

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT  
PERUT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA  
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh**

**Muhammad Ardiansyah**

**NIM: 06042681822002**

**Program Studi Megister Pendidikan Olahraga**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2020**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT  
PERUT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA  
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh**

**Muhammad Ardiansyah**

**NIM: 06042681822002**

**Program Studi Megister Pendidikan Olahraga**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2020**

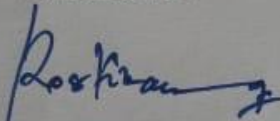
**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT  
PERUT TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PADA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA  
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

**TESIS**

Oleh  
**Muhammad Ardiansyah**  
NIM: 06042681822002  
Program Studi Magister Pendidikan Olahraga

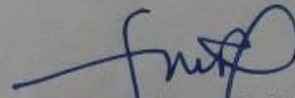
Mengesahkan:

Pembimbing 1,



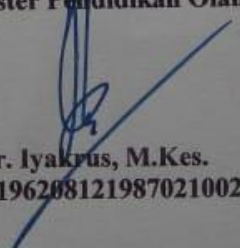
**Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., AIFO**  
NIP 197109271994031004

Pembimbing 2,



**Dr. Sri Sumarni, M.Pd**  
NIP 195901011986032001

Mengetahui:  
KPS Magister Pendidikan Olahraga,



**Dr. Iyokus, M.Kes.**  
NIP 196208121987021002

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT  
PERUT TERHADAP AKURASI SHOOTING PADA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA  
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

**TESIS**

**Oleh**

**Muhammad Ardiansyah**

**NIM: 06042681822002**

**Program Studi Magister Pendidikan Olahraga**

**Telah diujikan dan Lulus pada:**

Hari : Kamis

Tanggal : 30 Juli 2020

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Rostika Flora, S.Kep,M.Kes.,AIFO

2. Sekertaris: Dr. Sri Sumarni, M.Pd

3. Anggota : Dr. Waluyo, M.Pd

4. Anggota : Dr. Syafaruddin,M.Kes

5. Anggota : Dr. Hartati,M.Kes

**Mengetahui,  
KPS Magister Pendidikan Olahraga,**

**Dr. Iyakrus, M.Kes.  
NIP 196208121987021002**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tanga di bawah ini:  
Nama : Muhammad Ardiansyah  
NIM : 06042681822002  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis saya yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 19 Palembang”** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Agustus 2020  
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ardiansyah  
NIM. 06042681822002

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp Negeri 19 Palembang**”. Penulisan tesis ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selama penyusunan tesis ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr.Ir. H.Anis Saggaf,MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Prof Sofendi, M.A.,Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya yang selama ini banyak membantu baik secara ilmu, motivasi dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Ibu Dr. Rostika Flora, S.Kep.,M.Kes.,AIFO. Selaku Pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Dr. Sri Sumarni, M.Pd. Selaku Pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh dosen Magister Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Para Staf Tata Usaha yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.
8. Bapak Dr. Maju Partogi Simanjuntak, M.Si. Selaku Kepala SMP Negeri 19 Palembang yang telah membantu dan mengizinkan dalam proses penelitian.
9. Terimakasih untuk Keluarga, kedua orang tua saya, ayahanda Parman dan Ibunda Netty, isteri saya Renny Widyastuti yang telah memberikan dukungan dan doa serta motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis Berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan khususnya di lingkungan Program Magister Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Palembang, Agustus 2020

Penulis,

Muhammad Ardiansyah

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Kupersembahkan kepada:**

Ayahanda dan ibunda tercinta yang senantiasa mendoakanku

Isteriku yang selalu memberi dukungan dan doa

Saudaraku yang tercinta yang mengharapkan keberhasilanku, dan

Sahabat-sahabat yang selalu bersama dalam suka maupun duka.

Almamaterku tercinta.

### **MOTTO:**

“Dan siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedangkan dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berperang kepada bahu tali yang kokoh. Dan hanya Allah-lah kesudahan segala urusan.”

**(Luqman: 22)**

## PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Atas berkat dan rahmat-Nya jualah saya dapat menyelesaikan tesis saya yang berjudul “**Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp Negeri 19 Palembang**” tepat pada waktunya.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Dr. Rostika Flora,S.Kep.,M.Kes.,AIFO dan Dr. Sri Sumarni,.M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dekan FKIP Unsri Prof. Sofendi,.M.A.Ph.D., KPS Magister Pendidikan Olahraga Dr. Iyakrus,.M.Kes. yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan tesis ini. Ucapan terimakasih juga kepada Dr. Waluyo, M.Pd., Dr. Syafaruddin,M.Kes., Dr. Hartati, M.Kes., anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan tesis ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang tua, istri dan keluarga yang telah memberi semangat dalam penyelesaian tesis ini.

Palembang, Agustus 2020

Penulis,

Muhammad Ardiansyah



## DAFTAR ISI

	<b>halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>PRAKATA</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 Hakikat Kekuatan Otot Tungkai .....	7
2.2 Hakikat Kekuatan Otot Perut .....	11
2.3 Akurasi <i>Shooting</i> Futsal .....	14
2.4 Hakikat Ekstrakurikuler .....	16
2.5 Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 19 Palembang .....	17
2.6 Sejarah Futsal dan Sarana Prasarana .....	18
2.7 Teknik Dasar Futsal .....	22
2.8 Kajian Terdahulu yang Relevan .....	24

2.9	Kerangka Berpikir .....	24
2.10	Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
3.1	Metode Penelitian .....	27
3.2	Jenis Penelitian .....	27
3.3	Rancangan Penelitian .....	27
3.4	Tempat dan Waktu.....	28
3.5	Teknik Pengambilan Sampel .....	28
	3.5.1 Populasi.....	28
	3.5.2 Sampel .....	28
3.6	Definisi Operasional .....	29
	3.6.1 Kekuatan Otot Tungkai.....	29
	3.6.2 Kekuatan Otot Perut .....	29
	3.6.3 Instrumen Akurasi <i>Shooting</i> Futsal .....	29
	3.6.4 Ekstrakurikuler .....	30
3.7	Instrumen Penelitian .....	30
	3.7.1 Kekuatan Otot Tungkai .....	30
	3.7.2 Kekuatan Otot Perut .....	32
	3.7.3 Akurasi <i>Shooting</i> Futsal.....	34
3.8	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.9	Teknik Analisis Data .....	35
	3.9.1 Analisis Univariat .....	35
	3.9.2 Uji Normalitas .....	36
	3.9.3 Analisis Bivariat .....	37
3.10	Jadwal Kegiatan.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>38</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	38
	4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38

4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian .....	38
4.1.3	Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai .....	39
4.1.4	Hasil Tes Kekuatan Otot Perut .....	40
4.1.5	Hasil Tes Uji Akurasi <i>Shooting</i> .....	42
4.1.6	Uji Normalitas .....	44
4.1.6.1	Uji Normalitas Kekuatan Otot Tungkai .....	44
4.1.6.2	Uji Normalitas Kekuatan Otot Perut .....	47
4.1.6.3	Uji Normalitas Kekuatan Akurasi <i>Shooting</i> .....	48
4.1.7	Analisis Uji Korelasi .....	50
4.2	Pembahasan .....	51
4.2.1	Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi <i>Shooting</i> .....	51
4.2.2	Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Akurasi <i>Shooting</i> .....	53
4.2.3	Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut dengan Akurasi <i>Shooting</i> .....	56
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>57</b>
5.1	Kesimpulan .....	57
5.2	Saran .....	58
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>59</b>
	<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>halaman</b>
Tabel 3.1: Norma Penilaian Kekuatan Otot Tungkai.....	32
Tabel 3.2: Norma Tes Sit Up .....	32
Tabel 3.3: Norma Tes Gawang Bertarget .....	35
Tabel 4.1: Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai.....	39
Tabel 4.2: Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Perut.....	41
Tabel 4.3: Data Hasil Pengukuran Akurasi <i>Shooting</i> .....	43
Tabel 4.4: Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	44
Tabel 4.5: Perhitungan Normalitas Kekuatan Otot Tungkai.....	46
Tabel 4.6: Perhitungan Normalitas Kekuatan Otot Perut.....	47
Tabel 4.7: Perhitungan Normalitas Akurasi <i>Shooting</i> .....	49
Tabel 4.8: Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi .....	50
Tabel 4.9: Hasil Analisis Korelasi Variabel X1 dan X2 Terhadap Y .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	<b>halaman</b>
Gambar 2.1: Otot Tungkai .....	10
Gambar 2.2: Otot Perut .....	13
Gambar 2.3: Lapangan Futsal .....	19
Gambar 2.4: Ukuran Lapangan Futsal .....	19
Gambar 2.5: Ukuran Gawang Futsal.....	20
Gambar 2.6: Titik Pinalti.....	21
Gambar 2.7: Bola .....	22
Gambar 2.8: Kerangka Berfikir Penelitian.....	25
Gambar 3.1: Alat tes Leg and Back Dynamometer .....	30
Gambar 3.2: Tes Sit Up.....	33
Gambar 3.3: Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Ke Gawang Futsal.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>halaman</b>
Lampiran 1 : Daftar Nama Siswa Ekstrakurikuler Futsal .....	64
Lampiran 2 : Jadwal Kerja .....	65
Lampiran 3 : Dokumentasi .....	66
Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	69
Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian dari SMP Negeri 19 Palembang.....	70
Lampiran 6 : SK Pembimbing .....	71
Lampiran 7 : SK Ujian Tesis.....	73
Lampiran 8 : Daftar Riwayat Hidup .....	77

## ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui ada/tidaknya hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi shooting. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat korelatif kuantitatif, yakni menjelaskan hubungan antara variabel dengan cara menganalisis data numerik (angka) menggunakan metode statistik melalui uji hipotesa. Instrumen tes yaitu tes leg and back dynamometer, tes sit up dan tes gawang bertarget. Data di uji menggunakan uji normalitas dan di uji korelasi. Data di analisis menggunakan aplikasi SPSS 16. 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 dengan nilai pearson correlation kekuatan otot tungkai terhadap akurasi shooting sebesar 0,887 dengan persentase 88% dan nilai kekuatan otot perut terhadap akurasi shooting sebesar 0,850 dengan persentase 85%, sedangkan hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi *shooting* sebesar 1 dengan persentase 100% dan memiliki katagori korelasi sempurna. 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**

*The purpose of this research is to find out whether the relation between leg muscle strength and abdominal muscle strength to shooting accuracy. This research uses a quantitative correlative approach, which explains the relation between variables by analyzing numerical data (numbers) using statistical methods through hypothesis testing. The test instruments are leg and back dynamometer test, sit-up test and goal target test. The data was tested by using the normality test and correlation test. The data obtained were analyzed using the application SPSS 16. The results of this research there is a significance value between leg muscle strength and abdominal muscle strength to shooting accuracy of 0,000 with a significance value  $<0.05$  so there is a relationship between leg muscle strength and abdominal muscle strength shooting accuracy with Pearson correlation value of leg muscle strength to shooting accuracy of 0.887 with the percentage of 88% and the value of abdominal muscle strength to shooting accuracy of 0.850 with the percentage of 85%, while the relation of leg muscle strength and abdominal muscles to shooting accuracy is 1 with the percentage of 100% and has perfect correlation category. If have good leg muscle strength and abdominal muscle strength, shooting accuracy will get better too.*

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



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

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. 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. Bahkan olahraga juga sudah masuk mata pelajaran yang wajib di sekolah-sekolah yang ada di seluruh penjuru dunia. Kegiatan olahraga di bidang pendidikan seperti siswa-siswa sekolah yang diasuh oleh guru Pendidikan Jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan bersifat formal dan tujuannya juga jelas untuk memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu.

Berbagai macam ekstrakurikuler olahraga pun disediakan oleh sekolah guna memenuhi kebutuhan siswanya akan hal-hal tersebut. Begitu juga di SMP Negeri 19 Palembang yang menyediakan bermacam-macam ekstrakurikuler diantaranya Tari, Pramuka, Paskibra, Palang Merah Remaja (PMR), Marching Band, Basket, Voli, Karate dan Futsal. Dengan adanya beragam ekstrakurikuler akan mendorong siswa untuk dapat menunjang prestasi dibidang non akademik.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang memiliki daya tarik dan cukup diminati siswa SMP Negeri 19 Palembang adalah Futsal. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil (saifudin,2013:119). Menurut Adityatama (2017:85), dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya.

Teknik dalam permainan futsal yaitu *Shooting, passing* dan kontrol bola, *dribbling, heading, kick in*. Selain harus memiliki kemampuan teknik di atas seorang pemain yang mendekati gawang harus mengalahkan pertahanan lawan dan kemudian melakukan *shooting* ke gawang. Ketepatan menembak bola ke gawang futsal merupakan salah teknik dasar dalam futsal namun cukup sulit dipelajari, lebih-lebih untuk pemain yang belum terampil. Tujuan dalam permainan futsal adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat tim tersebut dinyatakan pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan sepakbola sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. Seorang pemain yang hebat harus tahu kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam setiap permainan dalam lapangan, dengan tujuan *shooting* yang dilakukan akan berhasil dan mendapatkan angka atau *point* (Cahyono, 2019:208). 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 (Anas,2018:3).

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. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik (Syafuruddin, 2013:71). Kemampuan fisik berhubungan dengan *power* otot tungkai dan kekuatan otot perut yang memiliki hubungan dengan penampilan seseorang baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam penampilan. Dengan demikian dapat dikatakan kekuatan 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. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan otot-otot tungkai secara maksimal dalam periode yang singkat. Kekuatan otot perut merupakan pusat tenaga, bagian tubuh ini merupakan asal dari semua gerakan atau penghubung yang menstabilkan semua gerakan yang melaluinya. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik dan kekuatan otot perut yang baik diharapkan akurasi shooting akan semakin membaik. *Power* otot tungkai dan kekuatan 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 (Adityatama,2017:87).

Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah teknik *shooting* / menembak, terutama dalam hal ini adalah ketepatan (*accuracy*) *shooting*. *Shooting* merupakan suatu bentuk penyerangan yang

dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan angka/skor (Ghurri, 2018:3). Menurut Oktanda (2017:3), *Shooting* merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. dengan memiliki kekuatan otot tungkai dan otot perut yang baik diharapkan dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 19 Palembang 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 masih kurang perhatian dari sekolah termasuk sarana dan prasarana seperti bola dan jadwal latihan yang sedikit. Sukirno (2018:167) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan yang diberikan. Selain itu 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 bukan di bidang 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.

Kenyataan yang ada di lapangan kondisi teknik dasar siswa SMP Negeri 19 Palembang masih kurang baik. Hal ini dibuktikan dengan tingkat akurasi yang tidak rendah yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 19

Palembang sehingga sering salah dalam melakukan *passing* maupun *shooting*. 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 khususnya *shooting*.” Dalam hal ini terlihat kekuatan otot tungkai otot perut yang masih lemah. pelatih juga mengatakan bahwa mereka jarang melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut. hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan pelatih mengenai pentingnya kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap tingkat akurasi dalam melakukan *shooting* dalam permainan futsal. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan kemampuan permainan futsal siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 19 Palembang masih rendah khususnya kemampuan *shooting* para pemainnya. Hal dikarenakan kondisi fisik para pemain yang masih rendah baik kekuatan otot tungkai maupun otot perut dalam tingkat akurasi khususnya dalam penguasaan teknik dasar *shooting* dan juga pelatih yang tidak pernah memberikan tes-tes terhadap siswanya. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Negeri 19 Palembang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang?
2. Adakah hubungan kekuatan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang?

3. Adakah hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang?
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang?
3. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut dengan akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah agar dapat bermanfaat untuk semua elemen masyarakat dalam peningkatan keterampilan futsal dan dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan ekstrakurikuler Futsal siswa SMP Negeri 19 Palembang

## 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.
- Akbar, Taheri. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Explosive Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan". Palembang: Jurnal Pendidikan Rokania Vol.2 No.1:69.
- Amin, Nur dkk. 2012. "Sumbangan *Power* Otot Tungkai Panjang Tungkai Kekuatan Otot Perut Terhadap *Grab Start*". Semarang. Jurnal *Of Sport Sciences And Fitness* Vol.1 No.2:10.
- 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.
- Andita, Bagus. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Ardianto, Septian. 2018. "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.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Astuti, Cindy. 2017. Analisis Korelasi Untuk Mengetahui Keeratan Hubungan Kekaktifan Mahasiswa Dengan Hasil Belajar Akhir. Sidoarjo: Jurnal Of Information And Computer Technology Education Vol.1 No.1
- Cahyono, Dary Eka. 2019. Penggunaan Metode Latihan *3-Point 5-Post Drill* Terhadap Efektivitas Akurasi *Shooting 3 Point* Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. Lumajang: Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.07 No.02.
- Candra, Alfi. 2017. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan *Imageri* Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. Riau: Jurnal Sport Area.
- Erfandi, Wahyu dkk. 2018. Modelb Latihan Keterampilan *Shooting* Futsal (Diyu) Untuk Usia SMA. Jakarta: Jurnal Penjaskesrek Vol.5, No.2

- Fitra, Awaludin dan Martua Sitorus. 2019. Pengaruh Pembelajaran Berbantuan Aplikasi *Geogebra* Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Kelas Viii Smp Kemala Bhayangkari 1 Medan. Medan: *Journal of Informatic Pelita Nusantara* Vol.4 No.1.
- Frayogha, Jhyo dan Afrizal. 2019. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ghurri, Ainul. 2018. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Atlet Bola Tangan Putra Jawa Timur. Universitas Surabaya: Negeri Surabaya.
- Hadi, Samsul dkk. 2013. 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. 2015. 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. 03 No. 01.
- Hartati. 2016. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Palembang: NoerFikri.
- Hastuti, Tri Ani. 2018. Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Yogyakarta: *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Vol.5 No.1.
- Hidayatullah, Anggi. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Akurasi Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. Padang: Universitas Bung Hatta.
- Irawan, Ricko. 2014. Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap *Servis Slice* Tennis Lapangan. Semarang: *Journal of Physical Education, Health and Sport* Vol.1 No.2.
- Lina, Sinta dkk. 2018. *Contribution Slimb Muscle Strength And Flexibility Body (Waist) Accuracy Shooting In The Game Against Football Ssb Tunas Inti Siak*. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Manshuralhudlari. 2019. Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Rentang Lengan Dan Volume Oksigen Maksimal Padaprestasi Renang Gaya *Crawl* 100 Meter. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Mubarok, Husni dkk. 2015. Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. Semarang. *Journal Of Sport Sciences And Fitness* Vol.4 No.3.



- Munir, Abdul dkk. 2015. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw. Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences* Vol.4 No.1.
- Muryadi, Agustanico. 2018. “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara”. Jepara: Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Narti, R Aulia. 2010. *Futsal*. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Nurrachman, Muhammad. 2017. 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.
- Oktanda, Hendra. 2017. 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 Kepeleatihan Olahraga.
- Pembayun, Devi dkk. 2018. 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. 2016. 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.
- Prabowo, Aju Kusuma. 2018. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Futsal di SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi Tahun Ajaran 2017/2018”. Sukabumi: Seminar Nasional Pendidikan Jasmani ke-1.
- Pradika, Yosan. 2013. Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Pengasih Kulon Progo. Yogyakarta: UNY.
- Putra, Ded dan M. Ridwan. 2019. Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan *Shooting* Sepakbola. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Putra, Dede. 2017. 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.II No.1.

- Raharjo, Septo Maulana. 2018. Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi *Shooting* Pemain Sepak Bola. Yogyakarta: Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 14 No. 2.
- Romadhon, Alwy Pasca. 2017. “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.
- Saifudin, Mohamad dkk. 2013. Latihan *Massed Practice* dan *Distribute Practice* untuk Akurasi Tendangan ke Gawang. Semarang: Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol.3 No.2.
- Saleh, Sahib. 2017. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Tamamaung III Makassar. Makasar: Jurnal Cerdas Sifa.
- Santosa, Dwi Wahyu. 2015. Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* Dengan Metode *Interval* Pendek terhadap Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai. Surabaya: Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.3 No.1.
- Setyo, Prayogi dan Fitria Dwi. 2016. Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Jump Shot* Permainan Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 2 Klaten. Yogyakarta: Jurnal Motion Vol.7 No.2.
- Shodikin, Ahmad dkk. 2013. “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. 2018. 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.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2018. *Dasar- Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suwasono dan Irawan Dwi. 2017. Optimasi Akurasi Deteksi Goal Gawang Futsal Dengan Metode *Square Grid*. Malang: Jurnal Pendidikan, Vol. 2, No. 3.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.

Tria, Yopi Rozaq dan Endang. 2019. Pengaruh Bentuk Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan Terhadap Peningkatan Akurasi *Shooting* Pemain Psts Tabing Padang. Padang: Jurnal Stamina. Vol.2 No.6.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Wahyono, Argo Adi. 2017. Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Passing Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Pgri 1 Jombang Tahun 2016. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Yasi, Ratna dan Charis Fathul. 2018. Studi Analisis Kadar Glukosa Pada Latihan *Body Weight Training* Untuk Latihan Otot Perut. Banyuwangi: Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga.