

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT
TERHADAP AKURASI SHOOTING FUTSAL PADA ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP AL-MASTHURIYAH KABUPATEN
SUKABUMI TAHUN AJARAN 2017/2018**

Aji Sukma Prabowo

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi
ajisukmaprabowo01@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* dalam ekstrakurikuler permainan futsal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran yang diolah dengan statistik korelasi ganda. Sampel penelitian berjumlah 15 orang dari siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi dengan teknik *random sampling*. Berdasarkan hasil korelasi X_1 , X_2 terhadap Y diperoleh F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} , yaitu $F_{hitung} (4,59) > F_{tabel} (3,11)$ dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapatkan hasil perhitungan $R_{X_1X_2Y}$ sebesar 0,658 dengan kategori tergolong kuat dan tinggi. Dan konstruksi secara simultan $R^2 \times 100\% = 0,658^2 \times 100\% = 43,4\%$ dan sisanya 56,6%. Artinya penguasaan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* dalam ekstrakurikuler permainan futsal sebesar 43,4% dan sisanya 56,6% oleh variabel lain.

Kata kunci : *kekuatan otot tungkai, kekuatan otot perut, akurasi shooting*

Abstract: *This study aims to determine the relationship between leg muscle strength and abdominal muscle strength to the accuracy of the lob overhead punch in futsal game. This research uses quantitative method with test and measurement technique and processed with multiple correlation statistic analysis. The research sample is the member of futsal extracurricular of SMP Al-Masthuriyah Sukabumi, amounting to 15 people with total sampling technique. Based on the result of X_1 correlation, X_2 to Y obtained F_{count} is bigger than F_{table} , that is $F_{count} (4,59) > F_{table} (3,11)$ with significance level 0,05. By getting the calculation of $R_{X_1X_2Y}$ of 0.658 with the category pertained strong and high. And the construction is simultaneously $R^2 \times 100\% = 0.658 \times 100\% = 43,4\%$ and the remaining 56,6%. This means that mastery of arm muscle strength and abdominal muscle strength contributes to the accuracy of the lob overhead punch in badminton games by 43,4% and the remaining 56,6% by other variables.*

Keywords: *leg muscle strength, abdominal muscle strength, shooting accuracy*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat serta bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa khususnya laki-laki adalah futsal. Futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang diperuntukan siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Futsal merupakan pengembangan dari permainan sepakbola, permainan futsal ini dimainkan di dalam ruangan yang terdiri dari dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang. Dalam pertandingan futsal dipimpin oleh wasit, waktu normal pertandingan 2 x 20 menit. Untuk dapat bermain futsal dengan bagus di perlukan suatu latihan teknik dalam futsal. Dalam permainan futsal teknik yang di gunakan yaitu: “Mengumpan (*passing*), Menahan bola (*control*), Mengumpan lambung (*chipping*), Menggiring bola (*dribbling*) dan menembak (*shooting*)” teknik tersebut menjadi karakteristik cabang olahraga ini.

Dalam futsal terdapat berbagai macam teknik, salah satunya adalah *shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol.

Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu *shooting* punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. *Shooting* salah satu unsur penting dalam futsal dan kita sering mendengarnya, misalnya seseorang mengatakan bahwa pemain itu memiliki *shooting* yang

keras dan terarah dan lain sebagainya, namun banyak yang tidak tahu bagaimana teknik pelaksanaan *shooting* yang baik dan benar.

Metode latihan yang dapat diterapkan dalam latihan akurasi *shooting* permainan futsal adalah metode latihan yang dapat memperkuat kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut diharapkan dapat meningkatkan keterampilan akurasi *shooting* permainan futsal siswa.

SMP Al-Masthuriyah adalah salah satu sekolah yang terletak di kecamatan Cisaat, kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat, yang merupakan salah satu dari sekian institusi pendidikan di kabupaten Sukabumi yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler paskibra, *volly*, futsal, basket dan masih banyak yang lainnya. Pada kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan di SMP Al-Masthuriyah terlihat beberapa siswa yang kurang memiliki keterampilan dalam bermain futsal, ditemukan 15 orang siswa dari 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut yang tidak berhasil melakukan akurasi *shooting* saat menerima umpan yang dikarenakan oleh *shooting* siswa yang tidak maksimal saat menendang bola, beberapa siswa juga tidak dapat melakukan serangan dengan efektif kepada lawan dan kurangnya kerjasama tim saat membangun serangan.

Berdasarkan hasil latar belakang peneliti bertujuan Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap kekuatan otot perut dalam melakukan Akurasi *shooting* pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP AL-Masthuriyah kabupaten Sukabumi tahun 2017/2018.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Masri Hamid (dalam Harsono, 1988:100) Futsal merupakan olahraga permainan yang digemari oleh seluruh masyarakat di karenakan cara memainkan olahraga ini sangat lah mudah dan murah, dengan bermodalkan bola saja maka olahraga ini bisa di mainkan. Olahraga futsal telah banyak digemari oleh orang-orang, baik di Indonesia maupun di dunia. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang di mainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Tujuan dari futsal itu sendiri adalah memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama tadi, setiap regu diperbolehkan memiliki pemain cadangan. Menurut Roeslan Hatta (2006: 29), *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP AL-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi Tahun 2017/2018. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah seluruh siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 siswa .Dalam penelitian ini diambil sampel siswa ekstrakurikuler yang berjumlah (15 siswa).

Desain penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan rancangan analisis korelasional yaitu untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih yaitu antara variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Yang menjadi variabel bebas adalah kekuatan otot tungkai (X1) dan kekuatan otot perut (X2) dan yang menjadi variabel terikatnya adalah akurasi shooting (Y).

Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data statistik korelasi ganda.

Ho : $r \neq 0$

Ho : $r = 0$

Artinya :

Ho : Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII MTs Negeri 3 Sukabumi.

H_1 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap ketepatan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis pada siswa kelas VIII MTs Negeri 3 Sukabumi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kekuatan otot perut dalam melakukan akurasi tendangan pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP AL-MASTHURIYAH di Kabupaten Sukabumi tahun 2017/2018.

Penghitungan korelasi diperoleh bahwa F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} yaitu F_{hitung} (4,59) > F_{tabel} (3,11) dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat dinyatakan H_1 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil korelasi tabel 4.4 diperoleh bahwa F_{tabel} lebih besar dari pada F_{hitung} yaitu F_{tabel} (3,11) > F_{hitung} (4,59) dengan taraf signifikansi 0,05. Maka dapat dinyatakan H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Dengan mendapatkan hasil perhitungan $R_{x_1 \times y}$ sebesar 0,658 dengan kategori tergolong kuat dan tinggi. Dan konstruksi secara simultan $R^2 \times 100\% = 0,658^2 \times 100\% = 43,4\%$ dan sisanya 56,6%. Artinya penguasaan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* dalam ekstrakurikuler permainan futsal sebesar 43,4% dan sisanya 56,6% oleh variabel lain.

Pembahasan

Tendangan akurasi *Shooting* adalah merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Akurasi *Shooting* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menendang bola dengan sekencang-kencangnya secara efektif ke arah target gawang sesuai ekspektasi yang diinginkan.

Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting*. Secara bersama-sama hubungan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan hasil akurasi *shooting* tergolong sedang yaitu sebesar $0,658 > F_{tabel}$ 3,11. Hasil tersebut menunjukkan bahwa selain unsur-unsur kondisi fisik tersebut masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil akurasi *shooting*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik korelasi ganda diperoleh hasil bahwa F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} , yaitu F_{hitung} (4,59) > F_{tabel} (3,11) dengan taraf signifikansi 0,05 maka H_1 ditolak, artinya terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* dalam ekstrakurikuler permainan futsal pada siswa anggota ekstrakurikuler.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dalam melakukan akurasi tendangan pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi tahun 2017/2018.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dalam melakukan akurasi tendangan pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi tahun 2017/2018.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kekuatan otot perut dalam melakukan akurasi tendangan pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi tahun 2017/2018.

Berdasarkan hasil korelasi X_1 , X_2 terhadap Y , diperoleh F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} , yaitu F_{hitung} (4,59) > F_{tabel} (3,11) dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan mendapatkan hasil

perhitungan $R_{X_1 \times X_2 Y}$ sebesar 0,658 dengan kategori tergolong kuat dan tinggi. Dan konstruksi secara simultan $R^2 \times 100\% = 0,434^2 \times 100\% = 43,4\%$ dan sisanya 56,6%. Artinya penguasaan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap ketepatan pukulan *overhead lob* dalam permainan bulutangkis sebesar 43,4% dan sisanya 56,6% oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kasmadi & Nia Siti Sunariyah. (2016). *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Kirnanoro. *Anatomi Fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Roeslan Hatta. (2006). *Peraturan Permainan Futsal*. Jakarta : Difamata Sport E.O.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno H.P. (1998). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.