

The Effect Of Leg Muscle Training On Shooting Ability In Players Of The Bunga Kenanga Futsal Club In Bengkulu City

Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu

Liza Paulinsia ¹⁾, Martiani ²⁾, Azizatul Banat ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ Paulinsializa05@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [20 November 2025]

Revised [29 Desember 2025]

Accepted [30 Desember 2025]

KEYWORDS

Training, Shooting, Players .

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan sampel sebanyak 18 pemain. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*) yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa latihan otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap shooting pada pemain futsal club Bunga Kenanga yang menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,07) > nilai t_{tabel} (1,734). Nilai rata-rata nilai sebesar 33,33 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan latihan kekuatan otot tungkai adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 40,28. Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal sampel yang memperoleh nilai sebanyak 10 orang (56%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 8 orang (44%) dengan klasifikasi sedang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi baik dan baik sekali serta kurang sekali sedangkan pada tes diperoleh sebanyak 3 orang (17%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 11 orang (61%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang (22%) klasifikasi baik pada dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali dan baik sekali.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of leg muscle training on shooting in Bunga Kenanga Futsal Club players in Bengkulu City. This type of research is an experimental study with a sample of 18 players. Based on the results of the research that has been done, the results of the initial test (Pre-Test) and the final test (Post-Test) that have been carried out, it can be concluded that leg muscle training has a significant effect on shooting in Bunga Kenanga futsal club players which shows that the t count value (4.07) > t table value (1.734). The average value of 33.33 in the initial test and after being given leg muscle strength training treatment there was an increase in the average value of 40.28. In addition to the increase in the average value of the final test (Post-Test), it is also seen in the analysis of data description, where in the initial test the sample obtained a score of 10 people (56%) with a poor classification, as many as 8 people (44%) with a moderate classification and no players with a good and very good classification and very poor while in the post-test obtained as many as 3 people (17%) with a poor classification, as many as 11 people (61%) with a moderate classification, as many as 4 people (22%) with a good classification and no players with a very poor and very good classification.

PENDAHULUAN

Futsal sebagai salah satu bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di lapangan kecil, memiliki sejumlah keterampilan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain. Salah satu keterampilan yang krusial dalam futsal adalah shooting. Kemampuan shooting yang baik tidak hanya menentukan peluang mencetak gol, tetapi juga mempengaruhi hasil pertandingan secara keseluruhan. Dalam konteks ini, kekuatan dan daya tahan otot tungkai menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi efektivitas shooting pemain. Otot tungkai, yang terdiri dari otot-otot pada paha, betis, dan area pinggul, memainkan peranan vital dalam memberikan tenaga dan stabilitas saat melakukan shooting. Ketika seorang pemain melakukan tembakan, otot-otot ini harus bekerja secara sinergis untuk menghasilkan kekuatan yang cukup untuk mengarahkan bola dengan akurasi yang tinggi.

Oleh karena itu, penguatan otot tungkai menjadi penting bagi pemain futsal untuk meningkatkan keterampilan shooting mereka. Pemain dengan kekuatan otot tungkai yang lebih baik cenderung memiliki akurasi shooting yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kekuatan otot yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai bisa menjadi komponen penting dalam program latihan futsal. Di tingkat klub, banyak pelatih sering kali fokus pada aspek teknis shooting, namun terkadang mengabaikan pentingnya penguatan otot. Pelatihan yang seimbang antara teknik dan kekuatan sangat penting untuk pengembangan keterampilan shooting. Program latihan yang menggabungkan teknik shooting dengan latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan performa

pemain secara signifikan. Selain kekuatan, daya tahan otot tungkai juga berperan dalam shooting. Dalam pertandingan futsal yang intens, pemain sering kali perlu melakukan shooting berulang kali dalam waktu singkat. Ketahanan otot yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan performa shooting mereka meskipun mengalami kelelahan. Pemain yang memiliki daya tahan otot tungkai yang baik lebih mampu mempertahankan akurasi shooting di akhir pertandingan. Pelatih futsal di klub-klub sering kali memanfaatkan berbagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan shooting. Namun, pengintegrasian latihan kekuatan otot tungkai dalam program latihan sering kali terabaikan. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam pengembangan keterampilan shooting yang optimal. Pelatihan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan melalui berbagai jenis latihan, seperti squat, lunges, dan plyometrics.

Salah satu tantangan yang dihadapi pelatih adalah bagaimana merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai sambil tetap fokus pada pengembangan teknik shooting. Melakukan analisis mendalam terhadap kebutuhan fisik pemain dan karakteristik permainan futsal dapat membantu dalam merumuskan program latihan yang tepat. Latihan yang berfokus pada otot tungkai tidak hanya bermanfaat untuk shooting, tetapi juga untuk aspek permainan lainnya, seperti dribbling dan tackling. Kekuatan dan daya tahan otot tungkai mendukung mobilitas pemain, sehingga mereka dapat bergerak dengan cepat dan efisien di lapangan. Dengan demikian, fokus pada penguatan otot tungkai dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi kemampuan pemain di lapangan. Keterampilan shooting dalam futsal juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan situasional, seperti tekanan dari lawan dan situasi pertandingan. Namun, memiliki kekuatan otot yang cukup dapat memberikan rasa percaya diri kepada pemain saat melakukan shooting, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil tembakan mereka. Pemain yang merasa kuat dan stabil saat melakukan tembakan cenderung lebih berhasil dalam mencetak gol. Mengingat pentingnya otot tungkai dalam shooting, banyak klub futsal mulai mengimplementasikan program latihan kekuatan dalam rutinitas mereka. Program ini tidak hanya berfokus pada penguatan fisik, tetapi juga dirancang untuk meningkatkan teknik shooting.

Hasil dari latihan ini dapat dilihat dalam performa pemain di lapangan, yang dapat berkontribusi pada keberhasilan tim secara keseluruhan. Penelitian lebih lanjut tentang pengaruh otot tungkai terhadap keterampilan shooting dalam permainan futsal di klub dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana merancang program latihan yang efektif. Dengan memahami hubungan antara kekuatan otot dan keterampilan teknik, pelatih dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam merumuskan program pengembangan pemain. Melalui pemahaman yang mendalam tentang pengaruh otot tungkai, diharapkan para pelatih dapat lebih optimal dalam meningkatkan keterampilan shooting pemain. Hal ini akan berdampak langsung pada kualitas permainan dan kemampuan tim dalam meraih kemenangan di kompetisi. Dengan mengintegrasikan latihan kekuatan otot tungkai dalam program latihan, pemain futsal tidak hanya akan meningkatkan keterampilan shooting mereka, tetapi juga akan mendapatkan keuntungan dalam aspek fisik lainnya. Ini akan menghasilkan pemain yang lebih tangguh dan siap menghadapi tantangan dalam setiap pertandingan.

LANDASAN TEORI

Hakikat Otot Tungkai

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan daya ledak karena memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak dapat digunakan sebagai unsur pendukung suatu gerak tertentu maupun sebagai unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna, misalnya cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh. Pada nomor lompat jauh dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang bertujuan untuk melontarkan tubuh ketika pelompat melakukan lompatan secara maksimal. Sehingga untuk menghasilkan lompatan yang maksimal dibutuhkan kualitas daya ledak otot tungkai yang baik.

Daya ledak merupakan perpaduan dari dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Sehingga untuk menampilkan daya ledak otot tungkai dibutuhkan kekuatan maksimal dari otot tungkai itu sendiri dan kecepatan otot tungkai dalam melakukan gerakan. Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, Sajoto, (2015:8).”Lebih lanjut diungkapkan bahwa power otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dengan kecepatan. Jadi dapat dirumuskan $power = kecepatan \times kekuatan$. Selain itu menurut Harsono (2018:200) “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat, ini tercermin seperti dalam menendang, melompat, melompat serta gerakan lain yang bersifat eksplosif.

Menurut Annario, dalam Arsil, (2019: 71) Daya Ledak adalah “kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat”. Hal ini diperkuat oleh Corbin, dalam Arsil

(2019,72), bahwa Daya Ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Berdasarkan kutipan tersebut maka Daya Ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Daya Ledak adalah salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Daya Ledak sangat berkaitan dengan daya (*power*), maka selanjutnya akan dikemukakan beberapa pengertian dari daya (*power*). Menurut Annarino dalam Asril (2019: 72), daya (*power*) adalah berhubungan dengan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek. Diperkuat pola oleh teori (Syahara, 2014: 183) *power* adalah kekuatan yang dilakukan dengan cepat (kekuatan x kecepatan) atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Selain itu ada juga beberapa pendapat yang memberikan pengertian tentang daya (*power*) Jansen dalam Syahara (2019: 183) juga mengemukakan, *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat, otot harus menerapkan tenaga kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. Bempa dalam Syahara, (2019: 183) menyatakan, bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum.

Ada istilah yang digunakan untuk daya ledak yaitu *Power* adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan motorik yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama olahraga yang memiliki unsur lompat atau loncat, lempar, tolak dan *sprint* (Jarver dalam Rasyid, 2016: 21). Dilihat dari urutan gerakannya, lompat jauh penekanannya terjadi pada saat tolakan (*take off*) yang merupakan fase utama. Oleh karena itu kemampuan daya ledak otot tungkai sangat menentukan hasil lompatan yang maksimal. Sebab apabila pelompat lamban dalam melakukan (*take off*), maka pelompat akan kehilangan daya lompat maksimalnya. Hal ini sesuai dengan hukum II Newton yang berbunyi: "percepatan yang ditimbulkan oleh gaya yang bekerja pada benda berbanding lurus dengan besar gayanya dan berbanding terbalik dengan massa benda".

Hakikat Latihan

Menurut Michael Kent dalam Werni, (2017: 123) latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, makin hari makin bertambah intensitas latihannya. Ciri-ciri latihan yaitu: 1) proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat; 2) proses latihan harus teratur, maksudnya latihan harus berkelanjutan dan bersifat progresif diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks dan 3) pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.

Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik, Irawan, (2020: 68). Menurut Sukadiyanto (2010: 34) latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak, serta dasar-dasar teknik yang benar.

Menurut Yudiana dalam Aprianova (2016:123) menyatakan bahwa agar pelaksanaan latihan dapat terorganisasi dan terarah secara tepat dan bermakna maka pelaksanaannya sebaiknya berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan secara umum. Sedangkan Irianto dalam Aprianova (2016:123) menjelaskan bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi.

Bempa dan Haff dalam Aprianova (2016:124) menjelaskan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk *optimize* kinerja atletik. Latihan dilakukan di masa yang panjang dan melibatkan banyak variabel irama, fisiologis, psikologis, dan

sosiologis. Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Secara sederhana latihan dapat didefinisikan yaitu segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan maksud menambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Dengan penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih puncak prestasi. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Hakikat Metode Squat (Squat Training)

Menurut Mansur (2018: 134) *Squat* merupakan jenis latihan kekuatan otot kaki yang melibatkan beberapa persendian, dari *cervicalis*, *veterbrae*, *lumbalis*, *knee*, *enkle* sampai *metatarsal*. Latihan yang melibatkan banyak persendian akan mengerahkan lebih banyak kelompok otot. *Squat* adalah salah satu olahraga yang mudah dan efektif untuk membuat tubuh menjadi lebih kuat dan sehat. Selain itu, jika kamu melakukan *squats* dengan rutin dan benar kamu dapat membuat bokong dan otot perut menjadi lebih kencang. Selain itu, ada latihan *squat* yang menunjang kekuatan otot kaki dengan efektif. Latihan *squat* sendiri melibatkan gerakan jongkok, berdiri dan lompatan-lompatan yang sudah didesain dengan aturan-aturan gerakan yang dapat meningkatkan otot kaki.

Latihan *squat* adalah salah satu model latihan untuk multisendi yang dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah yang dampaknya dapat meningkatkan kinerja dalam olahraga. Latihan *squat* merupakan latihan yang paling bagus daripada model latihan yang lain. *Squat* adalah beban ditaruh pada pundak di belakang leher, posisi tubuh jongkok, tungkai dibengkokkan dengan tumit tetap berada di lantai, sebaiknya tumit dikanjal dengan kayu setinggi 5 cm untuk membantu mempermudah gerakan (Mubarrok & Adi, 2017:54).

Latihan *squat* adalah jenis latihan beban untuk meningkatkan atau mengembangkan kekuatan, terutama pada otot-otot kaki. Beban disini digunakan sebagai dasar pokok latihan. Latihan *squat* ini dilakukan dengan cara membebani organ tubuh dengan suatu barbel atau dengan beban tubuh itu sendiri dengan intensitas, set, frekuensi, dan lama latihannya, yang dapat menimbulkan suatu efek latihan, yaitu berupa peningkatan kekuatan, daya ledak, serta daya tahan otot. Tujuan utama latihan *squat* adalah untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan daya tahan terutama otot kaki, seperti *quadriceps*, *gluteus gluteus maximus*, *hamstring*. Latihan *squat* yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) *squat jump*; 2) *squat thrust*; dan 3) *squat hold*, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Squat Jump dapat meningkatkan kecepatan lari, melompat lebih tinggi, mengembangkan lebih banyak kekuatan dan tampil lebih baik dalam aktivitas apapun. *Squat jump* merupakan bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala kemudian meloncat jongkok berdiri. Latihan *squat jump* ini merupakan bentuk latihan yang melibatkan otot-otot tungkai, dan latihan ini menargetkan otot *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus* dan *gastrocnemius* (Rizki, 2018:2).

Menurut Styawan, (2019:43) *squat jump* merupakan latihan yang bertujuan untuk melatih otot-otot: *hamstring (biceps femoris)* dari bagian belakang tungkai sebelah atas, dan *gluteus maximus*. Menurut Sukadarwanto dalam (Styawan, 2019:43) latihan pliometrik *squat jump* akan berpengaruh terhadap otot *gluteus*, *gastrocnemius*, *kuadrisepe*, *hamstring*, dan *fleksor hip*. Latihan ini juga akan membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya daya ledak otot.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih kondisi fisik adalah *squat thrust*. *Squat thrust* merupakan latihan fisik yang dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan sarana latihan yang terlalu sulit dan mahal. Agar latihan *squat thrust* dapat dilakukan dengan baik dan benar, serta memberikan manfaat terhadap tubuh, maka latihan tersebut mesti dilakukan dengan baik dan benar (sesuai dengan pelaksanaannya). Menurut Santosa dalam Fardi dan Iqbal, (2019:120) *Squat thrust* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri *Squat hold* adalah latihan isometrik yang menantang yang akan mengembangkan kekuatan tubuh bagian bawah dan kontrol inti (Evo, 2020:134). Ini dapat digunakan baik sebagai latihan pemanasan, sebagai pemulihan aktif, atau sebagai latihan mandiri dalam latihan apa pun. Latihan ini membutuhkan mobilitas pergelangan kaki dan pinggul untuk tampil dengan benar.

Hakikat Futsal

Masuknya futsal ke Indonesia yang dibawa oleh Justin Lhaksana. Beliau adalah mantan pelatih timnas futsal Indonesia. Ketika itu beliau berhasil membawa timnas Indonesia memenangkan medali perunggu pada *SEA GAMES 2007* di Thailand. Perjalanan futsal di Indonesia memiliki jalan yang tidak mudah, ada proses yang harus ditempuh untuk menjadikan olahraga futsal diterima di hati masyarakat. Bahkan sampai saat ini pun futsal masih menjadi olahraga yang bersifat rekreatif, masih dijadikan hiburan dikala senggang. Meskipun pada saat ini olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang paling digemari oleh masyarakat.

Bila dilihat dari sejarah futsal di Indonesia. Prestasi timnas futsal Indonesia bisa dikatakan cukup bagus. Terbukti dengan diraihnya medali perunggu pada ajang *SEA GAMES 2007* di Thailand. Mengingat masuknya futsal ke Indonesia juga belum lama, yaitu pada tahun 1998-1999. Barulah pada tahun 2000, futsal dikenal oleh masyarakat. Pada tahun tersebut futsal Indonesia dinaungi oleh BFN (Badan Futsal Indonesia) yang masih dibawah kepengurusan PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (*Association Football Confederation*) sebagai penyelenggara kejuaraan futsal se-Asia. Kelanjutan dari boomingnya olahraga ini adalah diselenggarakannya *Indonesian Futsal League* (IFL) sebagai divisi utama profesional dan Liga Futsal Amatir Musim 2006-2007 untuk pertama kali dan hingga saat ini sudah terselenggara sebanyak 6 kali. Pada tahun 2014, BFN dibubarkan dalam kongres nasional PSSI yang kemudian mengganti nama menjadi AFI (Asosiasi Futsal Indonesia). Kompetisi utama futsal ditingkat nasional di Indonesia pun di ganti dari *Indonesia Futsal League* (IFL) menjadi *Futsal Super League* (FSL), kompetisi ini telah terlaksana pada pertengahan tahun 2015. Setahun jalannya AFI, tepatnya pada tanggal 20 November 2015 AFI (Asosiasi Futsal Indonesia) yang dipimpin oleh Hary Tanoesoedibjo kembali mengubah nama menjadi FFI (Federasi Futsal Indonesia) dikarenakan berbagai hal pada saat itu, salah satunya pembekuan terhadap PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) oleh badan internasional yaitu FIFA (*Federation Internationale de Football Association*).

Kompetisi tingkat nasional yang diadakan oleh FFI akan bergulir pada tahun 2016, ini merupakan terobosan besar bagi Federasi Futsal Indonesia (FFI) sebagai badan otonom dibawah PSSI dalam usaha untuk meningkatkan kompetisi olahraga, sebagai usaha awal dalam membentuk Timnas Futsal Indonesia yang representatif untuk menghadapi *event* regional maupun internasional. *Event* tersebut antara lain adalah *AFF Futsal Cup* tingkat ASEAN, *AFC Futsal Cup* tingkat Asia, *FIFA Futsal World Cup* tingkat internasional, dan *event* olahraga regional dan internasional bergengsi yang lain. Dari bukti-bukti bahwa futsal merupakan olahraga yang sangat mapan dengan memiliki kompetisi yang berjenjang seperti halnya sepakbola profesional.

Permainan futsal berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya antara 15 menit dan 20 menit dengan istirahat tidak lebih dari 15 menit. Dalam hal pelanggaran futsal berbeda dengan sepakbola, pelanggaran futsal dihitung agar mengurangi cedera dan bermain curang terhadap pemain, jika pelanggaran satu tim dalam 1 babak telah melanggar sebanyak enam kali, maka tim lawan berhak mendapatkan tendangan pinalti pada titik kedua dan akumulasi pelanggaran pada babak I tidak berlaku dibabak ke II.

Ide permainan futsal sendiri tidak jauh dari permainan sepakbola pada umumnya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan. Dalam bermain futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal, salah satunya teknik menggiring bola. Tujuan menggiring bola tentulah untuk menggulirkan bola ke pertahanan lawan dan menghindari cegatan lawan, selain itu untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal. Ada beberapa teknik menggiring bola yang harus dikuasai pemain futsal yaitu menggiring menggunakan kaki bagian luar, menggiring menggunakan kaki bagian dalam, dan menggiring menggunakan bagian punggung kaki.

Keterampilan bermain futsal kemenangan team bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar shooting. Menurut Mulyono (2014: 42) *shooting* memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. shooting yang paling baik dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut Sunarno (2010:58) *Shooting* adalah satu cara untuk menendang bola dengan kaki keras dengan tujuan untuk menciptakan sebuah gol didalam permainan futsal, ini merupakan bagian yang sangat sulit. Mengapa dikatakan sulit? Karena di samping kita menendang bola dengan keras, penendang juga berpikir bagaimana bola yang keras tadi agar tidak bisa terjangkau oleh kiper lawan.

Menurut Mulyono (2017:42) *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. penggunaan tenaga kaki yang besar saat melakukan tendangan, karena dalam permainan futsal jarak pemain saling berdekatan. Selain itu, untuk memecah konsentrasi penumpukan pemain dalam sebuah wilayah maka

tendangan keras menjadi opsi yang cukup baik di lakukan. Dalam sepak bola, tendangan yang menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu tidak bisa dilakukan, apalagi oleh pemain-pemain dunia. Namun dalam permainan futsal, sepakan menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu sering dilakukan karna kekuatan tendangan bisa lebih besar dari pada melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki.

Shooting menurut charlim, dkk (2012:48) adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak gol. Ini juga merupakan bagian tersulit karena perlu kematangan dan kecerdikan pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dijangkau atau di tangkapp kiper. Untuk latihan shooting perlu perang aktif pelatih. Pelatih akan menyiapkan beberapa bola dan berdiri di samping atau belakang gawang /cones. Pemain berbaris ke belakang dan menyambut bola yang dilemparkan atau ditendang pelatih, lalu ditembakkan ke gawang. Cara lain, pemain sendiri yang menggiring bola dengan kecepatan yang di sesuaikan sebelum menendang bola ke dalam gawang. Tendangan bisa dilakukan dengan berbagai cara. Bisa dengan tendangan voli, half volley, atau vmenggusur tanah. Itu tergantung pada posisi, sudut tendang, pergerakan, serta saat sebelum menendang.

Untuk menghasilkan tendangan yang sempurna dibutuhkan keseimbangan dan kelenturan. Penempatan posisi kaki yang menjadi tumpuan dan kaki yang menendang sangat penting. Kaki yang menjadi tumpuan harus sesuai dengan gerakan untuk menendang atau mengumpan. Tubuh bagian atas juga memiliki peran saat menendang bola. Ketika badan ditarik sedikit ke belakang, tendangan akan keras. Sebaliknya. Jika badan dicondongkan ke depan, tendangan bisa pelan. Menendang bola memang mudah, tapi harus dilakukan dengan cara yang benar. Perlu latihan rutin karena menendang bola untuk mengumpan, mengoper, atau menyarangkan bola ke gawang atau mencetak gol tidak sama, bergantung pada situasi saat pertandingan.

METODE PENELITIAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat karakteristik distribusi data variabel Shooting dalam Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu yang datanya diambil melalui *Pre-Test* dan *Post-Test*. Dibawah ini akan disajikan nilai rata-rata (mean), simpangan baku, distribusi frekuensi, serta gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil *Pre-Test* Shooting.

Berdasarkan hasil Analisis Data tes awal (*Pre-Test*) Shooting pada pemain Kenanga Muda dengan jumlah sampel 18 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 40 dan nilai terendah adalah 25. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil Pre-Test Tingkat Shooting

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	≥ 57
2	Baik	45-56
3	Sedang	34-44
4	Kurang	22-33
5	Kurang sekali	≤ 21

Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 18 orang yang mengikuti latihan kekuatan otot tungkai diperoleh sebanyak 10 orang (56%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 8 orang (44%) dengan klasifikasi sedang dan tidak ada pemain dengan klasifikas baik dan baik sekali serta kurang sekali. Untuk lebih jelasnya diagram hasil data awal Shooting pemain kenanga sebelum diberikan latihan kekuatan otot tungkai, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 1

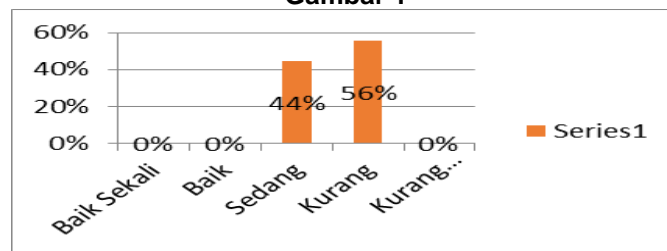


Diagram Hasil Data Shooting Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan latihan kekuatan otot tungkai

Hasil *Post-Test* Shooting.

Berdasarkan hasil Analisis Data tes awal (*Pos-Test*) Shooting pada pemain Kenanga Muda dengan jumlah sampel 18 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 50 dan nilai terendah adalah 30. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

Tabel 2 Data Hasil Pre-Test Tingkat Shooting

No	Klasifikasi	Nilai
1	Baik sekali	≥ 57
2	Baik	45-56
3	Sedang	34-44
4	Kurang	22-33
5	Kurang sekali	≤ 21

Perpedoman pada tabel di atas, bahwa dari 18 orang yang mengikuti latihan kekuatan otot tungkai diperoleh sebanyak 3 orang (17%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 11 orang (61%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang (22%) klasifikasi baik pada dan tidak ada pemain dengan klasifikas kurang sekali dan baik sekali. Untuk lebih jelasnya diagram hasil data awal Shooting pemain kenanga sebelum diberikan latihan kekuatan otot tungkai, dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 2

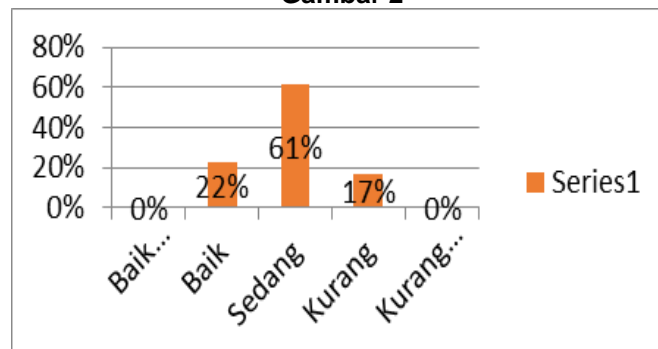


Diagram Hasil Data Shooting Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan latihan kekuatan otot tungkai

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Selain uji normalitas data, juga dilakukan uji persyaratan analisis lainnya yaitu uji homogenitas data yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama (homogen). Hasil uji persyaratan analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis dengan statistik *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha 0,05$. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data seperti pada tabel berikut:

Tabel 3 Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data

Kelompok	N	L_h	L_t	Keterangan	
Shooting	Pre Test	18	0,188	0,200	Normal
	Post Test	18	0,170	0,200	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *Pre-Test* shooting sebelum diberikan Metode Latihan kekuatan otot tungkai adalah L_h 0,188 dan L_{tabel} 0,200 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan data *Pos-Test* shooting setelah diberikan latihan kekuatan otot tungkai adalah L_h 0,170 dan L_{tabel} 0,200 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas, semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria jika L_{hitung} (L_h) lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika L_{hitung} (L_h) lebih besar dengan L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi tidak normal. Karena variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_h < L_t$ hal ini dapat dikatakan bahwa data normal atau populasi dari data sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1), (n_2-1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kaidah uji homogenitas varians atau uji-F disini adalah jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Dari hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data seperti pada tabel berikut:

Tabel 4 Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelompok	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Shooting	8	3,51	2,17	Homogen

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa F_{hitung} (F_h) 3,51 > lebih besar dari F_{tabel} (F_t) 2,17 data nilai bersifat homogen. Berdasarkan kriteria jika F_{hitung} (F_h) lebih besar dari F_{tabel} (F_t) berarti data populasi bersifat homogen, sebaliknya jika F_{hitung} (F_h) lebih besar dari F_{tabel} (F_t) berarti data populasi bersifat tidak homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen, maka Analisis Data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Hasil Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini Uji hipotesis menggunakan uji t, Perbandingan Pengaruh *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu. Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi "ada Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu", berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh terhadap peningkatan Shooting Pemain.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi α (0,05) maka terima H_a dan tolak H_0 . Begitupun sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada taraf signifikansi α (0,05) maka terima H_0 dan tolak H_a . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5 Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Shooting

Variabel	Mean	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
shooting	Pre Test	18	4,07	1,715	Ho : Ditolak Ha: Diterima
	Post Test				

Dari hasil uji perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test* kelompok shooting dihasilkan nilai t_{hitung} sebesar 4,07 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,715. Itu berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada

Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Shooting Pada Pemain Futsal Club Bunga Kenanga Kota Bengkulu”, diterima. Dari data *Pre-Test* memiliki nilai rata-rata sebesar 33,33, selanjutnya pada saat *Post-Test* nilai rata-rata mencapai sebesar 40,28. Adanya perubahan nilai rata-rata tingkat Shooting tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6,94.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan hasil penelitian. Dalam usaha meningkatkan Shooting maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan kekuatan otot tungkai. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal (*Pre-Test*). Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal dan mengelompokkan sampel menjadi dua kelompok latihan yang seimbang, dengan cara di matching untuk menentukan perlakuan dengan latihan kekuatan otot tungkai.

Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap kedua hipotesis penelitian yang diajukan, kedua hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini latihan kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Shooting pemain Kenanga Muda diterima kebenarannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap peningkatan Shooting. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan nilai Shooting antara tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 33,33 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan latihan kekuatan otot tungkai adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 40,28.

Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal sampel yang memperoleh nilai sebanyak 10 orang (56%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 8 orang (44%) dengan klasifikasi sedang dan tidak ada pemain dengan klasifikasi baik dan baik sekali serta kurang sekali sedangkan pada tes diperoleh sebanyak 3 orang (17%) dengan klasifikasi kurang, sebanyak 11 orang (61%) dengan klasifikasi sedang, sebanyak 4 orang (22%) klasifikasi baik pada dan tidak ada pemain dengan klasifikasi kurang sekali dan baik sekali.

Dengan kata lain latihan kekuatan otot tungkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Shooting. Pelaksanaan latihan kekuatan otot tungkai dilakukan dengan formasi pos latihan yang telah disediakan. Kemudian masing-masing pos anggota melakukan gerakan latihan sesuai dengan formasi rintangan yang telah ada dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 90 detik sebelum dilanjutkan ke pos berikutnya dengan peningkatan beban latihan yang telah disusun sebelumnya dalam program latihan.

Dilihat dari pelaksanaan di atas, jelas bahwa latihan kekuatan otot tungkai merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan shooting. Aktivitas yang dilakukan oleh pemain sesungguhnya tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja, tetapi bisa diterapkan dalam bentuk pendekatan metode latihan seperti dalam upaya peningkatan Shooting pemain di klub.

Dalam pelaksanaan latihan kekuatan otot tungkai ini, latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Stasiun latihan terdiri atas 6 stasiun, kemudian masing-masing stasiun latihan pelajar melakukan tugas gerak latihan yang telah ditetapkan sebelumnya dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif selama 30-90 detik sebelum dilanjutkan ke stasiun latihan berikutnya dengan peningkatan beban latihan secara progresif yang telah disusun sebelumnya di dalam program latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*) yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa latihan otot tungkai berpengaruh secara signifikan terhadap shooting pada pemain futsal club Bunga Kenanga yang menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,07) > nilai t_{tabel} (1,734). Hasil pengujian untuk data *Pre-Test* shooting sebelum diberikan Metode Latihan kekuatan otot tungkai adalah L_h 0,188 dan L_{tabel} 0,200 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan data *Pos-Test* shooting setelah diberikan latihan kekuatan otot tungkai adalah L_h 0,170 dan L_{tabel} 0,200 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2015). *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lhaksana, Justinus. (2014). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). *Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: LaskarAksara.
- Murhananto. (2016). *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Mulyono MA, (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta; Laksar Aksara.
- Nurhasan. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Erlangga.
- Siti, K. (2019). *Hakikat Otot Tungkai Bawah*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Setiyawan. (2017). *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.