

**HUBUNGAN KOORDINASI, KESEIMBANGAN, DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* FUTSAL
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA
OLAHRAGA FUTSAL**

E-Journal

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Gigih Nenaz Nazzala
09603141008

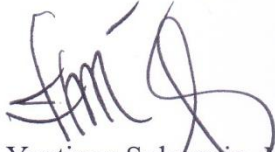
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

E-Journal yang berjudul “Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Olahraga Futsal” yang disusun oleh Gigih Nenaz Nazzala, NIM. 09603141008 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer.

Yogyakarta, 9 Juni 2016

Dosen Pembimbing



Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716198403 1 003

Dosen Reviewer



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

**HUBUNGAN KOORDINASI, KESEIMBANGAN, DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING* FUTSAL
MENGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA
OLAHRAGA FUTSAL**

Oleh:
Gigih Nenaz Nazzala
09603141008

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan subjek yang berjumlah 30 atlet dari tim futsal putri UNY. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes koordinasi dengan menggunakan *Soccer Wall Volley Test* dari Ismaryanti (2006: 54), keseimbangan menggunakan *Modifield Bass Test* dari Ismaryanti (2006: 51), *power* otot tungkai menggunakan *Standing Broad* atau *Long Jump* dari Ismaryanti (2006: 61), dan keterampilan *shooting* menggunakan Area Sasaran Tes Keterampilan *Shooting* dari Arki Taupan Maulana (2009: 37). Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis uji korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda menggunakan persamaan garis regresi.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan: (1) hubungan antara koordinasi terhadap kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki sebesar 0,801, (2) hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki sebesar 0,771, (3) hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki sebesar 0,709, (4) hubungan antara koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki sebesar 0,840. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal yaitu signifikan.

Kata Kunci: koordinasi, keseimbangan, *power*, *shooting*, dan futsal.

**THE RELATION BETWEEN COORDINATION, BALANCE AND LEG
MUSCLE POWER WITH SOCCER'S SHOOTING SKILL USING
INSIDE LEG ONPLAYING SOCCERS**

By:
Gigih Nenaz Nazzala
09603141008

ABSTRAK

This research aimed to describe the relation between coordination, balance, and leg muscle power with soccer's shooting skill on playing soccer.

This research is correlation research. It is done using 30 athletes from UNY female soccer team as the subjects. Instrument used in this research are coordination test using *Soccer Wall Volley Test* from Ismaryanti (2006: 54), balance test using *Modifield Bass Test* from Ismaryanti (2006: 51), leg muscle power using *Standing Broad* or *Long Jump* from Ismaryanti (2006: 61),

and shooting skill using *Target Area Shooting Test Skill* from Arki Taupan Maulana (2009: 37). Data analyzing technique used in this research is simple correlation test using product moment correlation formula and double correlation using comparative regression line.

The test result are as follow: (1) relation between coordination to soccer's shooting skill using inside leg is 0,801, (2) relation between balance to soccer's shooting skill using inside leg is 0,771, (3) relation between leg muscle power to soccer's shooting skill using inside leg is 0,709, (4) relation between coordination, balance, and leg muscle power to soccer's shooting skill using inside leg is 0,840. Then it is safe to conclude that relation between coordination, balance, and leg muscle power to soccer's shooting skill using inside leg in playing soccer is significant.

Keywords: coordination, balance, power, shooting, and soccer.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat terutama kalangan pelajar dan Mahasiswa. Futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, baik tua maupun muda. Melalui kegiatan olahraga futsal ini banyak diperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga futsal saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub futsal profesional maupun amatir dan atlet-atlet futsal baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub dan *event-event* pelajar maupun Mahasiswa dari tingkat daerah hingga nasional.

Saat ini, futsal di Indonesia mulai menunjukkan perkembangan sangat pesat. Sekarang ini banyak sekali terdapat lapangan futsal di berbagai kota maupun pelosok-pelosok tanah air. Itu merupakan tanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan futsal. Menurut Asmar Jaya (2008: 1) sejak futsal ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay tahun 1930, futsal menjadi fenomena tersendiri bagi pecinta olahraga bola. Di Indonesia sendiri futsal secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an, namun belakangan ini futsal telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya perkotaan dan pedesaan (Asmar Jaya: 2008: 2).

Sejak olahraga futsal berkembang di Indonesia, mulailah didirikan suatu lembaga khusus yang mengelola futsal yaitu Badan Futsal Nasional (BFN) dibawah naungan PSSI. Futsal sebenarnya merupakan olahraga kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Tiap-tiap pemain

seharusnya dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Selain itu, tiap-tiap pemain futsal harus dibekali pula dalam hal kondisi fisik, sebab permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kecepatan, koordinasi, kekuatan dan kelincahan dalam waktu relatif lama.

Terdapat berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di lapangan, sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang sangat mendukung pemain dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti, tim futsal yang sudah profesional dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribble* dengan baik, *shooting* dengan bagus, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerja sama solid, dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Dalam permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang

yaitu mengoper dan menembak atau *shooting*. Teknik ini kelihatannya gampang, tetapi sebenarnya dilakukan mengarah ke gawang atau menjadi sebuah gol. Seringkali orang melihat dalam pertandingan futsal, *shooting* adalah senjata ampuh untuk mencetak gol. Dalam futsal *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki, kaki bagian dalam dan menggunakan tumit. Meskipun demikian, *shooting* dengan punggung kaki lebih efektif dan lebih banyak dilakukan oleh para pemain.

Hal itu dikarenakan untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik, orang harus dapat melakukan gerakan yang kompleks. Untuk melakukan *shooting* dengan baik orang harus memiliki kemampuan fisik yang baik, oleh karena itu orang dituntut untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik dalam keadaan dibawah tekanan permainan, ruang yang sempit, fisik yang lelah, dan waktu yang terbatas. Fisik merupakan dasar dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Djoko Pekik, 2002: 65). Gerakan tersebut peneliti lihat dapat dilakukan jika pemain tersebut memiliki koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai yang baik. Faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya akurasi *shooting* dalam permainan futsal ialah kurangnya kesadaran dari atlet tersebut untuk berlatih teknik dasar *shooting* bola ke gawang. Permainan futsal bukan hanya teknik dasar bermain futsal saja, tetapi masih ada unsur penting lainnya yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan,

membutuhkan konsentrasi dan waktu yang tepat agar *shooting* yang

kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Menurut Komarudin (2005: 33),

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam ketepatan melakukan *shooting*, latihan koordinasi sangat penting dan mutlak dimiliki seorang pemain futsal. Semakin baik koordinasi mata dan kaki, ketepatan *shooting* yang dihasilkan akan baik juga. Secara umum, hal itu dikarenakan koordinasi sangat diperlukan dalam setiap bentuk gerakan dalam olahraga. Secara khusus, dalam permainan futsal seorang pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang sangat kompleks. Gerakan yang sangat kompleks tersebut dapat dilakukan dengan baik jika seorang pemain memiliki koordinasi mata, tangan, kaki, dan seluruh bagian tubuh dengan baik.

Shooting dalam futsal menuntut orang harus memiliki keseimbangan yang baik. Hal itu dikarenakan dalam melakukan *shooting* orang hanya bertumpu pada satu kaki dan kaki lainnya mengayun untuk menendang bola dengan dibantu oleh tangan untuk menyeimbangkan tubuh. *Power* otot tungkai diperlukan untuk menunjang kaki agar memiliki kemampuan dalam menendang bola dengan keras. Derasnya arus bola yang ditendang oleh pemain, akan lebih menyulitkan penjaga gawang lawan untuk menghalau bola tersebut, dengan begitu peluang terjadinya gol akan lebih besar.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* dalam olahraga futsal. Adapun judul penelitian tersebut adalah "Hubungan Koordinasi, Keseimbangan,

dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Olahraga Futsal.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Variabel dalam penelitian adalah setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, agar tidak terjadi penafsiran pada penelitian ini.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Hall Bulutangkis UNY. Waktu tanggal 28 Mei 2015.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu para pemain futsal putri UNY yang berjumlah 30 orang.

Prosedur

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 262).

Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test* dan pengukuran. Instrumen yang digunakan antara lain:

- 1) Koordinasi, dengan *soccer wall volley test* dari Ismaryanti (2006: 54).

- 2) Keseimbangan dengan *modified bass test*, dari Ismaryati (2008: 53).
- 3) *Power* Otot Tungkai dengan *standing broad* atau *long jump*, Ismaryati (2006: 61).
- 4) Keterampilan *Shooting* dengan *shooting test*, dari Arki Taupan Maulana (2009: 37).

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini dicari tingkat hubungan melalui uji korelasi sederhana dan uji korelasi ganda sebagai pembuktian kebenaran hipotesis penelitian.

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linearitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, dan untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 18.0 for Windows Evaluation Version*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Korelasi Sederhana

a. Koordinasi dengan Kemampuan *Shooting*

Analisis data dilakukan untuk pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi sederhana, karena hanya terdapat satu variabel bebas atau *independent variable* (X) dan satu variabel terikat atau *dependent variable* (Y).

Hasil Korelasi Sederhana

Variabel	<i>r</i>	Sig.
X1. Y	0.801	0.000

Hipotesis penelitian mengatakan “ada hubungan

variabel koordinasi dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan adalah jika nilai signifikansi $r < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan, dan sebaliknya jika nilai signifikansi $r > 0,05$ tidak terdapat hubungan yang signifikan.

b. Keseimbangan dengan Kemampuan Shooting

Analisis data dilakukan untuk pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi sederhana, karena hanya terdapat satu variabel bebas atau *independent variable* (X) dan satu variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Hasil.

Hasil Korelasi Sederhana

Variabel	r	Sig.
X2. Y	0.771	0.000

Hipotesis penelitian mengatakan ”ada hubungan variabel keseimbangan dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan adalah jika nilai signifikansi $r < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya jika nilai signifikansi $r > 0,05$ tidak terdapat hubungan yang signifikan.

c. Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting

Analisis data dilakukan untuk pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi sederhana, karena hanya terdapat satu variabel bebas atau *independent variable* (X) dan satu variabel terikat atau *dependent variable* (Y).

Hasil Korelasi Sederhana

Variabel	r	Sig.
X3. Y	0.709	0.000

Hipotesis penelitian mengatakan ”ada hubungan variabel *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan adalah jika nilai signifikansi $r < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya jika nilai signifikansi $r > 0,05$ tidak terdapat hubungan yang signifikan.

2. Korelasi dan Regresi Ganda

Hasil pengujian hipotesis dengan analisis korelasi dan regresi ganda.

Regresi Ganda

Variabel	r	r ²	Sig.
X1 X2 X3. Y	0.840	0.706	0.000

Dari tabel di atas diketahui korelasi keseluruhan variabel X secara bersama-sama terhadap variabel Y yaitu 0.840, dengan persentase sumbangan yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat diperoleh angka

rsquare sebesar 0.706 atau 70.6%. Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat memberikan sumbangan yang signifikan variabel koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki sebesar 70.6% atau variasi variabel bebas yang digunakan dalam model mampu memberikan sumbangan sebesar 70.6% sedangkan sisanya sebesar 29.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasandapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan koordinasi dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.
2. Ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.
3. Ada hubungan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.
4. Ada hubungan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, ada beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa UKM Futsal
Perlu memperhatikan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot

tungkai dalam meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan punggung kaki untuk mencapai prestasi yang maksimal.

2. Bagi Peneliti yang Lain

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel variabel bebas atau *independent variable* (X) lainnya yang relevan dengan penelitian ini, misalnya panjang tungkai, kecepatan lari, dan sudut perkenaan. Variabel baru tersebut berpengaruh terhadap hasil penelitian berikutnya melalui pengembangan judul yang sekarang dalam rangka memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan khususnya futsal.

3. Bagi Pelatih Futsal

Bagi pelatih futsal diharapkan menerapkan latihan koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai saat pelatihan futsal, karena dapat meningkatkan kemampuan *shooting* futsal. Menu latihan terprogram, kontinu, dan bervariasi pada tiga komponen (koordinasi, keseimbangan, dan *power* otot tungkai) dikemas menarik serta efektif agar atlet tidak bosan selama latihan dan program peningkatan kemampuan *shooting* dapat tercapai maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Andri Irawan. (2005). "Penyusunan Instrumen Tes Keterampilan Teknik Futsal pada Mahasiswa DKI Jakarta." *Skripsi*. Jakarta: FIK UNJ.

_____ (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

- Arki Taupan Maulana. (2009). "Perbedaan Prestasi Akurasi *Shooting* dengan Punggung Kaki dan dengan Ujung Kaki Pemain Futsal." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: Universitas Sebelas Maret.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT. Rineka Cipta.