

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG
DENGAN AKURASI DAN KECEPATAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL
BARAYA FC**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat memperoleh gelar sarjana olahraga
Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga



Oleh
Muh Nawval Aziz
NIM: 1905005

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG
DENGAN AKURASI DAN KECEPATAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL
BARAYA FC**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Muh Nawval Aziz

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Muh Nawval Aziz

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, Dengan dicetak
ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Muh Nawval Aziz

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG
DENGAN AKURASI DAN KECEPATAN *SHOOTING* PEMAIN
FUTSAL BARAYA FC**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

NIP. 197810052009121003

Pembimbing II



Fitri Rosdiana, S.Si., M.Pd.

NIP. 920190219930326201

Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Alen Rismayadi M. Pd.

NIP. 19761228200812100

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Power* Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang Dengan Akurasi dan Kecepatan *Shooting* Pemain Futsal Baraya FC” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, Juli 2024

Peneliti,

Muh Nawval Aziz

1905005

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahuwata'ala atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat berkesempatan dan berkemampuan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Power* Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang dengan Akurasi dan Kecepatan *Shooting* Pemain Futsal Baraya FC” secara tepat waktu.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan, Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini, namun dengan bantuan dan doa dari seluruh pihak terutama Umi dan Abah yang mendukung alhamdulillah dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa masih sangat banyak kekurangan yang mendasar pada skripsi ini. Oleh sebab itu penulis mengundang pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan ilmu pengetahuan ini. Terima kasih, dan semoga skripsi ini bisa memberikan sumbangsih positif.

Bandung, Juli 2024

Peneliti,

Muh Nawval Aziz

1905005

UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Karena atas rahmat dan karunianya penulis diberikan kesehatan, kecerdasan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhaanahu wata'aala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah-mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ayahanda Mayor Laut (S) Untung Riyanto, S.E. Alm. dan Ibunda tercinta Ibu Retno Dwilita Rahayu yang selalu setia mendoakan dan memberikan dukungan moril dan materi sehingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ibu Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
4. Ibu Dr. Nida'ul Hidayah, S.Si., M.Si. selaku Sekertaris Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
5. Bapak Dr. Alen Rismayadi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga.
6. Bapak Dery Rimasa, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, masukan, semangat dan memberikan motivasi yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menjalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd. selaku dosen pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing dan selalu memberikan motivasi serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menjalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
8. Ibu Fitri Rosdiana, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan semangat memberikan motivasi, petunjuk, bimbingan serta

masuk-masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

9. Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.
10. Staf Karyawan FPOK UPI khususnya Staff Karyawan Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
11. Keluarga besar KFO 2019 yang telah memberikan semangat dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Baraya FC, yang telah memberi izin melakukan riset serta sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua Aamiin.

ABSTRAK

“HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG DENGAN AKURASI DAN KECEPATAN *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL BARAYA FC”

Muh Nawval Aziz

1905005

Dosen Pembimbing:

Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd., Fitri Rosdiana, S.Si., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang dengan akurasi dan kecepatan *shooting*. Metode *survey crossectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal Baraya FC yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes *3 hop* untuk mengukur *power* tungkai, *sit and reach* untuk fleksibilitas pinggang, tes *shooting* 10m untuk akurasi *shooting* dan untuk tes kecepatan *shooting* menggunakan alat *speed radar gun*. Analisis data menggunakan uji *shapiro_wilk*, uji linieritas dan uji korelasi ganda dengan bantuan aplikasi SPSS v29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat korelasi yang signifikan dari *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap kecepatan *shooting* dengan nilai Sig. F Change 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai *Person Corelationnya* (R) 0,922. (2) terdapat korelasi yang signifikan antara *power* tungkai dan fleksibilitas pinggang terhadap kecepatan *shooting* dengan nilai Sig. F Change 0,038 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai *Person Corelationnya* (R) 0,630.

Kata Kunci: Futsal, *Power* Tungkai, Fleksibilitas, Akurasi *Shooting*, Kecepatan *Shooting*

ABSTRACT

“RELATIONSHIP OF LEG POWER AND WAIST FLEXIBILITY WITH SHOOTING ACCURACY AND SPEED IN BARAYA FC FUTSAL PLAYERS”

Muh Nawval Aziz

1905005

Supervisor:

Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd, Fitri Rosdiana, S.Si., M.Pd

This study aims to determine the relationship between leg power and waist flexibility with shooting accuracy and speed. Cross-sectional survey method. The sample in this study were 16 Baraya FC futsal players. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The instruments in this study used a 3 hop test to measure leg power, sit and reach for waist flexibility, 10m shooting test for shooting accuracy and for shooting speed test using a speed radar gun. Data analysis used the Shapiro_Wilk test, linearity test and multiple correlation test with the help of the SPSS v29 application. The results of the study showed that: (1) there is a significant correlation between leg power and waist flexibility to shooting speed with a Sig. F Change value of 0.001 which is smaller than 0.05 with a Person Correlation value (R) of 0.922. (2) there is a significant correlation between leg power and waist flexibility to shooting speed with a Sig. F Change value of 0.038 which is smaller than 0.05 with a Person Correlation value (R) of 0.630.

Keywords: Futsal, Leg Power, Flexibility, Shooting Accuracy, Shooting Speed

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitiann.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Futsal	7
2.2 Keterampilan Bermain Futsal.....	10
2.2.1 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>).....	12
2.2.2 Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>).....	13
2.2.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	14
2.2.4 Teknik Dasar Menembak Bola (<i>Shooting</i>).....	15
2.2.5 Akurasi <i>Shooting</i>	15
2.2.6 Kecepatan <i>Shooting</i>	16
2.3 Kondisi Fisik	16
2.3.1 Komponen Kondisi Fisik	17
2.4 <i>Power</i> Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang.....	21
2.5 Hubungan <i>Power</i> Tungkai dan Fleksibilitas Pinggang	23
2.6 Penelitian Yang Relevan.....	24
2.7 Kerangka Berfikir.....	25
2.8 Hipotesis.....	27

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Metode Penelitian.....	28
3.2 Desain Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1 Tes Triple Hop.....	29
3.4.2 Tes Sit and Reach.....	30
3.4.3 Tes Akurasi <i>Shooting</i>	31
3.4.4 Tes Kecepatan <i>Shooting</i>	32
3.5 Prosedur Penelitian.....	33
3.6 Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Deskripsi Data dan Hasil Penelitian	35
4.2 Uji Prasyarat Analisis	36
4.3 Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN	45
5.1 Simpulan.....	45
5.2 Implikasi.....	45
5.3 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Tes	35
Tabel 4.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.4 Hasil Uji Linieritas	37
Tabel 4.5 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	38
Tabel 4.6 Uji Korelasi <i>Pearson</i> Power Tungkai Dengan Akurasi <i>Shooting</i>	38
Tabel 4.7 Uji Korelasi <i>Pearson</i> Power Tungkai Dengan Kecepatan <i>Shooting</i>	39
Tabel 4.8 Uji Korelasi <i>Pearson</i> Fleksibilitas Pinggang Dengan Akurasi <i>Shooting</i>	39
Tabel 4.9 Uji Korelasi <i>Pearson</i> Fleksibilitas Pinggang Dengan Kecepatan <i>Shooting</i>	40
Tabel 4.10 Hasil Uji Korrelasi Berganda Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Akurasi <i>Shooting</i>	40
Tabel 4.11 Hasil Uji Korrelasi Berganda Power Tungkai dan Fleksibilitas dengan Kecepatan <i>Shooting</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal Standar Nasional	8
Gambar 2. 2 Ukuran Gawang Futsal.....	9
Gambar 2. 3 Bola Futsal.....	9
Gambar 2. 4 Teknik Dasar <i>Passing</i>	13
Gambar 2. 5 Teknik Dasar <i>Control</i>	14
Gambar 2. 6 Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	49
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 3 Buku Bimbingan.....	53
Lampiran 4 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	54

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*.
- Ardiansyah, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jendela Olahraga*, 5(No. 2).
- Atmojo, & Biyakto, M. (2010). *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: LPP dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS.
- B. Travassos, D. Araujo, L. Vilar, & T. McGarry. (2011). *Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football)*.
- Basiran, Mustaqim, R., & Rimasa, D. (2020). Efektivitas Masase dan Terapi Latihan Fleksibilitas Terhadap Pemulihan Rasa Nyeri dan Kelentukan Ekstremitas Bawah Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 152.
- Budiyana, A. T., Mulyana, B., & Purnamasari, I. (2021). Kontribusi Power Tungkai dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Kecepatan 50m Apnea Olahraga Selam. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance*. USA: Human Kinetics.
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: MedPress Digital.
- Hardiyanto, T. (2017). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Akurasi Shooting Penalty pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK 2 Mei Bandar Lampung.
- Hatta, R. (2010). *Peraturan Permainan Futsal*. Jakarta: Difamata Sport E.O.
- Hidayat, T., Mulyana, & Hidayah, N. (2022). Kontribusi Power Tungkai dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Jumping Servis Bola Voli Atlet Porda Kabupaten Sukabumi 2022. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Jan, M., & Yaday, J. S. (2017). A Comparative Study on Effect of Selected Exercises on Flexibility and Co-Ordination of Badminton and Tennis Players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 139-142.
- Jaya, A. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips - Tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kharisma, Y., & Mubarak, Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*.

- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Bermain Futsal*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Champaign.
- Miucin, P., & all, e. (2020). Hubungan Antara Durasi Duduk Dan Posisi Duduk Dengan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pegawai Kantor Instansi Pemerintah Sewaka Dharma Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.
- Mulyono, M. A., Wahyuni, S., & Latif, A. (2014). *Buku pintar panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Murhananto. (2011). *Dasar-dasar Permainan Futsal : Sesuai dengan Peraturan FIFA*. Depok: Kawan Pustaka.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendikia.
- Purnama, Y., & Ainun, M. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 56-65.
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(No 2), 117-126.
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Saleh, A., & Martiani. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Shooting Futsal Di SMP NEGERI 15 Kota Bengkulu. *Journal of Dehasen Education*.
- Subarjah, H. (2010). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Sukadiyanto. (2009). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukarmin, Y. (2005). *Cedera Olahraga Dalam Perspektif Teori Model Ekologi*. Medikora.
- Sutrisno. (2009). *Teknik Dasar-Dasar Sepakbola*. FIK : UNP.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP.
- Syafrudin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.