pelaksanaan kemampuan shooting dapat dilakukan dengan baik dan bagus, maka dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan *Continue*, untuk dapat meningkatkan kemampuan shooting maka dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan yang mengarah kepada kekuatan otot tungkai dengan pelaksanaan secara berulang-ulang.

2. Hubungan antara Keseimbangan dengan Kemampuan shooting

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan shooting pemain SMP Negeri 22 Padang dengan koefisien korelasi = 0.390 pada $\alpha = 0.05$. r_{xy} (koefisien korelasi) = 0,390 > r_{tab} 0.361. Artinya semakin baik keseimbangan seorang pemain futsal, maka akan semakin baik juga kemampuan shooting yang dimiliki.

Dari uraian di atas, jelas bahwa terdapat hubungan yang positif antara keseimbangan dengan kemampuan shooting dalam olahraga futsal. Maka dalam penelitian ini keseimbangan sebagai variabel bebas yang akan dijadikan pengaruh utama terhadap kemampuan shooting dalam olahraga futsal.

Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan shooting, diantaranya adalah kemampuan teknik, kemampuan fisik, mental pemain, status gizi, keseimbangan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan perkenaan kaki dengan bola. Dalam penelitian ini keseimbangan sebagai variabel bebas akan

dijadikan pengaruh utama terhadap kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal, artinya kemampuan *shooting* pemain dipengaruhi oleh keseimbangan.

Dalam cabang olahraga futsal, latihan keseimbangan sangat diperlukan agar setiap gerakan yang dipelajari dapat dikuasai dengan cepat, sehingga keseimbangan yang dibutuhkan akan teradaptasi dengan baik pada saat latihan dan pertandingan khususnya pada kemampuan teknik termasuk *Shooting*.

Pemain yang memiliki keseimbangan yang baik tentunya akan mudah melakukan rangkaian gerakan futsal yang diinginkan. Keseimbangan berperan sangat penting dan dominan dalam merealisasikan *Shooting* dalam futsal. Dalam permainan futsal melakukan *Shooting* di bawah tekanan lawan dengan waktu dan ruang terbatas sangat membutuhkan keseimbangan.

Oleh sebab itu seorang pemain harus memiliki keseimbangan yang baik, itu dapat dilakukan dengan latihan secara teratur dan *Continue*, untuk dapat meningkatkan pelaksanaan kemampuan *shooting* maka dapat dilakukan bentuk-bentuk latihan yang mengarah kepada keseimbangan dengan pelaksanaan secara berulang-ulang.

3. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Kemampuan shooting

Shooting merupakan teknik dasar bermain futsal yang paling dominan digunakan dalam permainan futsal. *shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Shooting* dapat dilakukan dalam keadaan diam maupun saat bola melayang di udara. Dalam permainan futsal fungsi dari kemampuan teknik adalah merealisasikan ide dari permainan futsal yaitu menciptakan gol ke gawang lawan.

Tujuan dari teknik menendang dalam permainan futsal, diantaranya adalah *shooting* ke gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol dalam mencapai kemenangan. Gol tercipta apabila tendangan yang dilakukan tepat sasaran yaitu gawang lawan. Keakuratan sebuah tendangan ke gawang (Kemampuan *shooting*) yang dilakukan oleh pemain futsal banyak faktor yang mempengaruhinya yang dimana diantaranya penguasaan teknik tendangan/menendang.

Dalam merealisasikannya *Shooting* tentunya harus memiliki Akurasi yang baik sesuai dengan tujuan. Keakuratan atau akurasi suatu tendangan yang dihasilkan merupakan penentu utama dalam melakukan *Shooting* bagi seorang pemain. Hardiansyah (2018) teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakkan permainan bola ke arah gawang tim lawan. Berdasarkan penjelasan ini, jika dikaitkan dengan topik kajian dalam penelitian ini dapat diartikan bahwa kemampuan *shooting* merupakan suatu ketelitian, kecermatan serta ketepatan tindakan yang dilakukan agar mencapai suatu tujuan dalam melakukan tendangan ke gawang lawan (*Shooting*).

Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang dengan Signifikansi uji $F = 6,26$ pada $\alpha = 0.05$. $F_{hitung} = 6,26 > F_{tabel} 3.35$. Artinya kemampuan *shooting* pemain dipengaruhi secara bersama oleh kekuatan otot tungkai dan keseimbangan mata kaki.

Banyak hal yang mempengaruhi kemampuan *shooting*, diantaranya adalah kemampuan teknik, kemampuan fisik, mental pemain, status gizi, keseimbangan, koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kelentukan dan perkenaan kaki

dengan bola. Dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai dan keseimbangan sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama terhadap kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal, artinya kemampuan *shooting* pemain dipengaruhi secara bersama kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Aspek kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dalam futsal sangat penting. Penguasaan keterampilan bermain futsal pada teknik dasar khususnya *Shooting* selain keseimbangan, dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang merupakan hal yang utama sebagai penunjang sekaligus penentu dalam hasil dan tujuan yang diharapkan. *Shooting* yang diharapkan adalah yang menghasilkan gol ke gawang lawan. Tentunya dalam melakukan *Shooting* memerlukan kesanggupan, kecakapan serta kekuatan yang baik, agar terciptanya kualitas gerakan yang sempurna dalam tugas gerakan seorang pemain atau sebuah akurasi yang baik dalam melakukan tendangan ke gawang atau *Shooting*.

Dalam permainan futsal melakukan *Shooting* di bawah tekanan lawan dengan waktu dan ruang terbatas sangat membutuhkan keseimbangan. Begitu juga dengan kekuatan otot tungkai, pemain yang memiliki kekuatan khususnya kekuatan otot tungkai yang baik akan sangat membantu disaat melakukan *Shooting* dalam permainan yang sedang berlangsung. Kedua unsur kondisi fisik ini jika digabungkan diduga akan menghasilkan gerakan teknik yang baik yaitu saat melakukan *Shooting* yang bagi setiap pemain.

KESIMPULAN

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan, kesimpulannya sebagai berikut: 1) Kekuatan otot tungkai memiliki

hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang. 2) Keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang. 3) Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* pemain SMP Negeri 22 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Mochammad Ridwan. 2018. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Dalam Permainan Futsal GL FC Kota Blitar 2017'. Kediri: Jurnal *Simki-Techsain* Vol.02 No.07:3.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Bumi Aksara.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain *Satelite* Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(2), 85-91.
- Emzi, R. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Akurasi *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 16 Pontianak. IKIP PGRI Pontianak.
- Erfandi, Wahyu dkk. 2018. Modelb Latihan Keterampilan *Shooting* Futsal (Diyu) Untuk Usia SMA. Jakarta: Jurnal *Penjaskesrek* Vol.5, No.2
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

- Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (*Hurdle Hops dan Ladder Drill*) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34 – 45. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpk/article/view/1162>
- Ramadaniawan, Nizamuddin Nur. 2018. "Anthropometrics And Physical Fitness Factors As Determinants Of Futsal Dribbling And Passing Skills Of Extracurricular Students Aged 12-15 Years". *International Journal of Education*. 10 (2): 137-140.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemael, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Nihayatul Amal Purwasari. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahraaan)*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4411>
- Syarifudin, M. ., Sulistyorini, & Supriatna. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*

