



ANALISIS DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 26 BONE

Arwin

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, arwin.nur01@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan (1) Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone. (2) Untuk mengetahui kemampuan *shooting* pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone (3) Untuk mengetahui keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone. Adapun populasi dari penelitian ini 20 siswa dan Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, dan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa. (1) Daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone berada pada kategori cukup baik. (2) Kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone berada pada kategori cukup baik. (3) Ada keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

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

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan masyarakat. Dalam kehidupan masyarakat sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari aktivitas-aktivitas olahraga. Dan olahraga juga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Di dalam sekolah biasanya pendidikan jasmani tidak hanya dilakukan secara formal saja, sekarang disekolah sudah banyak memiliki ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar jam pelajaran. Dan biasanya pada sekolah ada ekstrakurikuler yang berhubungan dengan kegiatan olahraga, sehingga siswa dapat lebih mudah dalam mengasah kemampuannya dibidang olahraga.

Beragam ekstrakurikuler olahraga yang disediakan di sekolah-sekolah guna memenuhi kebutuhan siswa akan hal-hal tersebut. Begitu juga di SMAN 26 Bone, Kabupaten Bone, berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler diantaranya Pramuka,

PASKIBRA, PMR, Rohis, sedangkan ekstrakurikuler olahraga adalah sepakbola, voli, futsal. Salah satu ekstrakurikuler yang paling diminati para siswa adalah ekstrakurikuler futsal. Karena futsal merupakan salah satu olahraga paling populer di kalangan anak muda dan sebagai wadah untuk menyalurkan hobinya dengan membangun kebersamaan dalam sebuah tim dan bisa mendapatkan nilai-nilai sportifitas dalam berolahraga.

Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan futsal sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. *Shooting* merupakan kemampuan seseorang dalam menendang bola ke gawang dimana tendangan tersebut harus keras, terkontrol, cepat dan tepat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *shooting* ke gawang merupakan *power* otot tungkai yang berguna untuk melakukan tendangan yang kuat sehingga bola dapat meluncur cepat ke arah gawang. Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi ketahanan atau beban dalam melakukan aktivitas, yang dikemukakan oleh Suharno (1981: 14). Dimana dalam permainan futsal yang digunakan dalam setiap permainannya yaitu dengan menggunakan kaki, membuat fungsi tungkai sangat penting, karena itu otot tungkai harus kuat. Dengan demikian semakin kuat otot tungkai maka semakin baik juga pemain dalam melakukan menendang bola (*shooting*).

Menurut Pradika (2013: 17), secara fisiologis dalam permainan futsal banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Misalnya keterkaitan dari daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai memiliki keterkaitan terhadap akurasi tendangan ke arah gawang siswa peserta ekstrakurikuler. Penjelasan tersebut dapat diartikan daya ledak otot tungkai kontribusi dalam menunjang menendang bola yang kuat, cepat ke arah gawang dan tepat sasaran.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, kegiatan ekstrakurikuler futsal dilakukan 2 kali pertemuan dalam satu minggu. Peneliti melihat dimana dalam ekstrakurikuler futsal terdapat beberapa siswa yang kurang bagus dalam penguasaan teknik dasar permainan futsal terutama kemampuan *shooting*, salah satunya pada saat melakukan tendangan ke arah gawang *shooting* siswa masih banyak yang kurang terarah ke titik yang tidak dapat dijangkau oleh kiper, hal ini mungkin dapat dikarenakan kondisi fisik para pemain yang belum optimal. Oleh karena ini, sesuai apa yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Analisis Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone”.

METODE

A. Jenis Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 160), menyatakan metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. penelitian

yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat dan waktu penelitian adalah serangkain gambaran umum yang menjelaskan lokasi teknik pengumpulan data dalam sebuah penelitian, penelitian ini dilaksanakan Lapangan Futsal SMAN 26 Bone, Kecamatan Cenrana, Kabupaten Bone. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis 09 Juni 2022 penelitian ini meliputi daya ledak otot tungkai dan kemampuan *shooting*.

C. Desain Penelitian

Penelitian ini untuk dapat dijadikan sebagai acuan yang akan mengarahkan pelaksanaan penelitian, maka perlu menentukan desain penelitian. Model desain penelitian disesuaikan dengan jenis penelitian, variabel yang terlibat dan teknik analisis data yang digunakan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, desain penelitian merupakan gambaran singkat tentang semua proses yang diperluas dalam perencanaan dan pelaksanaan sebuah penelitian. Desain penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X = Daya Ledak Otot Tungkai

Y = Kemampuan *Shooting*

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, (2016: 80), mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 26 Bone yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 20 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:). Teknik pengambilan data sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, artinya sampel yang digunakan sama dengan semua anggota yang terdapat dalam populasi tersebut atau dari semua jumlah siswa SMAN 26 Bone yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dijadikan subjek penelitian secara keseluruhan (*total*), berjumlah 20 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sehingga semua siswa sebagai subjek penelitian.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu daya ledak otot tungkai sebagai variabel

bebas sedangkan kemampuan *shooting* sebagai variabel terikat. Adapun definisi operasional variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan siswa dalam menggunakan sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan dalam suatu gerakan yang utuh. Dalam hal ini terkait dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang diukur menggunakan tes daya ledak otot tungkai, dengan menggunakan tes *standing long jump test (Broad Jump)*.

2. Kemampuan *Shooting* Futsal

Kemampuan *shooting* yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menendang bola kearah target dengan akurat. Untuk mengetahui kemampuan ketepatan menembak bola kearah gawang menggunakan instrumen tes menembak bola kearah gawang bertarget. Dengan jarak menendang bola kegawang yaitu 10 meter yang disebut *second penalty* dalam futsal.

F. Instrumen dan Perangkat Penelitian

1. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Untuk mengambil data daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing long jump test (Broad Jump)*, Widiastuti (2017: 111).

a. Tujuan:

Untuk mengukur daya ledak kaki

b. Perlengkapan:

- 1) Meteran untuk mengukur jarak melompat
- 2) Lakban /garis
- 3) Formulir dan alat tulis

c. Pelaksanaan:

- 1) *Testee* berdiri di belakang garis *start* yang ditandai di atas garis lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu.
- 2) Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan.
- 3) Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang.
- 4) Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

d. Penilaian:

- 1) penilaian diambil dari lepas landas ke titik terdekat dari pada pendaratan (belakang tumit).
- 2) Hasil lompatan *testee* diukur dari lompatan terjauh dari ketiga kesempatan.

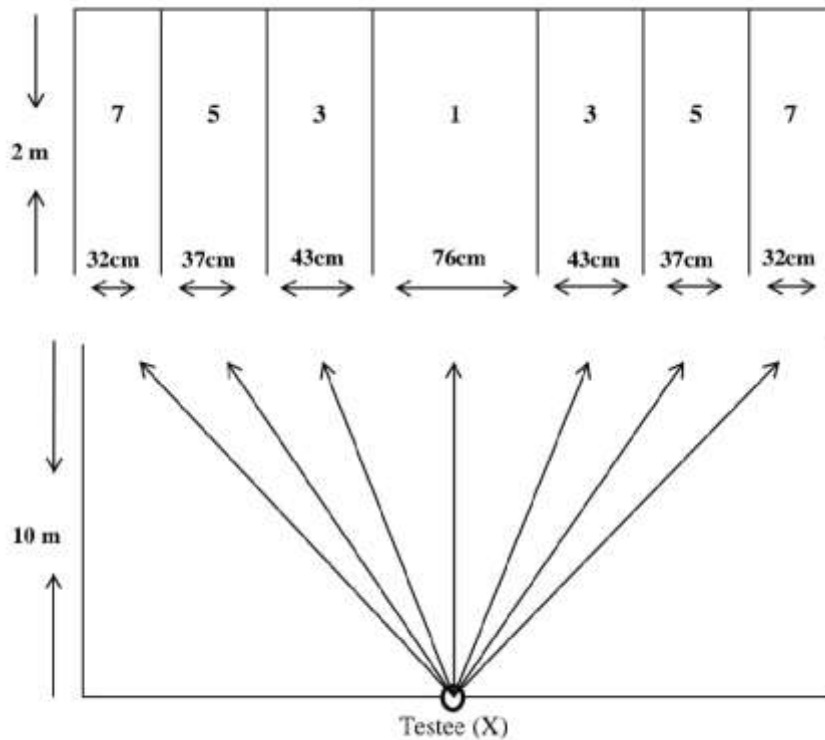


Gambar 3.2 Pelaksanaan *Standing Broad Jump*
Sumber: Widiastuti, (2017: 111)

2. Tes *Shooting*

Instrumen dalam penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Berkaitan dengan penelitian ini, instrumen tes menendang bola ke sasaran (*shooting*) yang digunakan Kusmayadi (2012: 49-51), dengan jarak menendang bola ke gawang yaitu 10 meter yang disebut *second penalty* dalam futsal dengan validitas (0,90) dan reliabilitasnya (0,91).

- a. Tujuan:
Mengukur kemampuan *shooting* dalam menendang bola ke sasaran.
- b. Alat yang digunakan:
 - 1) Lapangan futsal
 - 2) Bola futsal
 - 3) *Stopwatch*
 - 4) Gawang
 - 5) Tali
 - 6) Nomor



Gambar 3.3 Tes Keterampilan Menembak Bola Ke Sasaran
Sumber: Kusmayadi, (2012: 51)

c. Pelaksanaan:

- 1) *Testee* berdiri di belakang yang diletakkan pada sebuah titik jarak yang ditentukan oleh peneliti 10 meter di depan gawang/sasaran yang telah dibatasi dengan tali dan ditandai dengan skor-skor yang berbeda.
- 2) Tidak ada aba-aba.
- 3) *Testee* diberi kesempatan tiga kali menendang. dan dianggap sah apabila waktu tempo bola yang telah ditendang kurang dari 0,5 detik.

d. Gerakan dinyatakan gagal bila:

- 1) Bola keluar dari area sasaran.
- 2) Menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran.
- 3) Apabila waktu yang ditempuh lebih dari 0,5 detik.

e. Penilaian:

- 1) Menghitung jumlah skor pada sasaran dalam tiga kali kesempatan.
- 2) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang dinilai strategis dalam penelitian, karena mempunyai tujuan yang utama dalam memperoleh data, Menurut (Sugiyono, 2016: 193). Untuk memperoleh data yang diperhatikan maka penulis

menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, (Sugiyono, 2018: 229). Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian, (Sugiyono, 2018: 476). Dokumentasi dalam penelitian ini adalah pengumpulan dokumen berupa data kegiatan penelitian yang dilakukan peneliti.

3. Tes dan Pengukuran

a. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Dalam tes daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, dan keseluruhan jumlah sampel yaitu yang berjumlah 20 siswa SMAN 26 Bone yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

b. Tes Kemampuan *Shooting*

Tes kemampuan *shooting* menggunakan tes menendang bola ke sasaran (*shooting*), dan keseluruhan jumlah sampel yaitu yang berjumlah 20 orang siswa SMAN 26 Bone yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

H. Analisis Data

Analisis data yang akan diteliti yaitu variabel X (daya ledak otot tungkai) dengan variabel Y (kemampuan *shooting* futsal). untuk menguji hipotesis yang dilaksanakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

Untuk memberikan makna skor yang ada, dibuat kategori atau kelompok yaitu: sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Pengkategorian itu menggunakan mean (M) dan Standar deviasi (SD), dengan pengkategorian sebagian berikut :

Tabel 3.1 Skor Baku Kategori

No.	Rentan Norma	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sugiyono, 2006: 22)

Keterangan

M : Rata-rata Hitung

X : Jumlah Subjek
SD : Standar Deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari seluruh hasil kegiatan penelitian ini, analisis daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone, dengan sampel 20 siswa, maka semua data yang diperlukan dalam penelitian ini dapat diperoleh. Data yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal. Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data tersebut di olah dengan menggunakan uji statistik SPSS 20.00.

Berdasarkan pengolahan data variabel-variabel yang terdiri dari : data (1) daya ledak otot tungkai dan (2) kemampuan *shooting*. Data tersebut di analisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam bab ini hanya merupakan rangkuman hasil analisis, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberikan makna tentang data tersebut.

Tabel 4.1 Analisis Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

Nilai Statistik	N	Mean	Minimum	Maksimum	Range	SD	Varians
Daya Ledak Otot Tungkai	20	1,82	1,65	2,26	0,61	0,14	0,02
Kemampuan <i>Shooting</i>	20	9,25	5	15	10	2,95	8,72

Tabel 4.1. diatas merupakan gambaran kemampuan dan dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 1,82, range 0,61, data minimum 1,65, data maksimum 2,26, standar deviasi 0,14, dan varians 0,020.
- 2) Kemampuan *shooting* diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 9,25, range 10, data minimum 5, data maksimum 15, standar deviasi 2,95, dan varians 8,72.

2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar *statistic parametric* dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis *statistic parametric* telah terpenuhi. Untuk mengetahui data penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 4.2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

Variabel	Asymp	Ket
Daya Ledak Otot Tungkai	0,091	Normal
Kemampuan <i>Shooting</i>	0,101	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Daya ledak otot tungkai diperoleh nilai *Asymp. Sig* 0,091 ($P > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Kemampuan *shooting* diperoleh nilai *Asymp. Sig* 0,101 ($P > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan *shooting* mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Analisis Data

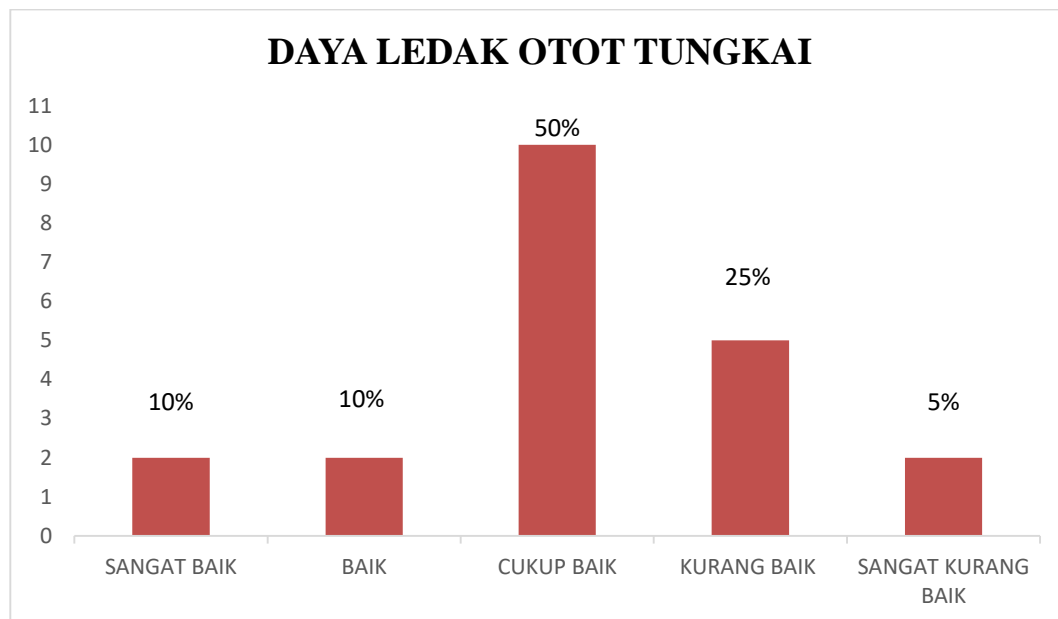
Analisis daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

a. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 4.3 Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
$2,05 \leq X$	Sangat Baik	2	10 %
$1,89 \leq X < 2,05$	Baik	2	10 %
$1,75 \leq X < 1,89$	Cukup	10	50 %
$1,69 \leq X < 1,75$	Kurang	5	25 %
$X < 1,69$	Sangat Kurang	1	5 %
Total		20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 2 siswa (10 %) sangat baik, 2 siswa (10 %) masuk kategori baik, 10 siswa (50 %) masuk kategori cukup, 5 siswa (25 %) masuk kategori kurang, dan 1 siswa (5 %) masuk dalam kategori sangat kurang. Apabila dilihat dari frekuensi yang muncul pada tiap kategori, terlihat bahwa analisis daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone adalah baik dan cukup. Histogram Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone adalah sebagai berikut.



Gambar 4.1 Histogram Analisis Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone

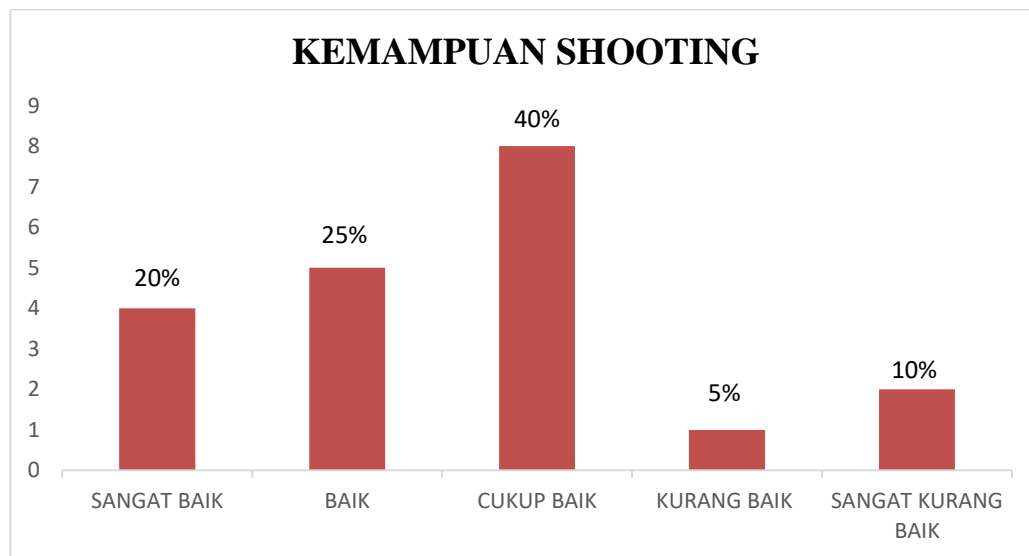
b. Kemampuan *Shooting*

Tabel 4.4 Analisis Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
$13 \leq X$	Sangat Baik	4	20 %
$10 \leq X < 13$	Baik	5	25 %
$7 \leq X < 10$	Cukup	8	40 %
$5 \leq X < 7$	Kurang	1	5 %
$X < 5$	Sangat kurang	2	10 %
Total		20	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 4 siswa (20 %) sangat baik, 5 siswa (25 %) masuk kategori baik, 8 siswa (40 %) masuk kategori cukup, 1 siswa (5 %) masuk kategori kurang, dan 2 siswa (10 %) masuk dalam kategori sangat kurang. Apabila dilihat dari frekuensi yang muncul pada tiap kategori, terlihat bahwa analisis kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone adalah baik dan cukup.

Histogram Analisis kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone adalah sebagai berikut.



Gambar 4.2 Histogram Analisis Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

4. Uji Korelasi

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang di peroleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebutakan diperoleh secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis statistic parametrik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi.

Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig.	Keterangan
Daya ledak otot tungkai - Kemampuan <i>shooting</i>	0,83	0,000	Terdapat korelasi

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi, diperoleh nilai sig = 0,000 ($P < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

PEMBAHASAN

Hasil-hasil analisis data perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penilaian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap

kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

1. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone

a. Kategori sangat baik

Kategori sangat baik sebanyak 2 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa yang memiliki kemampuan otot tungkai yang kuat yang disebabkan oleh disiplinnya latihan sehingga saat melompat dapat menghasilkan lompat sangat baik.

b. Kategori baik

Kategori baik sebanyak 2 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa yang memiliki koordinasi dan target yang baik sehingga saat melakukan lompatan menghasilkan lompatan yang baik.

c. Kategori cukup

Kategori cukup sebanyak 10 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa yang memiliki kecepatan dan kekuatan kontraksi sehingga menghasilkan kekuatan yang maksimal.

d. Kategori kurang

Kategori kurang sebanyak 5 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa yang dalam melakukan tolakan saat akan melompat itu tidak memaksimalkan semua tenaganya sehingga saat melakukan lompatan hasilnya berada pada kurang.

e. Kategori sangat kurang

Kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa yang malas untuk bergerak dan latihan lebih cenderung bermalas-malasan sehingga lompatan yang dihasilkan berada pada kategori sangat kurang.

2. Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler SMAN 26 Bone

a. Kategori sangat baik

Kategori sangat baik sebanyak 4 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah pada saat menendang siswa memiliki posisi badan yang bagus serta perkenaan kaki yang tepat sehingga menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah, minat siswa yang lebih pada permainan futsal sehingga menghasilkan semangat dan kedisiplinan untuk terus berkembang menjadi lebih baik.

b. Kategori baik

Kategori baik sebanyak 5 siswa, yang tergolong dalam kategori ini siswa yang memiliki kemauan yang tinggi yang serius dalam bermain futsal dan sering melakukan latihan-latihan di waktu luang sehingga dapat meningkat tingkat kemampuan teknik dasar dalam bermain futsal dan salah satunya adalah kemampuan *shooting*.

c. Kategori cukup

Kategori cukup baik 8 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa punya potensi keterampilan bermain futsal, dari segi teknik dasar seperti *shooting* berada pada kategori cukup.

d. Kategori kurang

Kategori kurang 1 siswa, yang tergolong dalam kategori ini kurangnya latihan karena adanya beberapa kendala atlet yang mempunyai potensi permainan futsal dan memiliki impian untuk berprestasi akan tetapi terhalang oleh faktor ekonomi, seperti harus bekerja dan membantu orang tua sehingga fokusnya untuk latihan terbagi.

e. Kategori sangat kurang

Kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa, yang tergolong dalam kategori ini adalah siswa yang tidak disiplin hadir dalam jadwal latihan dan ketika hadir dalam sesi latihan lebih banyak bercanda dan bermain tanpa fokus untuk berlatih untuk meningkatkan kemampuan.

Hasil-hasil analisis data dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penilaian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Ada keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone. Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi, diperoleh nilai $\text{sig} = 0.000$ ($P < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

Kesimpulan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ibrahim Surya pada tahun 2015 yang berjudul hubungan antara daya ledak otot tungkai, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler futsal smp negeri 4 kalasan sleman. Berdasarkan analisis data penelitian, terlihat bahwa ada keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal.

Hasil ini memiliki makna bahwa semakin tinggi daya ledak tungkai, semakin baik kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone, sebaliknya semakin rendah daya ledak tungkai, semakin kurang baik pula kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

Kemampuan *shooting* futsal merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak. Gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan juga merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal, disamping unsur-unsur yang lainnya. Jadi unsur ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal.

Sardiman (2009: 73-74) mengemukakan kemampuan adalah perubahan energy dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya pikiran dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Kemampuan sangat di perlukan pada permainan futsal seperti saat mengoper, melempar, *heading*, dan *shooting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerendahan hati penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU, ASEAN Eng selaku rektor

Universitas Negeri Makassar

2. Bapak Dr. Ir. H. Darmawang., M.Kes., IPM selaku Ketua Prodi PPG Universitas Negeri Makassar.
3. Pihak PPG selaku pelaksana kegiatan Pengembangan Profesi Guru Dalam Jabatan yang bekerjasama dengan program kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi pada subkegiatan PPL.
4. Bapak Dr. Ilham Kamaruddin, S.pd, M.pd.. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan masukan dan kritik selama bimbingan dalam menyusun penelitian ini.
5. Ibu Wardah Wahid, S.pd selaku Guru Pamong (GP) yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir penelitian ini.
6. Kedua orangtuaku yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa PPG PRAJABATAN yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama proses penelitian ini.

PENUTUP

B. Kesimpulan

Kesimpulan adalah suatu jawaban dari hasil penelitian yang datanya telah dianalisis setelah pelaksanaan penelitian.

1. Daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone berada pada kategori cukup baik.
2. Kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone berada pada kategori cukup baik.
3. Ada keterkaitan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 26 Bone.

B. Saran

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

1. Kepada siswa disarankan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dengan memperhatikan daya ledak otot tungkai yang menunjang performa dalam bermain futsal.
2. Kepada guru atau pelatih disarankan untuk menguasai atau mampu memotivasi siswa atau atletnya agar meningkatkan kemampuan *shooting* karena akan berdampak signifikan pada keterampilan permainan futsal.
3. Kepada peneliti yang tertarik meneliti tentang daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal disarankan untuk mencari variabel berbeda baik pada variabel bebas atau variabel terikat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Andita. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut terhadap Akurasi

- Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 3.2. 10-21.
- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Badaru, B. 2017. *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Kota Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Hutomo, K, A, and Purnama, S, K. 2019. Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal." *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*. Vol. 2.No. 1.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Hawindri, S, B.2016. Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal bagi Atlet Pemula. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*.
- Irawan, A. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*, Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Komaruddin. 2001. *Ensilopedia Manajemen*. Edisi ke 5. Jakarta, Bumi Aksara.
- Kusmayadi, R, M. 2012. Perbandingan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki dan Menggunakan Ujung Kaki terhadap Ketepatan Hasil Shooting pada Olahraga Futsal. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Depok: BE Champion.
- Lhaksana. 2012. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Pradika. Y. 2013. "Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Pengasih Kulon Progo." Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rinaldi, M. Rohaedi, M, S. 2020. *Buku Jago Futsal*. Pamulang: Tim Cemerlang.
- Santosa, W, D. 2015. "Pengaruh Pelatihan Squad Jumpt dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 3.2.
- Sardiman. A.M. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rajawali Pers.
- Sidiq, D, Z. Paulus, L. Pesurnay, Afari, L. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosda karya.
- Suharno, H.P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKP.
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: PT. Firman Resama.
- Sugiyono.2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.

Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surya. I, 2015. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 4 Kalasan Sleman*.

Wahdjosumidjo. 2002. “*Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010*”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.