

**ANALISIS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA MURID SDN 1
LANDASAN ULIN UTARA**



OLEH :
MUHAMMAD FAHRUL
NIM. 1910122210022

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU

ABSTRAK

MUHAMMAD FAHRUL, NIM. 1910122210022, 2023. Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal Pada Murid SDN 1 Landasan Ulin Utara. Skripsi, Prodi, Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (II) Ramadhan Arifin, S.Pd, M.Pd.

Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini adalah bagaimana kemampuan *shooting* dan daya ledak otot tungkai dalam permainan futsal pada murid SDN 1 Landasan Ulin Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari kemampuan *shooting* dan daya ledak otot tungkai dalam permainan futsal pada murid SDN 1 Landasan Ulin Utara.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan pengumpulan data dengan melakukan tes dan pengukuran korelasional kepada para peserta didik dengan melakukan tes daya ledak otot tungkai dan konsentrasi pada kemampuan *shooting* yang tepat untuk mendapatkan jawaban hasil dari penelitian yang dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah murid SDN 1 Landasan Ulin Utara yang berjumlah 15 peserta didik dari keseluruhan kelas VI. Sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah murid kelas VI SDN 1 Landasan Ulin Utara yang berjumlah 10 (sepuluh) orang murid. Teknik analisis data yang dilakukan adalah dengan menganalisis daya ledak otot tungkai dengan *Power Kaki Otot Tungkai* pada saat murid menggunakan alat tersebut apakah sudah benar atau tidak. Selanjutnya menganalisis kemampuan *shooting* dengan angka diletakkan di areagawang dan murid menendang bola dan melihat bagaimana kemampuan murid mengenai jumlah angka yang sudah diletakkan di gawang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada tes kemampuan *shooting* dan *standing boardjump* pada permainan futsal murid SDN 1 Landasan Ulin Utara, maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes kemampuan *shooting* dan *standing boardjump* pada permainan futsal murid SDN 1 Landasan Ulin Utara dapat dikategorikan sebagai “Kurang Sekali” karena dalam tes kemampuan yang telah dilakukan masih belum mampu memperoleh skor yang berklasifikasi baik sekali.

Kata Kunci : Analisis, Daya Ledak, Otot Tungkai, *Shooting*

ABSTRACT

MUHAMMAD FAHRUL, NIM. 1910122210022, 2023. Analysis of Limb Muscle Explosive Power and Shooting Ability in Extracurricular Futsal for Students of SDN 1 Anvil Ulin Utara. Thesis, Study Program, Physical Education, Department of Sport and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor (I) Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (II) Ramadhan Arifin, S.Pd, M.Pd.

The problem raised from this study is how the shooting ability and explosive power of the leg muscles in futsal games for students of SDN 1 North Ulin Platform. This study aims to determine the results of the shooting ability and leg muscle explosive power in futsal games for students of SDN 1 North Ulin Platform.

The method used in this study was to collect data by conducting correlational tests and measurements on students by conducting tests of leg muscle explosive power and concentration on the right shooting ability to get answers to the results of the research conducted. The population in this study were students of SDN 1 North Ulin Platform, totaling 15 students from the entire class VI. While the samples in this study were students of class VI at SDN 1 North Ulin Platform, totaling 10 (ten) students. The data analysis technique used is to analyze the explosive power of the leg muscles with Leg Muscle Power when students use the tool whether it is correct or not. Then analyze the ability to shoot with numbers placed in the goal area and students kick the ball and see how students' abilities regarding the number of numbers that have been placed in the goal.

Based on the results of the research and discussion that has been carried out on the shooting ability test and standing board jump in the futsal game of students of SDN 1 North Ulin Platform, it can be concluded that the results of the shooting ability test and standing board jump in the futsal game of students of North Ulin 1 Elementary School can be categorized as "Not very good" because in the ability test that has been carried out, they have not been able to obtain a score that is classified as very good.

Keywords: Analysis, Explosive Power, Leg Muscles, Shooting

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim.

Assalamualaikum, Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil alamin..Rasa syukur yang terbesar hamba limpahkan kepada-Mu karena telah memberikan kesempatan untuk terus menimba ilmu, menyelesaikan satu jenjang pendidikan. Semoga ini menjadi berkah untuk hidup

hamba, orang tua, dan orang-orang tercinta ...

Pantang dalam menyerah, pantang dalam berpatah arang. Tidak ada kata gagal untuk orang yang enggan berhasil."Keutamaan ilmu belajar dan mengajarkan ilmu

sangat penting dalam islam.Rasulullah SAW bersabda,"menuntut ilmu itu wajib bagi

setiap muslim."(QS Al'alaq:1)

Ayah dan Ibunda Tercinta ...

Sangat besar jasmu dalam hidup ini, tidak sanggup ananda membalas jasmu. Hanya karya ini semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih payah, usaha, serta

doamu selama ini tidak sia-sia. Semogabisa membuatmu sedikit bangga dan bahagia.

Aamiin Ya Rabbal Alamin ...

Karya ini dipersembahkan untuk:

Ayah tercinta yaitu Bapak H.Rusni(alm) selaku orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Bunda tersayang yaitu Ibu Jum'ah selaku orang tua peneliti yang telah melahirkan dan membesarkan peneliti dengan penuh kasih sayang.

Kakak Laki-laki yaitu Ainani dan Kakak ipar eka yang selalu mencurahkan perhatian dan dukungan terhadap peneliti.

Kakak Perempuan yaitu Fatimah Yulia dan kakak ipar Aditya Warman yang selalu memberikannya kasih sayang dan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.

Kakak Laki-laki yaitu Sarwani dan kakak ipar Karmila Sari yang selalu memberikannya kasih sayang dan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.

Kakak perempuan Nor Hikmah dan kakak ipar Fachreza yang selalu memberikannya kasih sayang dan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.

Kakak perempuan Mira Wati dan kakak ipar Ardiansyah yang selalu memberikannya kasih sayang dan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.

Serta saya mengucapkan terima kasih kepada pasangan saya Devia dinna safadila yang telah mendukung dan selalu memberikan motivasi buat saya agar bisa

menyelesaikan skripsi ini.

Semua merupakan kehendak-Mu Berikanlah hamba selalu rahmad dan hidayah-Mu Ya Allah SWT. Wassalamualaikum, Wr. Wb.

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
SHOOTING PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA MURID SDN 1
LANDASAN ULIN UTARA**

Oleh :

Muhammad Fahrul

NIM. 1910122210022

Pembimbing Utama



Mita Erliana, S. Pd., M. Or.
NIP. 198002222005012007

Pembimbing Pendamping



Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
NIPK. 19910409201702101001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal : 10 Maret 2023

Dewan Penguji

Mita Erliana, S. Pd., M. Or.
Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
Drs. H. Sarmidi, M. Kes.



Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.

NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

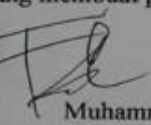
Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fahrul
NIM : 1910122210022
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Lambung Mangkurat

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari Skripsi ini hasil plagiasi, maka Saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 03 Juni 2023
Yang membuat pernyataan,




Muhammad Fahrul
NIM. 1910122210022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukuratas kehadiran Allah SubhanahuWa Ta'Ala atas Rahmat-Nyayang melimpah sehingga Saya dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi ini yang

berjudul “**Analisis Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan *Shooting***

Pada Ekskul Futsal Pada Murid SDN 1 Landasan Ulin Utara”

Pada kesempatan ini, penelitimengucapkanterimakasih kepada semuapihak yang telah berkontribusi membantu dalam pembuatan penelitian dan penulisan Skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkanterimakasih yang sebesar-besarnya

kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan motivasi untuk semuamahasiswa termasuk peneliti.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

6. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Mita Erliana, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
8. Ramadhan Arifin, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.
9. Kedua orang tua tercinta Ayahanda H.Rusni dan Ibunda Jum'ah dan ke 5 kakak kandung saya yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
10. Devia dinna safe fradila, yang selalu memberikan semangat dan selalu memotivasi saya dan doanya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
11. Paling Special saya ucapkan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu terus bangkit ketika terpuruk sehingga sampai pada titik ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya Saya menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang Saya miliki. Untuk itu Saya dengan kerendahan hati mengharap karsa dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun proposal penelitian ini.

Banjarbaru, 02 Juni 2023

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| HALAMAN PENGESAHAN | vi |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 2 |
| C. Pembatasan Masalah | 2 |
| D. Rumusan Masalah | 2 |
| E. Tujuan Penelitian | 3 |
| F. Manfaat Penelitian | 3 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 4 |
| A. Deskripsi Teori | 4 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 6 |
| C. Kerangka Berpikir | 8 |
| D. Hipotesis Penelitian | 8 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 10 |
| A. Variabel Penelitian | 10 |
| B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional | 10 |

| | |
|---|-----------|
| C. Waktu dan Tempat Penelitian | 11 |
| D. Metode Penelitian | 11 |
| E. Populasi dan Sampel | 11 |
| F. Instrumen Penelitian | 12 |
| G. Teknik Pengumpulan Data | 17 |
| H. Teknik Analisis Data | 18 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 20 |
| A. Hasil Penelitian..... | 20 |
| B. Pembahasan | 21 |
| BAB V PENUTUP | 23 |
| A. Kesimpulan | 23 |
| B. Saran | 23 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Norma Penilaian | 19 |
| Tabel 2. Data Hasil Penelitian kemampuan <i>Standing Board Jump</i> | 20 |
| Tabel 3. Data Hasil Penelitian kemampuan <i>Shooting</i> | 21 |
| Tabel 4. Norma Klasifikasi Penilaian <i>Standing Board Jumps</i> dan <i>Shooting</i> | 21 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Board Jump</i>) | 12 |
| Gambar 2. Teknik <i>Shooting</i> dengan Ujung Kaki | 13 |
| Gambar 3. Ukuran Gawang | 16 |
| Gambar 4. Lapangan Tes Ketepatan <i>Shooting</i> | 16 |