



KONTRIBUSI KONSENTRASI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL TENDANGAN *PENALTY* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER FUTSAL MTS AL IKHLAS TANJUNG BINTANG

Joan Siswoyo¹⁾, Yusuf Fajar Damayono²⁾, Dwi Priyono³⁾

^{1,2,3)} Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Indonesia, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No. 1, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141
joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id, yusuffajardamaryono@gmail.com, dwi.priyono@fkip.unila.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan *penalty* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 siswa.. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan koefisien determinasi untuk mencari besarnya kontribusi, dan melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada (1) Ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi terhadap tendangan *penalty*, dengan nilai $r_{x_1.y} = 0,526 > r(0,05)(23) = 0,413$, dan besarnya kontribusi sebesar 27,6%, (2) Ada kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty*, dengan nilai $r_{x_2.y} = 0,735 > r(0,05)(23) = 0,413$, dan besarnya kontribusi sebesar 54,0%. (3) Ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty*, dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel} (13,068 > 3,443)$, dan besarnya kontribusi sebesar 54,3%.

Kata Kunci: futsal, konsentrasi, *power* otot tungkai, tendangan *penalty*.

Abstract

This study aims to determine the contribution of concentration and leg muscle power to the results of penalty kicks among male extracurricular futsal students at MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang. This research is correlational research. The subjects of this research were male students who took part in the futsal extracurricular at MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang in the 2023–2024 academic year, totaling 25 students. The data analysis technique uses product moment correlation analysis and the coefficient of determination to find the magnitude of the contribution, as well as prerequisite tests for normality and linearity. The research results showed that there was (1) a significant contribution between concentration on penalty kicks, with a value of $r_{x_1.y} = 0.526 > r(0.05)(23) = 0.413$, and the contribution amount was 27.6%; (2) there is a significant contribution of leg muscle power to penalty kicks, with a value of $r_{x_2.y} = 0.735 > r(0.05)(23) = 0.413$, and the contribution amount is 54.0%. (3) There is a significant contribution between concentration and leg muscle power on penalty kicks, with a value of $F_{count} > F_{table} (13.068 > 3.443)$, and a contribution of 54.3%.

Keywords: concentration, futsal, leg muscle power, penalty kicks.



PENDAHULUAN

Futsal permainan bola yang dimainkan dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat.

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Tipe gerakan dalam permainan olahraga futsal menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga futsal yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama menguras tenaga.

Kegiatan latihan futsal di MTs AI Ikhlas Tanjung Bintang ini diadakan setiap hari rabu dan jumat bertempat di lapangan futsal MTS AI Ikhlas Tanjung Bintang. Kegiatan latihan futsal MTs AI Ikhlas Tanjung Bintang diikuti oleh siswa SMP kelas VII, VIII, dan IX. MTs AI Ikhlas Tanjung Bintang memiliki pelatih futsal yang cukup muda. Materi- Materi yang di berikan kepada siswa yang mengikuti latihan futsal ditekankan pada teknik-teknik dasar futsal yaitu teknik passing, control bola, menembak (shooting) dan permainan kerja sama tim, dalam menerima pelatihan yang di berikan sebagian siswa cukup antusias dan sebagian lagi ada yang terlihat biasa-biasa aja. Sehingga ada sebagian siswa yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan futsal.

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh peneliti terhadap ekstrakurikuler Futsal MTs AI Ikhlas Tanjung Bintang terdapat beberapa masalah yaitu beberapa siswa sudah mempunyai ketepatan yang cukup, tetapi masih banyak siswa yang belum baik dalam melakukan tendangan. Begitu juga pada saat terjadi pelanggaran di dalam area penalti lawan terdapat salah satu eksekutor yang gagal memasukan bola ke arah gawang, pada saat eksekutor mengambil ancang-ancang terlihat kurangnya konsentrasi sehingga mengakibatkan adanya goyangan pada tubuh yang berpengaruh terhadap arah perkenaan kaki terhadap bola sehingga bola melebar tidak menentu arahnya. Latihan tendangan penalti sering diabaikan, sehingga kalau menemui kejadian ini pelatih akan kesulitan menunjuk pemain yang benar-benar siap.



Pelatih seharusnya memiliki latihan program khusus latihan tendangan penalti untuk dilatihkan pada pemain pemula dengan tujuan pemain merasakan dan terbiasa dengan situasi tendangan penalti dalam permainan futsal. Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengadakan penelitian tendangan bola pada permainan futsal yang berjudul “Kontribusi konsentrasi dan power otot tungkai terhadap hasil tendangan penalty pada siswa putra ekstrakurikuler Futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002). Menurut Suharmi Arikunto (2006) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa futsal ekstrakurikuler MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang sebanyak 25 orang. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan teknik total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Suharmi Arikunto, 2002). Sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang Jln.Veteran Dusun Totoharjo RT 04 RW 02, Lematang, Kec. Tanjung Bintang, Kab. Lampung Selatan, Lampung pada tanggal 15 Mei 2024. Menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kontribusi antara konsentrasi (X1) dan power otot tungkai (X2). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tendangan penalty (Y). Instrumen tes konsentrasi dengan menggunakan *Grid Concentration Test*, instrumen tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump* dan tes tendangan *penalty*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis 1: Konsentrasi terhadap Tendangan Penalty

Dapat dilihat pada tabel bahwa uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $rx1.y = 0,526$ dengan $r(0,05)(23) = 0,413$. Karena koefisien korelasi antara $rx1.y = 0,526 > r(0,05)(23) = 0,413$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan



konsentrasi terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Al-Ikhlash Tanjung Bintang” **diterima**.

Tabel 1. Kontribusi Konsentrasi (X1) dan Tendangan Penalty (Y)

Data	r _{hitung}	r _{tabel (0,05)(23)}	Kriteria	Keterangan
X1 - Y	0,526	0,413	Sedang	Signifikan

Hipotesis 2: Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Penalty

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{x_2.y} = 0,735$ dengan $r(0,05)(23) = 0,413$. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_2.y} = 0,735 > r(0,05)(23) = 0,413$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis “Ada kontribusi yang signifikan power otot tungkai terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Al-Ikhlash Tanjung Bintang” **diterima**.

Tabel 2. Kontribusi Power Otot Tungkai (X1) dan Tendangan Penalty (Y)

Data	r _{hitung}	r _{tabel (0,05)(23)}	Kriteria	Keterangan
X2 - Y	0,735	0,413	Kuat	Signifikan

Hipotesis 3: Konsentrasi dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Penalty

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($13,068 > 3,443$) maka H_0 ditolak, artinya secara simultan/ bersama-sama “Ada kontribusi yang signifikan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Al-IkhlashTanjung Bintang”.

Tabel 3. Kontribusi Konsentrasi (X1) dan Power Otot Tungkai (X2) dan Tendangan Penalty (Y)

Data	$R_{x_1x_2.y}$	R^2	r _{hitung}	r _{tabel (0,05,2;22)}	Kriteria	Keterangan
X1 dan X2 - Y	0,737	0,543	13,068	3,443	Kuat	Signifikan

1. Kontribusi Konsentrasi terhadap Tendangan *Penalty*

Berdasarkan temuan hasil penelitian pertama sesuai dengan hipotesis yang diajukan, menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Al-Ikhlash Tanjung Bintang. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin baik konsentrasi siswa maka semakin baik pula hasil



tendangan penalty yang dilakukannya. Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Zummah & Widodo (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan long passing. Penelitian yang dilakukan Hutabarat, dkk., (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsentrasi dengan hasil kemampuan shooting U-11 tahun. Hipotesis ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi konsentrasinya, maka semakin tinggi kemampuan shooting pemain U-11 tahun Raguna Soccer School.

Sebaliknya adalah semakin rendah tingkat konsentrasi maka semakin rendah pula kemampuan shootingnya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Risqi (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan shooting. Konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seseorang pemain dalam setiap olahraga. Pemain yang melakukan pemusatan perhatian dengan secara penuh pada saat latihan ataupun pertandingan akan berimbas pada prestasi olahraganya, kemampuan konsentrasi sangat penting selama permainan futsal karena dalam proses latihan atau pertandingan sangat menguras kemampuan berfikir dalam memenangkan pertandingan.

2. Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Tendangan *Penalty*

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif. Power otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Power merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkan power maka faktor kekuatan dan kecepatan harus ditingkatkan bersama-sama melalui program yang sistematis. Kekuatan merupakan komponen biomotor yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, kekuatan dapat menentukan kualitas hidup, karena tanpa kekuatanyang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa dengan bantuan kekuatan. Dengan power tungkai yang baik maka tendangan yang dihasilkan akan semakin keras dan cepat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyo Pratomo (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan kemampuan tendangan penalti. Penelitian yang dilakukan M. Ricki Ramdani (2024) Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan penalty siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Merangin. Menurut Irianto (2002) Power otot tungkai digunakan untuk menekan tanah akan memberikan reaksi sebesar tekanan yang dilakukan. Dengan demikian peranan power otot tungkai terhadap tendangan penalti adalah memberi tekanan dan memberi sumbangan kekuatan dalam melakukan tendangan.



SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Ada kontribusi yang signifikan konsentrasi terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTS Al-Ikhlas Tanjung Bintang.
2. Ada kontribusi yang signifikan power otot tungkai terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTS Al-Ikhlas Tanjung Bintang.
3. Ada kontribusi yang signifikan konsentrasi dan power otot tungkai terhadap tendangan penalty pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTS Al-Ikhlas Tanjung Bintang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. 2017. Hubungan Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain U- 11 Tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78- 92.
- Ismaryati. 2016. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Penerbitan dan Percetakan. UNS, Solo.
- Lhaksana, Justinus, 2011. *Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Be. Champion (Penebar Swadaya Group), Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Jakarta.
- Pratomo, Cahyo. 2020. Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti. *Journal of Physical Education (JouPE) Vol. 1, No. 1*, Hal. 10-17
- Ramdani, M. Ribki. 2024. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Tendangan Penalty Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Merangin. *Skripsi*. Universitas Jambi, Jambi.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sumpena, Asep. 2011. Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter Antara Punggung Kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Pada Permainan Futsal Putra. *Skripsi*. Diakses dari



www.repository.upi.edu<http://www.repository.upi.edu/skripsiview.php?no,pada> tanggal 25 Maret 2024.

Utomo, Eko Budi. 2016. Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Shooting* Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 4.4.

Zumamah, S., & Widodo, A. 2020. Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Long Passing* Pemain Fajar FC. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 181-188