

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN LARI 20 METER DENGAN HASIL SHOOTING BOLA KE GAWANG PADA PERMAINAN FUTSAL

Rafli¹, Ahmad Ati², Mimi Haetami³, Wiwik Yunitaningrum⁴, Doni Pranata⁵

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Tanjungpura

f1101211030@student.untan.ac.id, achmad.atiq@fkip.untan.ac.id, mimi.haetami@fkip.untan.ac.id,
wiiwik.yunitaningrum@untan.ac.id, doni.pranata@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya akurasi *shooting* pemain Futsal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot Tungkai terhadap akurasi *Shooting* Futsal. Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang dilakukan dilapangan Futsal. dimulai dari tanggal 1 mei sampai 30 mei 2024.. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jumlah sampel 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Test Akurasi Shooting*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan daya ledak otot tungkai dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t. Dari hasil analisis data diperoleh nilai thitung = 3,80 dan ttabel = 2.1450. Dengan demikian (thitung = 3,80 > ttabel = 2.1450), terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain Futsal.

Kata kunci: Latihan daya ledak otot tungkai, akurasi *shooting* futsal

Abstract

The problem in this study is the low shooting accuracy of Futsal players. This study aims to see if there is an effect of leg muscle explosive power training on Futsal Shooting accuracy. This type of research is an experiment conducted on the Futsal field. starting from May 1 to May 30, 2024. Sampling using probability sampling technique with a sample size of 15 people. Data collection was carried out with the Shooting Accuracy Test. The test consists of a pre-test first, then given 16 meetings of treatment using leg muscle explosive power training and ending with a post-test. Data analysis and testing of research hypotheses using the t-test. From the results of the data analysis, the t-count value = 3.80 and t-table = 2.1450 were obtained. Thus (t-count = 3.80 > t-table = 2.1450), there is an effect of leg muscle explosive power training on the shooting accuracy of Futsal players.

Keywords: Leg muscle explosive power training, futsal shooting accuracy

Artikel Masuk: 08-02-2025

Artikel Revisi : 03-03-2025

Artikel Diterima: 16-04-2025

DOI: 10.31851/v5i1.17865

Correspondence author : Rafliu, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

E-Mail: f1102211030@student.untan.ac.id



Jurnal JOLMA licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Shooting adalah tendangan ke arah gawang yang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus



memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, terutama pada punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan ujung kaki. Dalam permainan futsal teknik *shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya. Dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik. Hal tersebut dapat diperoleh dari latihan fisik yang cukup dan belajar teknik secara perlahan dan bertahap (Hanafi, 2015).

Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan, suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw (Anas, 2018).

Klub Satelite Futsal Padang merupakan sebuah klub futsal yang berada di Padang, Sumatra Barat. Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh pendidikan, didalam klub Satelite Futsal Padang tersebut selama pengamatan saya menjadi pemain Satelite Futsal Padang terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering kali saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang di inginkan, tidak menutup kemungkinan bola yang melambung tinggi ke atas dan saat melakukan *shooting power* yang dimiliki lemah.

Dilihat dari pertandingan yang telah diikuti oleh Satelite Futsal Padang seperti Rafhely Specs Cup 2018 sulit untuk meraih kemenangan dan prestasi yang didapat tim Satelite Futsal Padang semakin menurun, para pemain Satelite Futsal Padang tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* dengan efektif, sehingga bolanya melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan dari lawan, *power* yang di ciptakan untuk melakukan *shooting* terkadang lemah sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan.

Dari beberapa pengamatan penulis lakukan di lapangan penulis menemukan permasalahan yaitu lemahnya power otot tungkai dan akurasi



tendangan tim Satellite Futsal Padang. Dan pada saat pertandingan Rafhely Specs Cup 2018 penulis mengamati saat bermain pada saat pertandingan. Berdasarkan uraian di atas penulis menduga kurangnya latihan daya ledak otot tungkai serta latihan *shooting* dalam program latihan tim Satellite Futsal Padang. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis berkeinginan untuk melakukan sebuah penelitian tentang latihan daya ledak otot tungkai pemain Satellite Futsal Padang terhadap akurasi *shooting*. Futsal merupakan olahraga beregu yang permainannya sangat cepat dan dinamis, sebuah kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, menurut Imam Hanafi (2015). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang beregu yang masing-masing dan dengan jumlah yang lebih sedikit dari masing-masing tim terdiri 5 orang salah satu diantaranya penjaga gawang, permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 25 sampai 42 m x lebar

15 sampai 25 m, yang dibatasi garis selebar 8 cm yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan dan dilengkapi dengan 2 gawang yang tingginya 2 m x lebar 3 m (Justinus Lhaksana, 2011).

Dalam permainan futsal digunakan bola yang bulat terbuat dari kulit. Lama permainan berlangsung 2 babak selama 20 menit. Diantara 2 babak diselingi dengan istirahat 10 menit (Justinus Lhaksana, 2011). Untuk dapat bisa bermain futsal dengan baik pemain perlu menguasai teknik-teknik, sebab tanpa menguasai teknik pemain susah untuk mengontrol atau menguasai bola. Tanpa keterampilan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin pemain dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lainnya, sedangkan kerjasama adalah inti dari permainan futsal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan futsal cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan yang terdiri dari 5 orang. Masing- masing tim berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan daerah gawangnya dari kebobolan dan dimainkan dalam satu lapangan dengan ukuran panjang 25 sampai 42 meter dan lebar 15 sampai 25 meter. Dalam permainan futsal tidak boleh menggunakan tangan



kecuali penjaga gawang. “Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola, futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola (Mulyono, 2014)”. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil (Suwasono, 2017).

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal (Erfandy, 2018). Teknik-teknik dalam bermain futsal ada beberapa macam, sebagai berikut: 1. *Receiving* (menerima bola) menurut Bramasakti, (2016) adalah teknik menerima bola menggunakan sol sepatu atau telapak sepatu. Teknik menerima bola merupakan bagian terpenting dalam olahraga futsal, tanpa menerima bola dengan baik kita tidak dapat berbicara banyak tentang menggumpan dan menggiring bola. 2. *Shooting* (menendang bola ke gawang) menurut Safitri, (2016) teknik ini merupakan cara pemain untuk menciptakan gol. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena seluruh pemain mendapatkan kesempatan untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan shooting menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki. 3. *Passing* (mengumpan) menurut Hanafi, (2015) adalah teknik dasar dalam permainan futsal dimana seorang memberikan operan atau umpan pendek kepada salah satu rekan timnya. Teknik ini merupakan teknik yang harus dibutuhkan oleh setiap pemain karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. 4. *Chipping* (mengumpan lambung) menurut teknik dasar dalam bermain futsal untuk bisa mengumpan rekan satu tim dengan umpan lambung. *Chipping* menurut Narlan, (2017) yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bola bawah. Situasi ini juga dapat terjadi dalam permainan atau jika lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. 5. *Dribbling* (menggiring bola) menurut Irawan, (2009) teknik membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki



sebagai pengontrol. Menggiring bola harus menjadi perhatian penting untuk semua pemain, karena pemain akan menemukan situasi dimana harus membuat satu keputusan untuk menggiring bola agar lawan tidak mudah merebut bola, karena resikonya sangat besar apabila dalam melakukan kesalahan yang akibatnya lawan akan dengan cepat merebut bola dan membuat serangan balik.

Pentingnya tendangan *shooting* dalam futsal, maka perlu upaya peningkatan ketepatan tendangan *shooting* guna menyempurnakan keterampilan yang dimiliki. Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan (Saifudin, 2013). Kemampuan untuk melakukan tembakan atau shooting dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting, kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan dibawah tekanan lawan juga tak kalah penting (Siswanto, 2017). Pengertian ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin langsung yang dikenai (Anam, 2013).

Menurut Narlan (2017), *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menurut Ramadhani, (2017), dalam melakukan *shooting*, ada beberapa otot yang dipergunakan untuk melakukannya, seperti otot tungkai dan panjang tungkai yang paling dominan dalam melakukan *shooting*, jika panjang tungkainya bsgus maka bisa membuat shooting menjadi keras dan kuat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. “Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *ball feeling* dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar dari subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh



dekatnya sasaran”(Khoiril Anam, 2013).

Untuk meningkatkan teknik, maka perlu latihan karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan kita dalam melakukan aktivitas olahraga. Latihan terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak. Terarah, berulang-ulang dengan beban yang kian meningkat untuk memperbaiki kemampuan. Menurut Syafruddin, (2012) menyatakan bahwa “Latihan ialah menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomatis melalui tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik”.

Dari pendapat diatas latihan sangat dibutuhkan untuk usaha peningkatan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Seorang atlet harus bisa menangkap materi- materi yang diberikan oleh pelatih saat latihan untuk bisa mencapai tujuan latihan yang efektif dan mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam mencapai latihan yang baik, maka perlu mengetahui prinsip-prinsip latihan yang meliputi (1) prinsip superkompensasi, (2) prinsip beban progressif, (3) perencanaan *training* secara periodik, (4) prinsip hubungan optimal antara kondisi, teknik, taktik, dan kemampuan intelektual (5) prinsip hubungan optimal antara pembentukan secara umum dan khusus termasuk spesialisasi, (6) prinsip variasi beban latihan, (7) prinsip individualisasi, (8) prinsip pengembangan secara umum, (9) prinsip stabilisasi., (Syafruddin, 2012).

Di dalam penelitian ini menggunakan prinsip latihan variasi yang merupakan bentuk latihan *daya ledak otot tungkai* yang di variasi kaitannya dengan latihan ketepatan *shooting* karena prinsip variasi untuk menghindarkan dari kejenuhan pada saat latihan.

Daya ledak mempunyai peran penting dalam kondisi fisik. Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya menurut (Andryani, 2014). Dalam hal ini gerakan yang dimaksud adalah meloncat setinggi-tingginya secara *vertical* menurut (Raka Wibawa, 2017).



Bafirman dan Apri (2017) menyatakan “Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena adanya daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya”. Menurut Irawadi, (2017), “kemampuan daya ledak ditentukan oleh berapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut: 1. Jenis serabut otot. 2. Panjang otot. 3. Kekuatan otot. 4. Suhu otot. 5. Jenis kelamin. 6. Kelelahan. 7. Koordinasi intermuskuler. 8. Koordinasi antarmuskuler. 9. Reaksi otot terhadap rangsangan saraf. 10. Sudut sendi”.

Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya latihan berbeban. Latihan beban adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet, latihan melompat lompat dapat meningkatkan kekuatan daya ledak bagi atlet. Metode latihan dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, *power*, serta elastisitas otot tungkai. Latihan beban harus dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat mempertinggi kesehatan fisik secara keseluruhan, akan dapat mengembangkan kecepatan, daya ledak otot, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor-faktor penting bagi atlet (Karyono, 2016).

“Ada beberapa bentuk latihan daya ledak untuk otot tungkai menurut Karyono, (2016) sebagai berikut : 1. Lompat kodok, dari sikap jongkok menolak dengan kedua kaki keatas dan kedepan sejauh-jauhnya. 2. Jingkat, berjingkat-jingkat pada satu kakidengan menekankan pada tinggi dan jauhnya lompatan. 3. Hop, memantul-mantul sejauh mungkin dengan kedua kaki bergantian. 4. Lompat dari ketinggian (Depth jump), lompat dari atas bangku atau meja dan mendarat dilantai dengan tungkai dibengkokkan (mengeper)”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah "Untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang



dikontrol (*Independent Variables and Dependent Variables*)" Sugiyono (2010). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Family futsal, Padang Timur Kota Padang, Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 4 Juli sampai 29 Juli 2019. Untuk jadwal latihan Satellite Futsal padang 3 kali selama 1 minggu yaitu : Senin, jam 20:00 pm, Kamis, jam 21:00 pm, Sabtu, 14:00 pm, dengan rancangan *one group pree test-post test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 orang. Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 15 orang dengan teknik penarikan sampel yaitu *probability sampling*, dan untuk lebih jelasnya metode yang lebih spesifik *Simple Random Sampling* (pengambilan sampel acak sederhana). Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan daya ledak otot tungkai dan variabel terikatnya adalah kemampuan akurasi *shooting* futsal.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes kemampuan akurasi *shooting* futsal untuk mengukur kemampuan akurasi *shooting* futsal atlet dengan tes awal (*pree-test*) dan tes akhir (*post-test*). Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *t-test* atau uji beda *mean*. Untuk memenuhi persyaratan asumsi dilakukan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.

HASIL PENELITIAN

1). *Pree-Test*

Variabel akurasi *shooting* diukur dengan menggunakan *test akurasi shooting*. Hasil pengukuran tersebut dari 15 sampel didapatkan skor tertinggi 12 dan skor terendah 0. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 7 dan standar deviasi adalah 3,72 . Distribusi frekuensi hasil *pre test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Tabel 1.
Deskriptif Data Kekuatan Otot Tungkai (X1), Kecepatan Lari (X2),
Ketepatan tendangan (X3) dan Tendangan kearah Gawang (Y)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	18	20.00	90.50	51.2500	19.66428
X2	18	10.07	11.92	10.8556	.55165
X3	18	50.00	120.00	87.2222	21.70811
Y	18	3.00	14.00	7.3333	2.84915
Valid N (listwise)	18				

Sumber : Hasil analisis data penelitian (2013)

Seperti dalam Tabel 1. di atas, terlihat bahwa rata-rata kekuatan otot tungkai adalah 51,25 dengan kekuatan otot tungkai tertinggi 90,50 dan terendah 20,00. Rata-rata kecepatan lari sebesar 10,8556 dengan data tertinggi sebesar 11,92 dan terendah 10,07. Rata-rata ketepatan tendangan sebesar 87,2222 dengan hasil tertinggi 120 dan terendah 50. Rata-rata tendangan ke arah gawang memperoleh skor sebesar 7,3333 dengan hasil tertinggi 14 dan terendah 3.

2. Post Test (tes akhir)

Variabel akurasi shooting diukur dengan menggunakan menggunakan *test akurasi shooting*. Hasil pengukuran tersebut dari 15 sampel didapatkan skor tertinggi 15 dan skor terendah 5. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 10,46 dan standar deviasi adalah 3,54. distribusi frekuensi hasil pos test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Seperti yang telah dijelaskan, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdiri dari 1 hipotesis. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan t - test pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Dalam hal ini hasil analisis menampilkan apakah Latihan daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* tersebut mengalami peningkatan atau tidak. “Latihan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap akurasi *shooting* Satellite Futsal Padang”.

Berdasarkan hasil perhitungan data *Pre Test* dan *Post Test* dengan uji-t akurasi *shooting* melalui latihan daya ledak otot tungkai diperoleh $t_{hitung} = 3,80$ dan $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 2,1450$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka latihan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *shooting* Satellite Futsal Padang (Perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran).

Uji Linieritas.

Dari data yang diperoleh pada penelitian, kemudian data tersebut dianalisis menggunakan SPSS. Untuk mendapatkan tabel untuk menguji linieritas menggunakan pengujian pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05.

Tabel 2 . Hasil uji linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X3	Between	(Combined)	104.833	11	9.530	1.724	.260
	Groups	Linearity	.217	1	.217	.039	.003
		Deviation from Linearity	104.617	10	10.462	1.893	.225
		Within Groups	33.167	6	5.528		
Total			138.000	17			



Dari Tabel di atas diperoleh bahwa nilai signifikansi pada linierity untuk kekuatan otot tungkai sebesar 0,03, kecepatan lari sebesar 0,0046, dan ketepatan tendangan sebesar 0,043. Karena nilai signifikansi untuk masing-masing variabel bernilai kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan ketepatan tendangan memiliki hubungan yang linier dengan hasil tendangan ke arah gawang.

PEMBAHASAN

Pada hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa hipotesis pertama diterima yaitu terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Karena kekuatan berpengaruh terhadap hasil tendangan ke arah gawang. Jika tendangan tidak memiliki kekuatan tidak mungkin akan terjadi tendangan yang akurat dan memiliki tumpuan yang kuat sehingga menghasilkan tendangan yang tepat, karena tendangan ke arah gawang harus didukung dengan kekuatan otot tungkai, karena kekuatan otot tungkai menambah laju bola agar keras dan tepat. Kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap kekuatan dan ketepatan tendangan ke arah gawang, jika tidak ada kekuatan tidak mungkin laju bola bisa sampai ke arah gawang. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda. Jadi apabila kekuatan otot tungkai semakin baik, maka akan semakin tepat hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh bahwa terdapat pengaruh kecepatan lari terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Karena kecepatan lari berhubungan dengan hasil tendangan kearah gawang. Apabila semakin tinggi kecepatan lari, maka akan meningkatkan power tendangan pada saat menendang bola kearah gawang, sehingga meningkatkan kemungkinan berhasilnya tendangan kearah gawang. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda. Jadi apabila semakin tinggi kecepatan larinya maka akan semakin tepat hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola.



Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh bahwa terdapat pengaruh ketepatan tendangan terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Karena tendangan kearah gawang semakin akurat dalam arti pemain memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dalam menendang, jadi pemain akan memperhatikan bola, kaki dan kondisi di sekelilingnya pada saat melakukan tendangan, hal ini kemudian akan berdampak pada semakin meningkatnya keberhasilan tendangan kearah gawang itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda. Jadi apabila semakin baik ketepatan tendangan maka akan semakin tepat hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola.

Hasil pengujian hipotesis keempat diperoleh bahwa terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan ketepatan tendangan terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Karena perpaduan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari dan ketepatan tendangan akan berpengaruh besar terhadap hasil tendangan kearah gawang. Masing-masing memiliki fungsinya sendiri-sendiri, kekuatan otot tungkai memiliki kekuatan terhadap tendangan bola yang keras agar menghasilkan kekuatan yang maksimal. Kecepatan lari berperan untuk meningkatkan hasil kerasnya kecepatan bola ke arah gawang, ketepatan tendangan berperan untuk meningkatkan keakuratan untuk mencetak gol. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi berganda hasil pengujian pada analisis regresi berganda hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda. Artinya semakin tinggi kekuatan otot tungkai maka akan semakin meningkatkan hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Adanya pengaruh kecepatan lari terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda. Artinya semakin tinggi



kecepatan lari maka akan semakin meningkatkan hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Terdapat pengaruh ketepatan tendangan terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian pada analisis regresi linear berganda. Artinya semakin tinggi ketepatan tendangan maka akan semakin meningkatkan hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola. Terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan ketepatan tendangan terhadap hasil tendangan kearah gawang pada pemain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoiril. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola. *E- journal Media Ilmu Keolahragaan Indonesiavol 02, No 2. ISSN : 2088-6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>*
- Anas, Muhammad Ridwan. (2018). hubungan kekuatan otot tungkai , panjang tungkai dan kekuatan otot perut dengan ketepatan shooting ke gawang dalam permainan futsal GL FC kota Blitar. *E-journal. universitas nusantra PGRI Kediri vol 02, No 07. ISSN : 2599-3011. <http://simki.unpkediri.ac.id>*
- Apri dan Bafirman. (2017). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Pada9ng: FIK UNP.
- Andriani, Devi. (2014). pengaruh pelatihan side jump sprint dengan rasio kerja:istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap daya ledak otot tungkai. *E-journal. Universitas Pendidikan Ghanesa vol01, No 1. <http://ejournal.undiksha.ac.id>*
- Bramasakti, Bartolomeus Nitisasto. (2016). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri. *E-journal. Universitas Negeri Yogyakarta vol V, No 4. <http://journal.student.uny.ac.id>*
- Erfandy, Wahyu. (2018). model latihan keterampilan *shooting* futsa (DIYU) untuk usia SMA. *E-journal. Universitas Negeri Jakartavol 5, No 2. ISSN : 2502-6879. <http://penjaskesrek.stkigetsempena.ac.id>*
- Hanafi, Imam. (2015). penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar shooting pada pemain futsal (studi pada peserta ekstrakurikuler futsal smp negeri 28 Surabaya). *E- journal. Universitas Negeri Surabayavol 03, No 01. ISSN : 2338-7981.*
- Irawadi, H. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Karyono, Trihadi. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *E-journal Universitas Negeri yogyakarta vol 12, No 1. <http://journal.uny.ac.id>*



- Lhaksana, J. (2012). *Teknik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Narlan, Abdul. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *E-journal. Siliwangi vol 3, No 2*. ISSN : 2476-9312. <http://jurnal.unsil.ac.id>
- Ramadhani, Ahmad Fery. (2017). Analisis Daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dan konsentrasi terhadap ketepatan dan kecepatan shooting pada pemain futsal MTs syarif hidaytullah. *E-journal. Univeristas Negeri Surabaya vol 2, No 1*. <http://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id>
- Safitri, Mahdiyah. (2016). perbandingan latihan shooting dengan awalan dan latihan shooting tanpa awalan terhadap akurasi hasil shooting dalam permainan olahraga bolabasket. *E- jorunal. universitas negeri surabayavol04, No 02*. ISSN : 2338-798X. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Saifudin, Mohamad. (2013). latihan massed pratice dan distribute pratice untuk akurasi tendangan ke gawang. *E-journal. Universitas Negeri Semarangvol3, No 2*. ISSN: 2088-6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suwasono. 2017. Optimasi Akurasi Deteksi Gol Gawang Futsal dengan metode square grid. *E-journal. Universitas Negeri Malangvol 2, No 3*. ISSN: 2502471X.
- Siswanto, Agus. 2017. Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Barried Hops Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang (shooting) Siswa Putra Kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri Tahun 2016/2017. *E-jorunal. Universitas Nusantara PGRI Kediri vol01, No 01*. <http://simki.unpkediri.ac.id>
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Wibawa, Reka. (2017). Pelatihan Plyometric Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisional Smk Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *E-journal. IKIP PGRI Bali vol 3*. ISSN: 2337-9561. <http://ojs.ikipgribali.ac.id>