

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DAN OTOT PERUT
TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET FUTSAL
CLUB SHIROKER FC BATURAJA**

SKRIPSI

Oleh

M.Rafli Aditya Pasya

NIM:06061382025072

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2024

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN OTOT PERUT
TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET FUTSAL
CLUB SHIROKER FC BATURAJA**

SKRIPSI

Oleh:

M.Rafli Aditya Pasya

NIM: 06061382025072

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:



Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,

Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

Dr. Herri Yusfi, M.Pd.

NIP.198707022024211004

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN OTOT PERUT
TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET FUTSAL
CLUB SHIROKER FC BATURAJA**

SKRIPSI

Oleh

M.RAFLI ADITYA PASYA

Nomor Induk Mahasiswa 06061382025072

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 05 November 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Herri Yusfi, M.Pd

2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Palembang, 21 November 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M.Rafli Aditya Pasya

Nim : 06061382025072

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa Skripsi yang berjudul "Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja" ini seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 21 November 2024

Yang membuat pernyataan ini,



M. Rafli Aditya Pasya

NIM. 06061382025072

PRAKATA

Skripsi yang berjudul "Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja" ini bisa diselesaikan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Dr. Herry Yusfi, M.Pd yang selalu mengarahkan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku penguji dan juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE, M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi.

Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini. Mengucapkan terima kasih kepada Club Shiroker FC Baturaja yang telah mendukung dan membantu selama melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Prodi Penjaskes dan pembacanya.

Palembang, November 2024



M.Rafli Aditya Pasya

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaniirrahim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat dan rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamduillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : "*Hubungan Power Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja*". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun penulis sangat mengharapkan dan akan menerima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga futsal pada umumnya.

Palembang, November 2024



M.Rafli Aditya Pasya

PERSEMBAHAN

Bismillahirromanirrahim.

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan skripsi ini untuk:

1. Allah SWT, karena atas berkat dan karunia-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
2. Kedua orang tua tercinta yang paling berjasa dalam hidup penulis, Bunda Dewi Asnita dan Ayah Good Barat. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan kuliah, serta cinta, do'a. motivasi, semangat dan nasihat yang tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Adik penulis, Kevin Dan Nandito yang sangat penulis sayangi, terima kasih atas dukungan dan doanya, semoga kita menjadi anak yang dapat membanggakan dan menaikkan derajat orang tua.
4. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
5. Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Tasya Daffa Julivia, S.H. yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini dan memberi dukungan, motivasi dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
6. Bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, dan Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. selaku Dosen Penguji yang tidak pernah bosan bosannya

meluangkan waktunya untuk membimbing serta tulus memberikan nasihat dan sarannya.

7. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta seluruh staf akademik yang telah membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan kebaikan yang setimpal buat semua pihak. Akhirnya dengan kerendahan hati penulis sampaikan skripsi ini dan berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

MOTTO

“Kita semua pernah salah langkah, pernah salah ambil keputusan, pernah salah merespon keadaan, mungkin karna kita belum tahu saja cara menyikapinya, kita tidak boleh berhenti belajar di setiap momen nya.”

"a problem is change for you to do best"

(M.Rafli Aditya Pasya)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	6
1.2.1 Identifikasi Masalah	6
1.2.2 Batasan Masalah	7
1.2.3 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Deskripsi Teori	9
2.1.1 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	9
2.1.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Perut	12
2.1.3 Akurasi <i>Shooting</i> Futsal	14
2.1.4 Sejarah Futsal dan Sarana Prasarana	20
2.1.5 Teknik Dasar Futsal	23

2.2	Kajian Penelitian yang Relevan	24
2.3	Kerangka Berfikir	25
2.4	Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		27
3.1	Jenis Penelitian	27
3.2	Rancangan Penelitian	27
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	28
3.3.1	Variabel Penelitian	28
3.3.2	Definisi Operasional Variabel	28
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.5.1	Populasi	29
3.5.2	Sampel	29
3.6	Instrumen Penelitian	30
3.7	Teknik Pengumpulan Data	34
3.8	Teknik Analisis Data	34
3.8.1	Analisis Univariat	35
3.8.2	Uji Normalitas Data	35
3.8.3	Analisis Bivariat	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Hasil Penelitian	37
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian	37
4.1.3	Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	37
4.1.4	Hasil Tes Kekuatan Otot Perut	39
4.1.5	Hasil Tes Akurasi <i>Shooting</i>	41
4.1.6	Uji Normalitas	43
4.1.6.1	Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai (X1)	44
4.1.6.2	Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Perut (X2)	45
4.1.6.3	Uji Normalitas Data Akurasi <i>Shooting</i> (Y)	47
4.1.7	Analisis Uji Korelasi	48

4.2	Pembahasan	50
4.2.1	Hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi <i>shooting</i>	50
4.2.2	Hubungan kekuatan otot perut terhadap akurasi <i>shooting</i>	51
4.2.3	Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan akurasi <i>shooting</i>	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		55
5.1	Kesimpulan	55
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN		61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	31
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Sit Up</i>	32
Tabel 3.3 Norma Tes Gawang Bertarget	34
Tabel 4.1 Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai (X1)	38
Tabel 4.2 Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Perut	40
Tabel 4.3 Data Hasil Pengukuran Akurasi Shooting (Y)	42
Tabel 4.4 Nilai Kritis Uji <i>Liliefors</i>	44
Tabel 4.5 Perhitungan Normalitas Kekuatan Otot Tungkai (X1)	45
Tabel 4.6 Perhitungan Normalitas Kekuatan Otot Perut (X2)	46
Tabel 4.7 Perhitungan Normalitas Kekuatan Otot Perut (X2)	47
Tabel 4.8 Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	48
Tabel 4.9 Hasil Analisis Korelasi X1 dan X2 Terhadap Y	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tampak Depan Otot Tungkai	11
Gambar 2.2	Otot Perut	14
Gambar 2.3	Teknik tendangan dengan punggung kaki	17
Gambar 2.4	Menendang dengan sisi kaki bagian dalam	18
Gambar 2.5	Lapangan Futsal	20
Gambar 2.6	Ukuran Lapangan Futsal	21
Gambar 2.7	Ukuran Gawang Futsal	21
Gambar 2.8	Titik Pinalti	22
Gambar 2.9	Bola	23
Gambar 2.10	Kerangka Berfikir Penelitian	25
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.2	<i>Vertical Jump</i>	30
Gambar 3.3	Tes <i>Sit Up</i>	32
Gambar 3.4	Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Ke Gawang Futsal menggunakan punggung Kaki dengan Jarak 10 meter	34
Gambar 4.1	Diagram Pengukuran tes kekuatan otot tungkai	39
Gambar 4.2	Diagram pengukuran kekuatan otot perut	41
Gambar 4.3	Diagram pengukuran akurasi <i>shooting</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penelitian	61
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	62
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	63
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	64
Lampiran 5. Buku Bimbingan Seminar Proposal	65
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil	66
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	67
Lampiran 8. Data Tes Otot Tungkai	68
Lampiran 9. Data Tes Otot Perut	69
Lampiran 10. Data Tes Akurasi <i>Shooting</i>	70
Lampiran 11. Dokumentasi	71

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting*. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat korelatif, yakni menjelaskan hubungan antara variabel dengan cara menganalisis data numerik (angka) menggunakan metode statistik melalui uji hipotesa. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet yang tergabung dalam Club Shiroker FC Baturaja dengan jumlah 20 orang atlet putra. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dikarenakan jumlahnya sedikit maka semua populasi dijadikan sampel. Instrumen pada penelitian ini yaitu tes *vertical jump*, tes *sit up* dan tes gawang bertarget. Data di uji menggunakan uji normalitas dan di uji korelasi. Data di analisis menggunakan aplikasi SPSS 29. Hasil penelitian ini terdapat nilai signifikansi antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi 0,05 sehingga terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi *shooting* sebesar 0,368 dan memiliki kategori korelasi sempurna. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut yang baik maka akurasi *shooting* akan semakin baik pula.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Akurasi *Shooting*

ABSTRACT

This study aims to determine whether or not there is a relationship between leg muscle strength and abdominal muscle strength on shooting accuracy. This study uses a correlative approach, namely explaining the relationship between variables by analyzing numerical data (numbers) using statistical methods through hypothesis testing. The subjects in this study were athletes who were members of Club Shiroker FC Baturaja with a total of 20 male athletes. The sampling technique in this study used total sampling because the number was small, so all populations were sampled. The instruments in this study were vertical jump tests, sit-up tests and targeted goal tests. The data was tested using normality tests and correlation tests. The data was analyzed using the SPSS 29 application. The results of this study showed a significance value between leg muscle strength and abdominal muscle strength on shooting accuracy of 0.000 with a significance value of 0.05 so that there was a relationship between leg muscle strength and abdominal muscle strength on shooting accuracy of 0.368 and had a perfect correlation category. So it can be concluded that with good leg muscle strength and abdominal muscle strength, shooting accuracy will be even better.

Keywords: *Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, Shooting Accuracy*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan kebugaran jasmani ditingkatkan, ketrampilan motorik dikembangkan, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan serta perilaku hidup sehat. Materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu terdapat materi permainan futsal (Aryanti, 2021). Pendidikan juga mencakup aspek fisik, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengembangkan keterampilan motorik, mempromosikan sportivitas, meningkatkan kecerdasan emosional, memperluas pengetahuan, dan mendorong gaya hidup sehat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk membentuk individu yang seimbang, baik dari segi fisik maupun mental, dan siap untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat, bangsa, dan negara.

Pengertian pendidikan jasmani sering dikaburkan dengan konsep lain. Pengertian pendidikan jasmani sering disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya. Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Sudah tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antarpelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Suherman, 2020:84).

Pengertian pendidikan jasmani menurut para ahli. Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan nasional, artinya pendidikan jasmani tidak terfokus pada aspek motoriknya saja, tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. (Cholik Mutohir, 2019:32). Jadi dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik serta fisik.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukannya, dikarenakan berkembang tidaknya olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, dan dalam meningkatkan prestasi semua itu juga tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih. Prestasi olahraga tidak bisa diperoleh semudah membalikkan telapak tangan, perlu pengulangan dan proses yang panjang. Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal (Perikles, 2019:9). Untuk suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Sebagai suatu realitas sosial, keberadaan olahraga saat ini telah diapresiasi sedemikian tinggi di kalangan masyarakat luas. Olahraga juga menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang atau senggang, dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal, baik itu tempat, sarana, maupun peraturannya (Anas, 2021:3).

Futsal merupakan permainan yang menantang secara teknik, taktik, fisik dan mental. Industri futsal saat ini di sukai oleh banyak kalangan, dengan keterbatasan lapangan dan ruang terbuka membuat futsal menjadi pilihan olahraga saat ini. Selain itu karena olahraga ini dimainkan di dalam ruangan serta tidak membatasi jumlah pergantian pemain membuat futsal semakin di gandrungi masyarakat. Dalam permainan futsal terdapat pembagian kewajiban-kewajiban terhadap anggota regu. Pembagian ini dibedakan menjadi tiga kelompok besar yaitu kelompok pertama adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai pertahanan atau belakang, kelompok kedua adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai barisan penghubung atau tengah, dan kelompok ke tiga adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai penyerang atau depan (Saifudin, 2021:19). Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw*.

Khususnya untuk olahraga futsal, teknik dasar harus dikuasai dengan baik, karena dalam permainan olahraga futsal dituntut untuk tidak berlama-lama saat membawa bola, dibutuhkan permainan cepat, pertahanan yang kuat, dan penyerangan yang terstruktur, maka dibutuhkan kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal yang sempurna. Kemampuan penguasaan teknik dasar bermain futsal, seperti: (a) mengumpan (*passing*), (b) mengumpan lambung (*chipping*), (c) menggiring (*dribbling*), (d) menahan bola (*control*), dan (e) menembak bola (*shooting*) (Ridlo & Bakti, 2021: 44), yang merupakan penunjang keberhasilan berjalannya taktik untuk mencapai tujuan permainan (Naser et al., 2019: 77).

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 Permana

(2021:9) 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, maka bagi pemain pemula harus dilatih secara baik dan benar. Melakukan *shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah (Adityatama, 2019:119).

Tingkat keberhasilan pemain memasukkan bola ke gawang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda. *Power* merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Kemampuan fisik berhubungan dengan *power* otot tungkai dan *power* otot perut yang mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan *power* otot tungkai dan otot perut yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam latihan ketepatan menembak bola ke gawang futsal. Dengan *power* otot tungkai yang baik dan *power* otot perut yang baik diharapkan akurasi shooting akan semakin membaik (Cahyono, 2019:208). *Power* otot tungkai dan *power* otot perut yang ada pada pemain harus menjadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam ketepatan menembak bola ke gawang futsal yang sesuai dengan karakter dari masing-masing pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan hasil observasi pada Club futsal Shiroker FC pada bulan Januari 2024 lalu menunjukkan bahwa kenyataan yang ada di lapangan kondisi akurasi *shooting* atlet futsal di club Shiroker FC Baturaja masih kurang baik. Hal ini sesuai dengan pernyataan pelatih yang menyebutkan ada permasalahan pada atlet futsal putra usia 17-21 tahun yang dimana teknik dasar atlet masih perlu banyak latihan lagi, karena banyak yang masih kurang dalam penguasaan teknik dasar khususnya akurasi *shooting*. Dalam hal ini terlihat kekuatan otot tungkai dan otot perut yang masih lemah. Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah teknik *shooting* / menembak, terutama dalam hal ini adalah ketepatan (*accuracy*) *shooting*. Dengan memiliki kekuatan otot tungkai dan otot perut yang baik diharapkan dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari atlet futsal club Shiroker FC Baturaja yang masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain Futsal, salah satunya adalah melakukan tembakan ke arah gawang. Hal tersebut masih belum sesuai harapan. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi, salah satunya kurang latihan pada pemain termasuk sarana dan prasarana dan jadwal latihan yang sedikit dan masih kurangnya kesadaran para pemain futsal club Shiroker FC Baturaja dalam melakukan latihan dengan baik, kurangnya keaktifan pemain dalam latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih, masih kurangnya power pemain dalam melakukan *shooting*, kurangnya kekuatan dalam *shooting* bola pada pemain dan masih banyak dari pemain Shiroker FC Baturaja yang kurang baik dalam melakukan *shooting*. Selain itu bola hasil *shooting*, banyak yang keluar lapangan serta tidak mengenai sasaran yaitu gawang lawan. Pemain juga kurang berkonsentrasi dan terlalu tergesa-gesa saat melakukan *shooting*. Jika hal ini terus dibiarkan, maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi atlet futsal Shiroker FC Baturaja akan mengalami penurunan.

Menurut (Yosan Pradika ,2019:17), secara fisiologis dalam permainan futsal banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh dari kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut.

Kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap akurasi shooting tendangan ke arah gawang pemain futsal Shiroker FC Baturaja. Sedangkan otot perut juga memiliki kaitan dengan kinerja otot tungkai. Penjelasan tersebut dapat diartikan kekuatan otot tungkai dan otot perut berpengaruh dalam menunjang akurasi *shooting* pada pemain futsal Shiroker FC Baturaja. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan kemampuan permainan futsal pada pemain futsal Shiroker FC Baturaja dimana banyak pemain yang belum menguasai teknik dasar sepakbola, dan tendangan yang dilakukan pemain kurang keras sehingga mudah ditangkap oleh lawan hal ini berkaitan dengan kekuatan dan daya ledak otot tungkai dan otot perut yang belum terlatih maksimal. Ketika menendang bola sambil berlari banyak pemain yang terjatuh karena hilangnya keseimbangan saat melakukan tendangan *shooting* bola tidak tepat mengarah ke arah gawang.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *shooting*, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya ketepatan arah bola ke sasaran gawang. Berdasarkan hal tersebut agar *shooting* futsal dapat dikuasai dengan baik harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan mengotomatisasi keterampilan shooting futsal. Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Harsono, 2019:48). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Power Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja**"

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah disampaikan, terdapat beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pembinaan kondisi fisik Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja yang kurang baik.
2. Pelatihan yang diberikan kepada Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja masih monoton.
3. Pelatih tidak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* dan kelenturan otot tungkai dan otot perut pada Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja.

1.2.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini banyak faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan *shooting* maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang Hubungan *Power* Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Putra Futsal Club Shiroker FC Baturaja yang berjumlah 20 orang atlet putra dengan rentang usia 17-21 tahun Atlet Putra.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan *power* otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja?
2. Adakah hubungan *power* otot perut dengan akurasi *shooting* pada Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja?
3. Adakah hubungan *power* otot tungkai dan otot perut dengan akurasi *shooting* pada Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan otot perut dengan akurasi *shooting* Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan Atlet Futsal Club Shiroker FC Baturaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Club

1. Agar setiap atlet dapat mengetahui kemampuan mereka masing-masing untuk pengembangan permainannya lebih lanjut.
2. Agar setiap atlet dapat mencari cara yang lebih baik dalam bermain Futsal untuk meningkatkan prestasi.
3. Agar para atlet dapat memahami bahwa setiap kelemahan yang mereka miliki bukanlah hal yang tidak dapat diperbaiki.

b. Bagi Pelatih

Dapat dijadikan acuan penyusunan program latihan yang sesuai dengan kemampuan pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, Firman. 2017. "Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola". Jakarta Jurnal Olahraga 2 Vol2 No.2:85.
- Anas, Mochammad Ridwan. 2019. "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.
- Andita, Bagus. 2019. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Ardianto, Septian. 2019. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Passing Bawah Permainan Sepakbola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kediri U-15". Kediri: Jurnal Simki-Techsain Vol.02 No.05:3.
- Ardianto, Septian. 2019. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Passing Bawah Permainan Sepakbola SSB Joyoboyo Pamenang Pagu Kediri U-15*. Kediri: Jurnal Simki-Techsain Vol. 2 No. 5.
- Arsil. 2020. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Ashari, R. F., & Adi, S. 2019. *Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1*. Jakarta: Sport Science and Health.
- Astuti, Cindy. 2019. *Analisis Korelasi Untuk Mengetahui Keeratan Hubungan Kekaktifan Mahasiswa Dengan Hasil Belajar Akhir*. Sidoarjo: Jurnal Of Information And Computer Technology Education Vol.1 No.1.

- Aswanto, R. D. 2021. *Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. Bantul:Pohon Cahaya Champion (Penebar Swadaya Group).
- Candra, Alfi. 2022. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. Riau: Jurnal Sport Area.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. 2019. Pengaruh Latihan Traditional *Push Up*, *Plyometric Push Up*, Dan *Incline Push Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, Dan Daya Tahan Otot Lengan. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran
- Fahrizqi & Yuliandra, R. 2021. *Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga di SMA Negeri 1 Pringsewu*. Lampung:Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS) Vol.2 No.4.
- Fitri, M., Zulnaldi, H., Ramadhan, M. H., Anwar, S., Munajat, Y., & Saputra, Frayoga. 2019. *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal*. Padang:Universitas Negeri Padang.
- Frayogha, Jhyo dan Afrizal. 2019. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Hadi, Samsul dkk. 2022. Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. Semarang: Journal of Sport Sciences and Fitness Vol.2 No.1.
- Hanafi, Imam. 2022. *Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 28 Surabaya)*. Surabaya:Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol.3 No.1.
- Hardani, Auliya, N. Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

- Harsono. 2019. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Hartati.
- Hastuti, Tri Ani. 2020. Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Yogyakarta:Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol.5 No.1.
- Heriyanto, L. 2019. *Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok Tahun 2019*. Jakarta:Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Vol.2 No.3.
- Hidayatullah, Anggi. 2020. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang*. Padang: Universitas Bung Hatta.
- Lina, Sinta dkk. 2020. *Contribution Slimb Muscle Strength And Flexibility Body (Waist) Accuracy Shooting In The Game Against Football Ssb*. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Manshurallhudlori. 2019. *Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Rentang Lengan Dan Volume Oksigen Maksimal Pada Prestasi Renang Gaya Crawl 100 Meter*. Surakarta:Universitas Sebelas Maret
- Mubarok, Husni dkk. 2019. Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker FE Tahun 2018. Semarang:Journal Of Sport Sciences And Fitness Vol.4 No.3.
- Munir, Abdul dkk. 2019. *Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw*. Semarang:Unnes Journal of Sport Sciences Vol.4 No.1.
- Muryadi, Agustanico. 2021. *"Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara"*. Jepara: Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

- Nurrachman, Muhammad. 2019. *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun*. Yogyakarta: E-Journal Prodi PKO Vol.3.No.5.
- Oktanda, Hendra. 2019. *Pengaruh Latihan Shooting Dengan Latihan Imagery Menggunakan Audio Visual (Video) Terhadap Akurasi Shooting /Pleassing Atlet Sepakbola Football Club Uny Academy Usia 15-16 Tahun*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Vol.1 No.3.
- Pembayun, Devi dkk. 2019. *Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai*. Surabaya: Jurnal Sportif Vol.4 No.1.
- Perikles, Eknal Yonsa dkk. 2019. *Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan*. Surabaya: Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 6 No.1.
- Pradika, Yosan. 2021. *Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Pengasih Kulon Progo*. Yogyakarta: UNY.
- Putra, Dede. 2022. *Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Heading Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMA Negeri 13 Palembang*. Palembang: Jurnal Pendidikan Rokania Vol.2 No.1.
- Putra, Dedi dan M. Ridwan. 2019. *Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Raharjo, Septo Maulana. 2021. *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola*. Yogyakarta: Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 14 No. 2.

- Romadhon, Alwy Pasca. 2021. "Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting bola Dalam Permainan Futsal Pada Tim Putri Kabupaten Magetan. Surabaya: Jurnal Unesa.
- Rosita, Tita dkk. 2019. Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. Jakarta: Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Vol.4 No.2.
- Shodikin, Ahmad dkk. 2021. "Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Servis. Semarang: Jurnal Of Sport Sciences And Fitness.Vol.2 No.2:2.
- Solehudin. 2020. Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Sepakbola Di Mts Yasiro Lembursawah Kecamatan Pabuaran Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. Sukabumi: Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI.
- Wahyono, Argo Adi. 2023. Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Passing Pada Extrakurikuler Sepakbola Sma Pgri 1 Jombang Tahun 2016. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.