

Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler

Yolan Muhammad Rizki

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : yyolanmrizki@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dengan instrument tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes konsentrasi dengan menggunakan *Grid Test*, power otot tungkai menggunakan *Vertical Jump*, shooting menggunakan Tes Ketepatan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan statistic deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan: dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (n-1) adalah 19 di peroleh T_{hitung} (5.33) dan T_{tabel} (1.72913), sehingga $T_{hitung} > T_{tabel}$ adalah $5.33 > 1.72913$ ini berarti hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara power otot tungkai dengan ketepatan shooting diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Kata kunci : Konsentrasi, Power Tungkai, Ketepatan Shooting

The Relationship of Concentration and Left Muscle Power to the Accuracy of Futsal Shooting of Extracurricular Students

ABSTRACT

This research aims to find out the Relationship of Concentration and Legged Muscle Power to Accuracy of Futsal Shooting SMAN Extracturricular Students 2 Jambi Cities. The data collection technique used is the method of observation with test and measurement instruments. The instrument used in this study was a concentration test using a Grid Test, leg muscle power using Vertical Jump, shooting using the Accuracy Test. The data analysis technique used in this study is to use descriptive statistic. The results of this study show: with $\alpha = 0.05$ and the degree of freedom (n-1) is 19 in the Thitung (5.33) and Ttabel (1.72913), so Thitung > Ttabel is $5.33 > 1.72913$ this means the H1 hypothesis is accepted and H0 rejected. Then it can be concluded that there is a significant correlation or positive relationship between limb muscle power with accuracy shooting received at a 95% confidence level.

Keywords: Concentration, Power Limbs, Coincidence Shooting

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru. Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian seluruh dunia Amerika Selatan, terutamanya di Brazil. Brazil menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Football* (FIFA) di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oceania. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar

permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi.

Futsal sendiri merupakan sebuah olahraga bola besar (sepakbola) yang dimodifikasi baik ukuran lapangan dan jumlah pemainnya. Menurut Lhaksana (2011:7) menjelaskan bahwa: “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan”.

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Kata Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepak bola) dan Sala (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “sepak bola dalam ruangan”. Menurut Roeslan Hatta (2003:9) Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15- 25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepak bola, dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola.

Salah satu teknik menembak (*shooting*) merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga futsal, teknik dasar seperti operan, dribbling, akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tendangan ke gawang. Untuk melakukan *shooting* membutuhkan ketepatan untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang. Kondisi ini membuat pemain dituntut meningkatkan keterampilannya untuk bermain lebih akurat seperti menendang. Dalam futsal terjadinya gol jauh lebih sering dari pada sepakbola, dengan akurasi *shooting* pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan. Tendangan yang akurat akan menjadi keterampilan yang sangat mendukung terhadap keberhasilan futsal. Dengan mempunyai tendangan yang akurat maka tenaga yang digunakan akan semakin efisien dan efektif.

Kejadian-kejadian selama pertandingan futsal berlangsung yang mempunyai unsur dramatis salah satunya adalah tendangan penalti. Sebagaimana orang beranggapan bahwa tendangan penalti secara pintas terlihat mudah karena tendangan dilakukan dengan jarak 6 meter. Tetapi pada kenyataannya cukup sering terjadi tendang penalti tersebut gagal menjadi gol. Kegagalan tendangan penalti membuat pemain yang melakukannya menjadi bersalah di mata pelatih dan pendukungnya, apalagi kegagalan tersebut menyebabkan timnya menderita kekalahan.

Keberhasilan dalam melakukan tendangan penalti ditentukan oleh banyak faktor. Secara garis besar ada 3 (tiga) faktor yang mempengaruhi keberhasilan melakukan tendangan penalti yaitu faktor fisik, teknik, atau keterampilan dan mental. Faktor fisik terutama daya ledak tungkai, kekuatan tungkai, dan daya tahan fisik. Untuk faktor teknik atau keterampilan adalah kemampuan pemain dalam melakukan teknik tendangan secara baik, benar dan tepat sasaran yang diinginkan. Faktor mental juga mempengaruhi peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan tendangan penalti. Selain itu konsentrasi yang membuat pemain harus fokus dalam melakukannya

Power merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada permainan futsal. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan tendangan ke gawang atau shooting. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana. *Power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan

kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat .

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal” Schmid dkk (dalam Komarudin 2013:138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Pemain futsal harus bisa selalu berkonsentrasi selama pertandingan yaitu dari awal mulainya pertandingan hingga waktu akhir pertandingan. Banyaknya pengaruh dari luar maupun dalam dapat merusak konsentrasi pemain futsal. Ketika seorang pemain futsal kehilangan konsentrasi, maka akan banyak terjadi kesalahan, seperti *turn over* yang akan membuat suatu tim dapat kehilangan gol. Seperti yang dikemukakan oleh Dalloway yang dikutip dari Lismadiana (2013:116) yang menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga beregu”

Peneliti telah melakukan obesrvasi pada bulan September di lapangan De Centro Futsal, Pasir Putih Kota Jambi. Dari hasil pengamatan peneliti ketika kegiatan latihan berlangsung. Pada saat melakukan latihan ada beberapa kesalahan yang sering terjadi yaitu dalam melakukan *shooting*. Seperti menendang tidak tepat pada sasaran, tidak fokus dalam melakukan *shooting*,kurang nya *power* saat menendang bola, lemahnya konsentrasi saat dalam bertanding. Pada saat diberikan instruksi atau petunjuk sebelum pelaksanaan sesi latihan dimulai, siswa sering berbicara dengan temannya, itu menyebabkan fokus perhatian pada pelatih berkurang. Karena kita ketahui untuk menghadapi situasi rumit yang dipenuhi dengan banyak sorot mata manusia yang memperhatikan seorang pemain didalam lapangan, pemain harus tetap fokus pada objek atau sasaran walaupun banyak gangguan seperti suara, pencahayaan atau penglihatan yang dapat mengganggu kekfokusannya, pemain harus bisa selalu berkonsentrasi selama pertandingan.

Karena pelatih belum pernah melakukan tes-tes untuk mengetahui hubungan konsentrasi dan power otot tungkai kepada siswa. Maka dari itu, dengan adanya kasus ataupun kaitan masalah yang ada diatas, penulis mengambil judul sebagai berikut : Hubungan Konsentrasi Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi.
Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. “Observasi atau bisa disebut juga dengan pengamatan, yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra” (Suharsimi Arikunto, 2010:199). Oleh karena itu, dapat diamati dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengecap.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” Sugiyono (2013:118). Dikarenakan populasi dalam penulisan ini sedikit maka teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Seperti dijelaskan oleh Sugiyono (2013: 124) bahwa sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Menurut Suharsimi Arikunto (1996: 120), “Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik populasi diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Selanjutnya jika jumlah subyek besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

JURNAL SCORE Volume 1(2), 29-34

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen sebagai berikut; 1) observasi, 2) dokumentasi, 3) portofolio tes: (1) Untuk Tes Konsentrasi menggunakan Grid Test, (2) Tes Power Otot Tungkai menggunakan Vertical Jump, (3) Tes Shooting menggunakan tes Menembak Pada Sasaran.

Teknik ini adalah teknik analisis data yang menggunakan teknik statistik deskriptif Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai atlet, selanjutnya hasil kasar tersebut di klasifikasikan sesuai dengan norma-norma baku yang tertera kemudian hasil klasifikasi dianalisis per item tes.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan presentase pencapaian yang selanjutnya diinterperstasikan dengan kalimat.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengukuran hubungan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Data Mentah Hasil Penelitian

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Skor Max	Skor Min
Konsentrasi	14.7	3.34	11.16	20	8
Power otot tungkai	57	6.90	47.68	70	44
Ketepatan <i>Shooting</i>	27.65	7.05	49.81	39	14

Dalam Konsentrasi ini didapatkan hasil jumlah keseluruhan konsentrasi yang berjumlah 294 poin, dengan demikian dapat dirata-ratakan hasil konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler adalah 14.7 poin, maka dari itu distribusi frekuensi hasil Konsentrasi dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Konsentrasi

No	Interval	Klasifikasi Konsentrasi	Frekuensi	Persentase
1.	>21	Sangat Baik (SB)	0	0%
2.	16-20	Baik (B)	11	55%
3.	11-15	Cukup (C)	7	35%
4.	6-10	Kurang (K)	2	10%
5.	<5	Kurang sekali (KS)	0	0%

Analisis deskriptif hasil Konsentrasi yang diperoleh siswa yang memiliki kategori baik sebanyak 11 orang dengan presentase 55%, kategori cukup sebanyak 7 orang dengan persentase 35% dan kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentasi 10%.

Pada power otot tungkai siswa ekstrakurikuler ini didapatkan jumlah keseluruhan power otot tungkai yaitu 1140 poin. Dengan demikian rata-rata hasil power otot tungkai ini adalah sebesar 57 poin, maka dari itu distribusi frekuensi hasil power otot tungkai dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Power otot tungkai

No	Interval Pria	Klasifikasi Power otot tungkai	Frekuensi	Persentase
1.	> 70	Sangat Baik(SB)	1	5%
2.	62 – 69	Baik (B)	3	15%
3.	53 – 61	Cukup (C)	12	60%
4.	46 – 52	Kurang (K)	3	15%
5.	38 - 45	Kurang sekali (KS)	1	5%

Analisis deskriptif hasil power otot tungkai siswa ekstrakurikuler yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase 5%, kategori baik sebanyak 3 orang dengan persentase 15%, kategori cukup sebanyak 12 orang dengan persentase 60%, kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 15%, dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 5%.

Pada ketepatan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler ini didapatkan jumlah keseluruhan ketepatan shooting yaitu 2281 poin. Dengan demikian rata-rata hasil ketepatan *shooting* ini adalah sebesar 152.06 poin, maka dari itu distribusi frekuensi hasil ketepatan *shooting* dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Ketepatan shooting

No	Interval	Klasifikasi Ketepatan shooting	Frekuensi	Persentase
1.	40.5 – 50.5	Sangat Baik(SB)	0	0%
2.	30.5 – 40.5	Baik(B)	11	55%
3.	20.5 – 30.5	Cukup(C)	6	30%
4.	10.5 – 20.5	Kurang(K)	3	15%
5.	0.5 – 10.5	Kurang sekali(KS)	0	0

Analisis deskriptif hasil ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 55%, kategori cukup sebanyak 6 orang dengan persentase 30%, kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 15%.

Hasil penelitian ini terbagi menjadi 3 tes diantaranya tes (1) Konsentrasi menggunakan *Grid Test*, (2) *Power* otot tungkai menggunakan tes *Vertical Jump*, (3) *Shooting* menggunakan tes menembak pada sasaran.

Kemudian hasil dari tes *Power* otot tungkai (*Vertical Jump*) yang diperoleh siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi yang memiliki kategori Sangat Baik sebanyak 1 orang dengan persentase 5%.

Berdasarkan hasil penelitian siswa yang mendapatkan kategori Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: faktor proses latihan, faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor latihan dimana atlet memegang peranan penting dalam program latihan dengan banyaknya metode atau dengan cara memodifikasi latihan agar menjadi menarik sehingga latihan akan disukai oleh atlet dan tentunya program latihan akan berjalan dengan baik. Faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap atlet mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing – masing individu. Selain itu juga ada faktor lingkungan, faktor ini meliputi sarana dan prasarana dan kondisi sekitar dimana program latihan itu dilaksanakan sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan atlet dan pelatih dalam proses program latihan.

Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama penelitian ini dilakukan.

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam mengembangkan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, untuk mengoptimalkan pertandingan yang diikuti. Secara fisiologis dalam futsal banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh dari Konsentrasi dan Power Otot tungkai. Hubungan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan shooting futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau

tidaknya pengaruh yang signifikan antara konsentrasi dan power otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi Kota Jambi.

Masing-masing siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Jambi diminta untuk melakukan tes *grid test*, *vertical jump* dan ketepatan *shooting* untuk mengukur Konsentrasi pemain dan melakukan tes power otot tungkai. Kemudian, masing-masing skor dijumlahkan dan dirata-ratakan, kemudian dilanjutkan dengan menganalisis korelasinya. Berdasarkan hasil tes konsentrasi, power otot tungkai, dan ketepatan shooting rata-rata siswa berada di kategori Cukup dan Baik, ini berbanding terbalik dengan identifikasi masalah. Ini dikarenakan jarak waktu peneliti melakukan observasi dan penelitian cukup lama yaitu pada bulan September 2020 peneliti melakukan observasi, dan pada bulan Juli 2020 peneliti melaksanakan penelitian, jadi selama 10 bulan tersebut para siswa tetap selalu rutin melaksanakan latihan. Para siswa melaksanakan latihan 3 kali dalam seminggu, mungkin ini menyebabkan meningkatnya kekuatan dan focus mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5.33 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1.72913. Ini menunjukkan terdapatnya hubungan konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler Sman 2 Kota Jambi. Karena konsentrasi dan *power* otot tungkai yang baik dan terlatih secara terprogram dapat berguna untuk meningkatkan ketepatan *shooting* futsal.

Namun faktor-faktor di atas juga tidak menjamin setiap tendangan pinalti akan menjadi goal atau point, dikarenakan pemain profesional yang memiliki jadwal latihan yang terprogram yang sudah pasti memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dan power otot tungkai yang baik juga pernah gagal dalam melakukan tendangan penalti. Hal ini disebabkan karna faktor dalam keberhasilan tendangan pinalti yaitu keberuntungan dan mental.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapatnya korelasi atau hubungan positif yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* futsal siswa ekstrakurikuler Sman 2 Kota Jambi di terima pada tingkat kepercayaan 95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik Dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Mulyono, Muhammad Asroady. 2017. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta Timur:Anugrah
- Hatta, Roeslan. (2003). Teknik Permainan Futsal. Jakarta: Mulia Komarudin (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: Penerbit PT Remaja.
- Suharsimi, Arikunto, 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B. Bandung:Alfabeta
- Sudijono, A. 2009. *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.