

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK TERHADAP
KEMAMPUAN SHOOTING BOLA FUTSAL EKSTRAKULIKULER
PEMAIN SDN SUNGAI ANDAI 3 BANJARMASIN**



**Oleh :
JUAN FALIANTO
NIM. A1D115009**

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
2021**

ABSTRAK

Juan Falianto. 2021. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Futsal Ekstrakurikuler Pemain SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin. Skripsi, ULM Banjarbaru Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Pembimbing (1) Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or, M. Pd. (2) Lazuardi Akbar Fauzan, S. Or., M. Pd.

Permainan futsal butuh teknik tinggi salah satunya shooting bola, kemampuan menshooting bola yang bagus pasti memerlukan kekuatan otot tungkai dan daya ledak kuat begitu permasalahan pada penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan daya ledak terhadap kemampuan shooting bola futsal ekstrakurikuler SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin.

Jenis penelitian adalah *expost facto*. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Instrumen pada penelitian ini adalah standing broad jump dan alat yang digunakan adalah leg dyanometer. Populasi penelitian ini adalah semua pemain futsal SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin yang berjumlah 10 orang. Teknik yang akan dipergunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode tes.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dan daya ledak terhadap *shooting* bola futsal ekstrakurikuler SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin sebesar 0,807 pada korelasi, dan taraf signifikan 5% yaitu 0,632. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,807 > 0,632$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada kontribusi yang signifikan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Futsal Pemain SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan agar hasil shooting bola futsal lebih baik adalah dengan meningkatkan otot tungkai dan daya ledaknya. Pemain hendaknya jua memperhatikan perkenaan kaki saat menendang bola dan melihat sasaran tendangan agar hasil lebih maksimal. Bagi para pembaca dan peneliti lain yang ingin mengkaji ulang dengan judul yang sama, diharapkan lebih teliti dalam proses pengambilan data dan pengolahan data..

Kata Kunci: Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Daya Ledak, Kemampuan Shooting

ABSTRACT

Juan Falianto. 2021. The Contribution of Leg Muscle Strength and Explosive Power to the Ability to Shoot Extracurricular Futsal Balls of Sungai Andai 3 Elementary School Players, Banjarmasin. Thesis, ULM Banjarbaru Sports and Health Education Study Program. Advisor (1) Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or, M. Pd. (2) Blueardi Akbar Fauzan, S. Or., M. Pd.

Futsal games require high technique, one of which is shooting the ball, good ball shooting skills definitely require leg muscle strength and strong explosive power, that is the problem in this study. This study aims to determine the contribution of leg muscle strength and explosive power to the ability to shoot extracurricular futsal balls at SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin.

This type of research is ex post facto. This study uses a one-shot-model approach, namely an approach that uses one-time data collection. The instrument in this study was a standing broad jump and the tool used was a leg dyanometer. The population of this study were all futsal players at SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin, totaling 10 people. The technique that will be used in collecting data in this study is the test method.

The results of the analysis showed that there was a significant relationship between leg muscle strength and explosive power with extracurricular futsal ball shooting at SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin of 0.807 at the correlation, and a significant level of 5%, namely 0.632. Thus $r_{count} > r_{table}$ or $0.807 > 0.632$. This shows that there is a correlation between X and Y variables or there is a significant contribution between Leg Muscle Strength and Explosive Power on the Ability to Shoot Futsal Balls of SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin Players.

Based on the results of the study, it is suggested that for better futsal ball shooting results, it is by increasing the leg muscles and their explosive power. Players should also pay attention to foot contact when kicking the ball and see the kick target for maximum results. For readers and other researchers who wish to review it with the same title, it is hoped that they will be more careful in the process of data collection and data processing.

Keywords: *Leg Muscle Strength Contribution, Explosive Power, Shooting Ability*

Motto dan Persembahan

“Allah meninggikan orang-orang yang beriman dan orang yang berilmu beberapa derajat”

(Al-Munajadalah: 11)

Karya ini saya persembahkan untuk:

Ayahku tercinta **Sukirno** karena sudah menyekolahkan diriku sampai ketitik ini, Ibuku tercinta **Fathul Jannah** yang selalu memberikan dukungan sekaligus doa yang tidak pernah hentinya, Dosen pembimbing tercinta yang membantu dalam kelancaran skripsi Temanku **Khairani, S.Pd** yang selalu dukung dalam pembuatan skripsi ini. Saya ucapkan terima kasih untuk semuanya yang sudah banyak membantu.

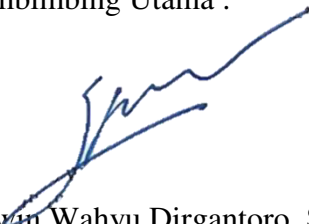
HALAMAN PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK
TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING BOLA FUTSAL
EKSTRAKULIKULER PEMAIN SDN SUNGAI ANDAI 3
BANJARMASIN

Oleh :

Juan Falianto
NIM: A1D115009

Pembimbing Utama :



Edwan Wahyu Dirgantoro, S. Or, M. Pd.
NIP 198206232010121005

Pembimbing Pendamping :



Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP 199004162019031009

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

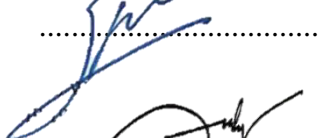
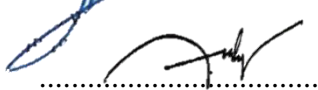



Dr. H. Tri Irianto, M. Kes., AIFO.
NIP 196206251986031003

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal, 24 Agustus 2021

Dewan Penguji

1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or, M. Pd. (Ketua) 
2. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris) 
3. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (Anggota) 

Mengetahui:

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



Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd.
NIP 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Juan Falianto
NIM : A1D115009
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Skripsi** yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

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.

Banjarmasin, 24 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Juan Falianto
NIM: A1D115009

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang sudah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “*Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Shooting Bola Futsal Ekstrakurikuler Pemain SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin*”.

Maksud dan tujuan pembuatan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata 1 Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani. Dalam penulisan skripsi ini banyak sekali menemukan berbagai hambatan dan rintangan, tapi berkat bimbingan, pertolongan, nasihat serta saran dari semua pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

Walaupun begitu, penulis tahu masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima berbagai saran dan kritik yang sifatnya membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M.Si. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
8. Dr. H. Tri Irianto, M.Kes., AIFO. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Sekretaris Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM Banjarbaru, sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini
10. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
11. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Selaku penguji yang memberikan masukan - masukan demi sempurnanya karya tulis ini.
12. Kepala Sekolah SDN Sungai Andai 3 Banjarmasin ibu Dra. Sulis, S.Pd, M.Pd. terima kasih telah memberikan izin penelitian dan dukungan kepada peneliti.
13. Kepada kedua Orang Tua Tercinta, Ayah saya **Sukirno**, dan Ibu saya **Fathul Jannah** yang telah mendoakan serta memberikan dukungan moral dan membantu dalam biaya perkuliahan sehingga tugas akhir skripsi dapat diselesaikan.
14. Kepada seluruh teman-teman dan semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti doakan Semoga amal ibadah semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini dapat ganjaran yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

Banjarbaru, 24 Agustus 2021
Peneliti

Juan Falianto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO dan PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN TULISAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Hasil Guna Penelitian.....	3
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritis.....	5
1. Kontrol Bola.....	8
2. Teknik Mengoper Bola (Passing).....	8
3. Teknik Menggiring Bola (Dribbling).....	9
4. Teknik Menembak (Shooting)	10
5. Daya Ledak Otot	11
6. Kekuatan.....	14
7. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai.....	18
8. Tendangan Bola.....	20
9. Teknik Dasar Menendang	22
10. Pengukuran Shooting	25
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
F. Prosedur Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
A. Penyajian Data Uji Coba.....	35
B. Hasil Pengamatan Proses Kontribusi.....	35
C. Analisis Data.....	36
D. Kontribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.....	36
E. Kontribusi Frekuensi Kekuatan Daya Ledak.....	37
F. Kontribusi Frekuensi Kemampuan Shooting.....	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Norma Standing Broad Jump.....	19
4.1 Frekuensi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	37
4.2 Frekuensi Data Kekuatan Daya Ledak Otot Tungkai	38
4.3 Frekuensi Kemampuan Shooting	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Otot Tungkai	17
2.2 Standing Broad Jump	18
2.3 Teknik Shooting Dengan Punggung	24
2.4 Teknik Shooting Dengan Ujung Kaki.....	24
2.5 Cara Shooting Bola	25