

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

**(Skripsi)**

**Oleh**

**YUSUF FAJAR DAMAYONO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

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

OLEH

YUSUF FAJAR DAMAYONO

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, baik secara masing-masing atau bersama-sama. Metode 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. tes dan pengukuran dengan instrumen berupa *grid concentration test* untuk variabel konsentrasi, *vertical jump test* untuk variabel *power* otot tungkai, dan tes tendangan *penalty* untuk variabel tendangan *penalty*. 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  $r_{x1.y} = 0,526 > r_{(0,05)(23)} = 0,413$ , dan besarnya kontribusi sebesar 27,6%, (2) Ada kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty*, dengan nilai  $r_{x2.y} = 0,735 > r_{(0,05)(23)} = 0,413$ , 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:** konsentrasi, *power*, tendangan.

## **ABSTRACT**

### **CONTRIBUTION OF CONCENTRATION AND LEG MUSCLE POWER TO THE RESULTS OF PENALTY KICKS FOR MALE FUTSAL EXTRACURRICULAR AT MTS AL IKHLAS TANJUNG BINTANG**

*By*

**YUSUF FAJAR DAMAYONO**

*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, both individually and collectively. 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. Data collection uses tests and measurements with instruments in the form of a grid concentration test for the concentration variable, a vertical jump test for the leg muscle power variable, and a penalty kick test for the penalty kick variable. 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  $r_{x1,y} = 0.526 > r_{(0.05)(23)} = 0.413$ , and the contribution amount was 27.6%; (2) there is a significant contribution of leg muscle power to penalty kicks, with a value of  $r_{x2,y} = 0.735 > r_{(0.05)(23)} = 0.413$ , 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, power, kicks.*

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

**Oleh**

**YUSUF FAJAR DAMAYONO**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

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

Nama Mahasiswa : **Yusuf Fajar Damayono**

Nomor Pokok mahasiswa : **2053051003**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

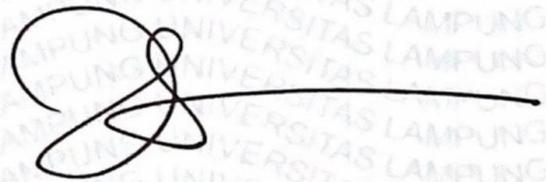
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



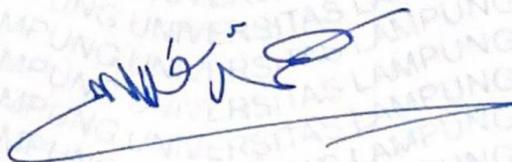
**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**  
NIP 197025052005011001

Dosen Pembimbing II



**Joan Siswoyo, M.Pd.**  
NIP 19880129201931009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



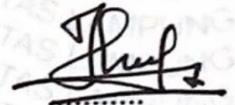
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

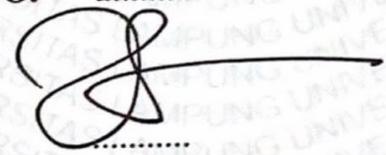
Ketua

: **Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**



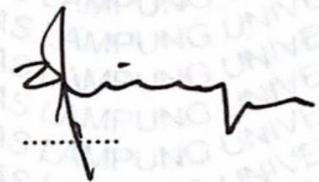
Sekretaris

: **Joan Siswoyo, M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Dwi Priyono, M.Pd**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **15 Agustus 2024**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusuf Fajar Damayono  
NPM : 2053051003  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Kontribusi Konsentrasi dan Power Otot Tungkai terhadap hasil Tendangan *Penalty* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 15 Agustus 2024



Yusuf Fajar Damayono  
NPM 2053051003

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Yusuf Fajar Damayono lahir di Tanjung Bintang pada tanggal 03 April 2002, anak ketiga dari Bapak Sugiyono dan Ibu Ropingah. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDN 04 Panca Tunggal, selesai pada tahun 2014, dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 2 Tanjung Bintang selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 1 Tanjung Bintang selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SMMPTN Barat.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis memiliki potensi prestasi diantaranya sebagai berikut :

1. Peserta O2SN Bola Mini Tingkat Kabupaten Lampung Selatan Pada tahun 2012
2. Juara 1 Bola Mini Tingkat Kecamatan Merbau Mataram pada tahun 2012
3. Peserta O2SN Bola Voli Tingkat Kabupaten Pada Tahun 2015
4. Juara 3 Bola Voli Tingkat Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2015
5. Juara 1 Lomba PBB di Acara Gebyar SMAN 1 Tanjung Bintang 2015
6. Juara 2 Futsal Putra Gebyar SMAN 1 Tanjung Bintang Tingkat Kabupaten pada tahun 2015
7. Juara 1 Futsal Putra Gebyar SMAN 1 Tanjung Bintang Tingkat Kabupaten pada tahun 2016
8. Peserta Pocari Sweet Cabang Futsal Putra tingkat Nasional regional Lampung pada tahun 2017
9. Peserta Hydrococo Cabang Futsal Putra tingkat Nasional regional Lampung pada tahun 2017
10. Juara 1 Futsal Putra Gebyar SMAN 1 Jati Agung se-Provinsi Lampung 2017
11. Juara 1 Futsal Putra Gebyar SMAN 1 Jati Agung se-Provinsi Lampung 2018
12. Peserta Kejurda Penjas *Competitions* cabang futsal putra tingkat Provinsi 2018
13. Peserta Pocari Sweet cabang futsal putra tingkat Nasional Regional Lampung pada tahun 2019
14. Juara 2 Futsal Putra Bisnis UNILA Tingkat Sumbangsel di GOR Saburai
15. Juara 1 Futsal Putra Peringatan Hari Olahraga tingkat SMA se-Lampung

Selatan

16. Juara 3 Futsal Putra Minerfesto antar Prodi Universitas se-Lampung
17. Juara 1 Futsal Putra BEM FKIP *Competitions* 2022
18. Juara 1 *Phisics Competitions* antar Prodi Universitas Lampung
19. Juara 1 GAMATALA CUP antar Prodi Universitas Lampung Lampung pada tahun 2023

Penulis juga mengikuti beberapa organisasi selama perkuliahan antara lain sebagai berikut:

1. Anggota Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani pada tahun 2022
2. Anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung pada tahun 2022

Pada Tahun 2023, penulis melakukan KKN di Desa Mulya Sari, KecamatanNegeri Agung, Kab. Way Kanan dan melaksanakan PLP di SMP N 4 Negeri Agung selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis Semogabermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

**Kita Hanya Bisa Berusaha Dan Allah Swt Maha Penentu Segala**

**(Yusuf Fajar Damayono)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Kupersembahkan karya kecilku kepada*

*Ayah dan Ibuku serta kedua Kakak-kakak-ku tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, juga dukungan penuh dan juga doa disetiap langkahku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbing ananda. Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangatku untuk meraih jalan keberhasilan dan kesuksesan.*

*Serta  
Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Assalammualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Kontribusi Konsentrasi dan *Power* Otot Tungkai terhadap hasil Tendangan *Penalty* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang”**. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung.
5. Drs. Dwi Priyono, M.Pd., Selaku Penguji Utama saya yang telah memberikan masukan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga selesai.
6. Dr. Heru Sulianta, S.Pd., M.Or., AIFO., Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu, memberi dorongan, memberi ilmu dan memberi saran, isi dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas hingga akhir dengan baik.
7. Joan Siswoyo, M.Pd., Seketaris Penguji sekaligus pembimbing akademis saya yang telah memberikan waktu dan pengalamannya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan ini hingga dapat menyelesaikan studi ini.
8. Kepada kepala sekolah, Bapak/ibu guru dan pelatih futsal Mts Al Ikhlas

tanjung bintang yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian ini.

9. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
10. Kedua orang tua saya, ayah Sugiyono, dan ibu Ropingah yang selalu mendoakan saya tak kenal lelah sehingga saya bisa sampai di titik sekarang juga memberikan kasih sayang kepada saya serta selalu mengusahakan apa yang saya inginkan.
11. Kepada kedua kakak saya Eko Fitriyono dan Dwi Uswatun Hasanah terimakasih juga selalu menyemangati dan membantu saya dalam menyelesaikan studi ini.
12. Sahabat saya Amin, Bayu, Kante, Andre, Danang, Dapa, Hanif, Raygan, ditto faris dkk, yang telah menyemangati dan memotivasi serta memberi saran dan sama-sama berjuang untuk bisa menyelesaikan studi bersama.
13. Keluarga besar PENJAS Angkatan 2020 terimakasih atas kebersamaan, kekeluargaan dan keceriaannya selama perkuliahan ini dan setelah ini jangan asing yaa ccess.
14. Keluarga besar PENJAS UNILA yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah memberikan dukungan, motivasi, kebersamaan dan telah membantu dalam meraih keberhasilan yang luar biasa.
15. Kakak-kakak senior di Penjas yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah memberikan ilmu serta membantu saya agar termotivasi dalam pembuatan skripsi ini.
16. Kepada sahabat KKN-PLP Mulya Sari terima kasih telah membuat cerita suka maupun duka saat kkn. Sahrodi, witri, mila, indah, nadya, bella, amel, lala..
17. Guru guruku tercinta dari SD, SMP, SMA yang telah mengajarkan banyak hal tentang pendidikan sehingga saya dapat seperti ini
18. keluarga besar Raman Utara dan Merbau Mataram yang selalu *support* saya hingga saya dapat menyelesaikan tugas ini

19. Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin ...*

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 15 Agustus 2024

Yusuf Fajar Damayono  
NPM 2053051003

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Definisi Olahraga .....	7
2.2 Pengertian Kondisi Fisik .....	8
2.3 Komponen Kondisi Fisik .....	9
2.4 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Futsal .....	10
2.4.1 Kekuatan ( <i>Strenght</i> ) .....	11
2.4.2 Kecepatan ( <i>Speed</i> ).....	12
2.4.3 Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ).....	13
2.4.4 Kelincahan ( <i>Agility</i> ) .....	14
2.4.5 Daya Ledak .....	14
2.4.6 Koordinasi Mata Kaki.....	15
2.5 Meningkatkan Kondisi Fisik.....	15
2.6 Olahraga Futsal .....	16
2.7 Teknik Dasar Futsal .....	18
2.7.1 Mengontrol ( <i>controlling</i> ) .....	18
2.7.2 Teknik Dasar Mengumpan ( <i>passing</i> ) .....	19
2.7.3 Menggiring ( <i>dribbling</i> ) .....	20
2.7.4 Menembak ( <i>shooting</i> ) .....	21
2.8 Tendangan Penalti .....	<b>22</b>
2.9 Pengertian Konsentrasi .....	22
2.8.1 Jenis Konsentrasi .....	24
2.8.2 Peran Konsentrasi Dalam Tendangan <i>Penalty</i> .....	25
2.8.3 Manfaat Konsentrasi .....	26
2.10 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	27
2.9.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai	29
2.9.2 Batasan Otot Tungkai .....	30

2.11 Hakikat Ekstrakurikuler .....	32
2.12 Penelitian yang Relevan .....	33
2.13 Kerangka Berpikir.....	36
2.14 Hipotesis Penelitian .....	37
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1 Metode Penelitian .....	38
3.2 Desain Penelitian .....	38
3.3 Populasi dan Sampel .....	39
3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	39
3.5 Variabel Penelitian .....	39
3.6 Definisi Operasional Variabel .....	40
3.7 Instrumen Penelitian .....	40
3.7.1 Tes Konsentrasi .....	41
3.7.2 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	42
3.7.3 Tes Tendangan <i>Penalty</i> .....	44
3.8 Teknik Pengumpulan Data .....	46
3.9 Teknik Analisis Data .....	46
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	49
4.1.1 Konsentrasi ( $X_1$ ) .....	49
4.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_2$ ).....	51
4.1.3 Tendangan <i>Penalty</i> ( $Y$ ) .....	53
4.1.4 Uji Prasyarat .....	54
4.1.5 Uji Hipotesis .....	55
4.2 Pembahasan .....	59
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Kesimpulan .....	62
5.2 Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Concentration Grid Test</i> .....	42
2. Norma Kriteria Penilaian <i>Concentration Grid Test</i> .....	42
3. Norma Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	44
4. Rumus Pengkategorian Hasil Tendangan <i>Penalty</i> .....	46
5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai <i>r</i> .....	48
6. Hasil Analisis Data Variabel Konsentrasi.....	49
7. Distribusi Frekuensi Variabel Konsentrasi .....	50
8. Hasil Analisis Data Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai.....	51
9. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai .....	52
10. Hasil Analisis Data Variabel Tendangan <i>Penalty</i> .....	53
11. Distribusi Frekuensi Variabel Tendangan <i>Penalty</i> .....	53
12. Hasil Uji Normalitas .....	54
13. Hasil Uji Linieritas.....	55
14. Kontribusi Konsentrasi ( $X_1$ ) dan Tendangan <i>Penalty</i> (Y).....	55
15. Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Tendangan <i>Penalty</i> (Y) ....	57
16. Kontribusi Konsentrasi ( $X_1$ ) dan <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_2$ ) dan Tendangan <i>Penalty</i> (Y) .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal .....	17
2. Bola Futsal .....	18
3. Teknik Dasar Menahan Bola ( <i>Control</i> ).....	19
4. Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	19
5. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	20
6. Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ).....	21
7. Otot Tungkai .....	31
8. Desain penelitian.....	38
9. Cara Pengukuran <i>Eksplosive</i> ke Atas.....	43
10. Lapangan/Gawang Untuk Tes .....	45
11. Diagram Konsentrasi .....	51
12. Diagram <i>Power</i> Otot Tungkai .....	52
13. Diagram Tendangan <i>Penalty</i> .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1.	Surat Izin Penelitian .....	69
2.	Surat Balasan Penelitian .....	70
3.	Data Tingkat Konsentrasi.....	71
4.	Data <i>Power</i> Otot Tungkai .....	72
5.	Data Tendangan <i>Penalty</i> .....	73
6.	Uji Normalitas Konsentrasi .....	74
7.	Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai.....	75
8.	Uji Normalitas Tendangan <i>Penalty</i> .....	76
9.	Uji Linieritas .....	77
10.	Kontribusi Konsentrasi terhadap Tendangan <i>Penalty</i> .....	78
11.	Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Tendangan <i>Penalty</i> .....	80
12.	Kontribusi Konsentrasi terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai.....	82
13.	Kontribusi Konsentrasi dan <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap Tendangan <i>Penalty</i> .....	84
14.	r Table ( <i>Pearson Product Moment</i> ) .....	86
15.	Tabel F .....	87
16.	Tabel L Uji Normalitas .....	88
17.	Dokumentasi Penelitian .....	89
17.1	PengAmbilan Data Tingkat Konsentrasi.....	89
17.2	Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	90
17.3	Tes Tendangan <i>Penalty</i> .....	91
17.4	Pemberian Arahan Sebelum Mengambil Data .....	92
17.5	Momen Foto Bersama .....	92

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga pada saat ini merupakan kebutuhan yang sangat diperlukan bagi setiap orang, olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan yang tersusun secara sistematis berisi suatu kegiatan atau tindakan yang dapat mendorong mengembangkan, dan melatih potensi dan jasmani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam rangka menciptakan manusia Indonesia yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih sehat, lebih kuat jiwa raga, kepribadian baik, dan berkualitas berdasarkan cita-cita pancasila dan bangsa.

Undang-undang No. 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional: “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Berdasarkan isi undang-undang tersebut bisa kita pahami, bahwa bangsa Indonesia mengharapkan olahraga dengan serius dengan tujuan rakyat Indonesia semakin sehat dan sejahtera dan prestasi olahraga nasional terus berkembang dan meningkat.

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 antarklub dan *event-event* pelajar maupun mahasiswa dari tingkat daerah hingga nasional. Kegiatan ekstrakurikuler adalah lembaga siswa tempat berhimpunnya para siswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam sekolah. Unit Kegiatan siswa merupakan wadah yang menjadi tempat berhimpunnya siswa dengan kesamaan minat, hobi, kegiatan, dan kreativitas. Jadi, di sekolah mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian saat di perguruan tinggi, UKM adalah tempat kamu mengasah bakat. Contoh ekstrakurikuler: sepakbola, pencak silat, dan futsal. salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, baik pria maupun wanita adalah olahraga futsal.

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. Popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya.

Di dalam olahraga futsal, kompetisi atau kejuaraan di antaranya menggunakan sistem gugur yang tentunya untuk menentukan suatu kemenangan. Tak terhindarkan menggunakan adu pinalti dalam suatu pertandingan terhadap hukuman pinalti, maka dari itu suatu tendangan pinalti merupakan tendangan yang sangat penting untuk menentukan gol untuk menentukan suatu kemenangan. Banyaknya pertandingan dengan sistem gugur menggunakan adu pinalti untuk memutuskan hasil dari suatu pertandingan bila angka kedua pihak masih seimbang pada akhir dari perpanjangan waktu. Adu pinalti biasanya menuntut lima pemain dari masing-masing tim untuk melakukan tendangan pinalti secara bergantian dan jika angka masih seimbang pada akhir dari 5 kali tendangan tersebut, lebih banyak pemain lagi, masing-masing captain dari tim akan di panggil oleh wasit untuk melakukan *tosc coint*. Meskipun dianggap kejam pada pemain-pemain, adu pinalti sepenuhnya merupakan pertunjukan dan banyak orang percaya hal itu merupakan suatu cara yang lebih adil dalam menentukan hasil dari pertandingan melemparkan dadu atau uang logam (Clive Gifford, 2002:59)

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. Dalam sebuah *tournament* yang di adakan UKM ORI UIN RIL SMP/MTS sederajat se-Lampung yang di ikuti oleh tim futsal MTs AI Ikhlas Tanjung Bintang, terlihat bahwa masih banyak kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar permainan futsal seperti *passing*, kontrol bola, dan keakuratan melakukan tendangan ke arah gawang lawan. Pertandingan berakhir dengan

hasil *draw* atau seri dan selanjutnya diadakan adu tendangan penalti, dalam adu tendangan penalti tersebut tim futsal MTS Al Ikhlas Tanjung Bintang mengalami kekalahan. Kekalahan dalam adu tendangan penalti tersebut disebabkan kurangnya pengetahuan dalam melakukan tendangan penalti yang baik dan benar.

Setelah di evaluasi ternyata siswa masih ragu dalam menendang bola penalti. Melakukan tendangan penalti kelihatannya sangat mudah dilakukan, cukup dengan menendang bola sekeras-kerasnya asalkan bola mengarah ke gawang kemungkinan besar bola akan masuk ke gawang karena penjaga gawang kalah reaksi dari kecepatan bola tersebut.

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh peneliti terhadap ekstrakurikuler Futsal MTs Al 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. Terdapat juga pada saat sesi latihan tendangan pinalti bola yang ditendang oleh siswa sangat lemah atau tidak cukup keras sehingga mudah sekali ditangkap oleh penjaga gawang. Melihat kenyataan di lapangan saat observasi, tendangan penalti masih jarang mendapat perhatian. Para pelatih umumnya lebih menekankan pada teknik dasar futsal dan kondisi fisik saja. 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”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan beberapa pemain beberapa pemain saat mengeksekusi tendangan *penalty*
2. Pada saat melakukan *penalty* pemain sulit untuk melakukan gol
3. Beberapa pemain masih kurang konsentrasi saat melakukan tendangan *penalty*.
4. Bola yang di tendang melebar ke kanan, ke kiri, dan di atas mistar gawang.

## 1.3 Batasan Masalah

Factor-faktor yang memengaruhi kemampuan tendangan *penalty* futsal sangat beragam dan kompleks. Oleh karena itu ada batasan masalah agar pembahasan dapat lebih fokus dan ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki penulis, masalah dalam penelitian ini di batasi mencari kontribusi konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah kontribusi konsentrasi terhadap tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang?
2. Adakah kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang?
3. Adakah kontribusi konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang
2. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang
3. Untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang

### 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang di peroleh dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis  
Penelitian ini akan dapat mempertajam daya analisis dan pengalaman yang sangat berharga di masa mendatang dan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang tendangan *penalty*.
2. Secara praktis
  - a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan sebagai pelatih untuk memberikan materi latihan tendangan *penalty* untuk mengetahui dan mengukur ketepatan tendangan *penalty* pada siswa.
  - b) Bagi pemain untuk melatih meningkatkan hasil tendangan *penalty* yang belum konsisten.
  - c) Bagi pelatih untuk melatih dan mengetahui sejauh mana para pemain dalam melakukan tendangan *penalty*.
  - d) Bagi mahasiswa hasil penelitian ini dapat memberi data yang bermanfaat

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Definisi Olahraga

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya.

Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya. Menurut Giriwijoyo mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-

unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya (Jazuli, 2019). Olahraga sendiri dibagi kembali menjadi berbagai macam cabang olahraga dan salah satu cabang olahraga yang populer pada saat ini adalah olahraga

## **2.2 Pengertian Kondisi Fisik**

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi tingkat kondisi fisik seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam/ jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila

ingin olahraga, terlebih lagi jika atlet yang ditangani adalah atlet yang masuk dalam kelas atlet elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal. Wibisana (2016:83) Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri.

### 2.3 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari keterampilan (*skill*) yang baik dan juga kondisi fisik yang maksimal. Dalam kondisi fisik tersebut ada beberapa komponen yang perlu di pahami dan di tingkatkan kemampuan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan.

Menurut Nurhasan (2001:133) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) daya tahan jantung dan paru-paru, 2) kekuatan otot, 3) daya tahan otot, 4) fleksibilitas dan 5) komposisi tubuh. Menurut Nurhasan (2001:133) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1. Kecepatan,
2. *Power*,
3. Keseimbangan
4. Kelincahan
5. Koordinasi dan
6. Kecepatan reaksi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dianalisis bahwa kesegaran jasmani memiliki komponen komponen dasar yang berhubungan dengan keterampilan khususnya keterampilan futsal seperti konsentrasi seorang atlet, koordinasi atlet dalam melakukan tendangan, keseimbangan dalam melakukan tendangan, kelincahan dalam melakukan *passing*, koordinasi saat melakukan

tendangan serta kecepatan reaksi atlet dalam melakukan tendangan tendangan *penalty*

#### **2.4 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Futsal**

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. Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana, 2011:15). Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

#### 2.4.1 Kekuatan (*Strenght*)

*Strenght* atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketetapan, (Faizal Chan, 2012:1) Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Selain sebagai dasar penggerak aktifitas fisik, kekuatan berperan penting dalam melindungi diri dari terjadinya cedera. Pada umumnya setiap cabang olahraga yang melibatkan tenaga membutuhkan suatu jenis komponen yaitu kekuatan. Kekuatan dipakai manakala sebuah usaha dilakukan dengan melawan beban. Menurut teori yang dikemukakan oleh pendapat lain, kekuatan adalah kemampuan otot atau 24 sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri Pratiknyo Dwi kusworo, 2009:3).

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan sebab kekuatan : 1) Merupakan daya tahan penggerak setiap aktifitas fisik, 2) Memegang peranan penting dalam melindungi kemungkinan terjadinya cedera dalam olahraga, 3) Dapat menyebabkan penampilan seseorang menjadi baik, 4) Serta dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Rama Hiola dkk, 2010:36). Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri ditempat yang benar

dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, saja seorang pemain akan melakukan teknik dasar menendang, apabila seorang pemain tidak memiliki fisik (kekuatan) yang baik maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal.

#### **2.4.2 Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryati (2006:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Permainan futsal modern sekarang ini sangatlah cepat dan dinamis sehingga sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik dari seorang pemain untuk melakukan pergerakan perpindahan posisi.

*Speed* merupakan gerak cepat yang sejenis (siklus) dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti yang dikemukakan oleh banyak ahli dalam buku Kemenpora (2010:122), bahwa peningkatan kecepatan adalah peningkatan komponen dari semua faktor yang memengaruhi, terutama aspek teknik dan kemampuan fisik lainnya. Sedangkan menurut Paulus L. Pesurnay (2005: 41) menyatakan bahwa di dalam olahraga kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Yang diperlukan setiap pemain dalam permainan futsal 9berbeda menurut tugas masing-masing. Pemain penyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan koordinasi serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain bertahan lawan. Sementara pemain belakang, yang membentuk pertahanan harus memiliki daya tahan yang tinggi, kekuatan untuk menggagalkan serangan lawan, serta

kecepatan dalam membendung serangan lawan (Asmar Jaya, 2008 : 67)

### **2.4.3 Daya Tahan (*Endurance*)**

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati, 2006:118). Sedangkan, daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3). Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Seorang melakukan kegiatan fisik terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik.

Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga prestasi di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di dasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik (Justinus

Lhaksana, 2011:16).

#### **2.4.4 Kelincahan (*Agility*)**

Pendapat yang dinyatakan Sri Haryono (2008:25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. *Agility* sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam merubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selal hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlit harus melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan (Kemenpora, 2010:124). Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu.

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya seorang kemampuan pemain yang sedang mendribling bola lalu dihadapanya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitu pun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelicahan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan. Apalagi dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan sepakbola yang sangat menuntut kelincahan pemain untuk melewati lawan dengan membawa bola agar bisa dikuasai dengan baik.

#### **2.4.5 Daya Ledak**

Salah satu faktor kondisi fisik adalah daya ledak otot atau *explosive power* yang dalam pengertiannya menurut Dumadi (2001) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka akan menghasilkan kemampuan yang baik pula. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal pada pemain

olahraga futsal daya ledak otot tungkai yang baik diperlukan mengingat beberapa gerakan dalam permainan futsal membutuhkan *2 power* yang baik seperti untuk melompat saat melakukan *heading*, melakukan *shooting* atau merubah posisi arah gerakan untuk mengejar atau menghindari lawan.

## 2.5 Meningkatkan Kondisi Fisik

Adapun cara meningkat kondisi fisik sebagai berikut :

### 1. Hidup Sehat

Dengan bergaya hidup sehat seorang Pemain ibaratnya memasang fondasi bagi kemampuan fisiknya. Yang di maksud bergaya hidup sehat antara lain adalah

- a) Tidak merokok agar kesehatan tidak terganggu
- b) Tidak mengkonsumsi alkohol dalam jumlah yang banyak atau sering membutuhkan waktu sekitar 24 jam untuk membersihkan dari efek efek negative alcohol seperti kemampuan beredukasi. Alcohol juga menyebabkan dehidrasi tubuh. Artinya kadar cairan di dalam tubuh menurun padahal untuk olahraga berat seperti sepakbola atau futsal tubuh membutuhkan kadar cairan yang lebih dari cukup
- c) Tidur yang cukup tidak mengkonsumsi narkoba dan sejenisnya

### 2. Makanan bergizi

- a) Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama selama aktivitas dengan intensitas lebih tinggi. Sumber makanan karbohidrat yang sehat antara lain buah-buahan, sayuran, sereal gandum utuh, roti, dan pasta.
- b) Lemak makanan juga memainkan peran penting dalam membantu individu memenuhi kebutuhan energinya serta mendukung kadar hormon yang sehat. Sumber lemak sehat antara lain kacang-kacangan, selai kacang, alpukat, minyak zaitun, dan minyak kelapa. Batasi penggunaan minyak nabati seperti minyak jagung, biji kapas atau kedelai.

- c) Protein makanan memainkan peran penting dalam perbaikan dan pertumbuhan otot. Sumber protein yang disukai termasuk daging tanpa lemak, telur, produk susu (yogurt, susu, keju *cottage*) dan kacang-kacangan.

### 3. Latihan

Latihan fisik menguatkan berbagai otot yang digunakan dalam latihan seni bela diri dan meningkatkan daya dari berbagai pukulan, tendangan, atau gerakan lainnya. Hal ini meningkatkan kemampuan seorang atlet dan mengizinkan mereka meraih potensi terbaiknya

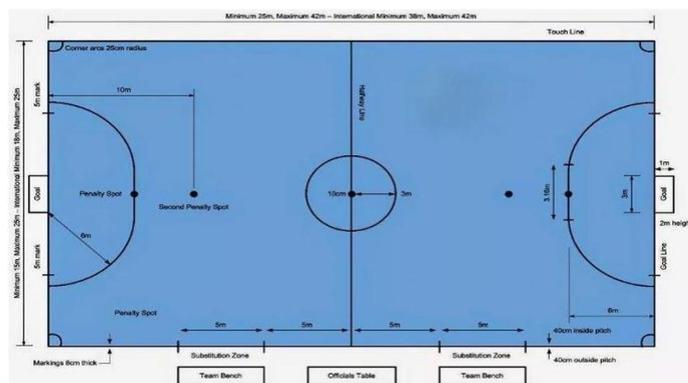
## 2.6 Olahraga Futsal

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal ruang untuk menghilangkan kejenuhan-kejenuhan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, tetapi tidak sedikit masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga yang profesional, hal ini ditandai dengan banyaknya even-even yang diadakan oleh lembaga- lembaga tertentu seperti instansi pemerintahan, lembaga pendidikan, jenjang nasional dan internasional.

Olahraga futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang (Roeslan Hatta, 2003: 9). Memainkan futsal hampir sama dengan sepakbola, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Andri Irawan (2005: 1-2) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para

pemainnya untuk selalu bergerak dan punya keterampilan yang baik dan determinasi tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput. Perbedaannya, futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5 meter, karena jika jarak bola dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola. Futsal dimainkan pada lapangan berbentuk persegi panjang. Panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. Panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter (Justinus Lhaksana, 2011: 10). Lapangan ditandai dengan garis. Garis-garis tersebut termasuk pada daerah yang merupakan tapal batas (*boundary*).



Gambar 1. Lapangan Futsal

(Sumber: <http://pkhfutsal.blogspot.com/layout.jpg> diakses tanggal 21 November 2023)

Bola dalam permainan futsal menggunakan bola khusus futsal ukuran nomor 4. Bola yang digunakan terbuat dari bahan kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Beratnya tidak kurang dari 390 gram dan tidak lebih dari 430 gram pada permulaan pertandingan dan lambungan bola sekitar 55-65 cm pada pantulan pertama (Justinus Lhaksana, 2011: 11).



Gambar 2. Bola Futsal  
(Sumber: <http://coachfutsal.wordpress.com>  
diakses tanggal 21 November 2023)

Pertandingan futsal dilaksanakan dalam waktu 2x20 menit dengan jeda antar babak 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (time out) selama satu menit di setiap babak. Apabila skor seri, dilanjutkan dengan tendangan penalti yang dilakukan dari titik penalti terdekat. Kedua tim melakukan 5 tendangan sampai salah satunya telah mencetak gol lebih banyak daripada futsal dengan bermain sepakbola. Berikut ini akan dijelaskan teknik teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemainfutsal. tim lain. Jika pada 5 tendangan skor masih sama, tendangan dilanjutkan sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak daripada tim lain.

## 2.7 Teknik Dasar Futsal

Secara umum terdapat beberapa komponen yang perlu di ketahui saatbermain teknik adalah usaha melakukan sesuatu untuk mencapai sasaran tertentu secara efisien dan efektif, (Suharno 1984: 12). Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 29) futsal adalah permainan futsal yang pemainnya dibimbing bermain dengan perputaran bola yang sangat cepat, bertahan menyerang, dan perputaran pemain tanpa bola. Dalam permainan futsal dibutuhkan kemampuan memahami teknik dasar yaitu:

### 2.7.1 Mengontrol (*controlling*)

Menurut John D. Tenang, (2008) ketrampilan yang berguna oleh pemain futsal dalam menghentikan aliran bola saat mendapatkan operan memerlukan teknik yang baik. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana,

(2011) teknik dasar dalam keterampilan menahan bola harus menggunakan telapak kaki. Lapangan yang datar, membuat bola menjadi lebih kencang dalam bergerak jadi para pemain harus dapat menghentikan bola dengan baik. Jika menahan bola terlalu jauh dari kaki, bola mudah direbut oleh lawan. Pada gambar dibawah ini adalah teknik menahan bola.



Gambar 3. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011).

### 2.7.2 Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Menurut Justinus Lhaksana, (2011) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang datar dan ukuran lapangan kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan tepat karena bola yang meluncur sebaris dengan tumit pemain. Karena sepanjang permainan menggunakan *passing*. Untuk sasaran yang di inginkan tercapai pemain harus menguasai teknik *passing*. Pada gambar di bawah ini adalah Teknik mengumpulan (*passing*):



Gambar 4. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*).  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011).

Keterangan:

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kuatkan tumit saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak meninggi.
3. Saat menyentuh bola melakukan *passing* dengan menggerakkan kaki

Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kuatkan tumit saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak meninggi. Saat menyentuh bola melakukan *passing* dengan menggerakkan kaki

### 2.7.3 Menggiring (*dribbling*)

Menurut John D. Tenang (2007) menggiring artinya melakukan sebagian sentuhan pada bola. Biasanya kaki disentuh pada bagian pinggir bola. Sedangkan Menurut (Justinus Lhaksana, 2011: 33) teknik *dribbling* adalah keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya menciptakan peluang dalam mencetak gol. Pada gambar dibawah ini adalah Teknik dalam menggiring bola (*Dribbling*).



Gambar 5. Teknik Dasar Menggiring Bola  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011)

#### Keterangan

1. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
3. Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
4. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan

#### 2.7.4 Menembak (*shooting*)

Menurut John D. Tenang (2008: 84) Menendang bola dengan *power* untuk mencetak gol. Mencetak gol merupakan hal tersulit karena perlu kematangan dan kecerdasan bagi pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dicapai atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu *shooting*. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Dalam *shooting* dibagi menjadi dua teknik, *shooting* menggunakan kaki punggung dan ujung kaki.



Gambar 6. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)  
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011).

#### Keterangan :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
3. Fokuskan pandangan ke arah bola pas di tengah-tengah bola pada

saat kaki bagian punggung menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat

## **2.8 Pengertian Konsentrasi**

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Faktor tersebut adalah konsentrasi. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait. konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu:

1. Fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif),
2. Memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama,
3. Memiliki kesadaran pada situasi,
4. Meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006:164).

Keterampilan tidak akan maksimal jika tidak disertai dengan konsentrasi yang baik Menurut Weinberg & Gould dalam Pamungkas (2016) konsentrasi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan fokus perhatian pada suatu pertandingan secara langsung. Terutama pada seorang pemain futsal, jika pemain tidak memiliki konsentrasi maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam. Hal ini dibuktikan oleh Najib (2019) dengan mengamati langsung ketika mendampingi ekstrakurikuler. Tendangan yang dilakukan siswa tersebut melenceng atau tidak mengarah ke gawang atau tidak tepat pada sasaran dan melambung keatas sehingga tidak mencetak poin atau tidak menghasilkan gol. Maka dari itu tingkat konsentrasi sangat berperan penting bagi seorang pemain. Apabila tingkat konsentrasi menurun maka performa pemain saat

melakukan pertandingan akan terganggu hal tersebut dikarenakan adanya rangsangan yang muncul secara bersamaan

Konsentrasi sangat berperan penting dalam aktivitas berolahraga. Konsentrasi merupakan pemusatan sesuatu baik pikiran maupun perhatian pada objek yang dituju. Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya (Djamarah, 2008) secara umum diartikan sebagai peningkatan sebuah mental dalam kegiatan tertentu dengan rangsangan yang diberikan. Konsentrasi merupakan keadaan dimana atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron 1984). Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka mereka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu atlet akan mengalami kegagalan pada setiap pertandingan yang akan dilaksanakan.

Konsentrasi memiliki peran penting terhadap prestasi peserta didik, baik dalam aspek kognitif maupun psikomotor. Namun pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang memiliki konsentrasi yang rendah, terutama pada pelaksanaan *shooting* futsal. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil tendangan/*shooting* yang dilakukan tidak mengarah pada target sasaran dengan begitu akan sulit untuk mencetak gol karena bola yang dihasilkan melenceng dan tidak terarah. Oleh karena itu, tingkat konsentrasi sangat dibutuhkan pada setiap pemain futsal. *Shooting* dilakukan dengan tendangan yang keras dan akurat agar bola sampai pada target yang diinginkan (Hawindri et al., 2020)

### **2.8.1 Jenis Konsentrasi**

Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar) (Weinberg dan Gould, 2003: 358). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan

lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya penendang penalty melakukan konsentrasi ketika melakukan tendangan *penalty*. Kombinasi dari kedua hal di atas akan membentuk empat jenis, yaitu konsentrasi yang:

1. Meluas ke luar,
2. Menyempit ke luar,
3. Meluas ke dalam, dan
4. Menyempit ke dalam (Crespo dan Miley, 1998: 110).

Konsentrasi yang meluas ke luar merupakan upaya olahragawan untuk mengendalikan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan pertandingan secara baik dan cepat. Misalnya, pemain sepakbola yang akan mengumpan bola perlu mencermati posisi kawan dan posisi lawan, agar umpannya tepat dan tidak terebut oleh lawan. Konsentrasi yang menyempit ke luar merupakan upaya olahragawan untuk fokus pada satu target atau menampilkan satu gerak yang fokusnya sudah jelas. Misalnya konsentrasi yang dilakukan pada saat memukul bola, saat awalan lompat jauh, atau lompat tinggi. Konsentrasi yang meluas ke dalam merupakan upaya olahragawan untuk berpikir merencanakan strategi secara baik, melaksanakan taktik secara jitu, menganalisis lawan, dan mengantisipasi respons yang dilakukan oleh lawan. Konsentrasi yang menyempit ke dalam merupakan upaya olahragawan untuk fokus pada satu target, membayangkan penampilan yang dilakukan, mengontrol kondisi emosionalnya.

### 2.8.2 Peran Konsentrasi Dalam Tendangan *Penalty*

Komarudin (2013: 8) mengemukakan yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan tendangan *penalty*. Tendangan *penalty* memiliki arti penting dalam pertandingan futsal karena tidak semua pemain yakin dapat menendang *penalty* dengan baik, banyak tim yang gagal lolos ke tahap berikutnya atau bahkan gagal di pertandingan final karena tidak dapat menang di babak adu penalti. Pada tahun 1994 di final piala dunia Italia harus mengakui kekalahan dalam babak adu penalti di partai final melawan Brazil, bahkan yang baru saja terjadi di Piala Dunia 2022 Prancis gagal juara piala dunia beruntun karena kalah di babak adu *penalty* oleh Argentina. dan di futsal final piala AFF 2022 secara mengejutkannya Indonesia yang sudah unggul harus disamakan oleh Thailand karena kurangnya konsentrasi dan berlanjut ke babak *penalty* dan akhirnya Indonesia harus mengakui keunggulan Thailand lewat adu *penalty*. Frank Lampard pemain sepakbola profesional asal Inggris mengatakan setelah timnya Chelsea dikalahkan Manchester United di final Liga Champions 2008: “Tak peduli sehebat apapun kita bermain sepanjang 120 menit, tak peduli setangguh apapun kita bertarung, namun saat memasuki adu *penalty* pemain langsung terjangkit penyakit psikologis dan sangat sulit untuk mencetak gol dalam situasi seperti itu” (Choirul Huda, 2012: 1). Banyak tim yang gagal juara karena gagal dalam adu *penalty* sehingga tendangan penalti sangat penting untuk dilatihkan, namun demikian jarang sekali pelatih memberikan aspek-aspek psikologis yang terintegrasi dengan program latihan futsal. Jadi jelas dalam tendangan *penalty*, bukan hanya soal pengalaman pemain yang terbiasa mencetak gol penalti saja, melainkan juga kesiapan mental dari individu pemain tersebut untuk melakukannya. definisi tentang psikologi olahraga sebagai berikut: Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan dalam situasi-situasi sosial. Dalam olahraga futsal aspek mental

bukan hanya sekedar pendukung tetapi sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut. Terlebih jika terjadi babak adu penalti kemampuan teknik tidak lagi menjadi faktor penentu terbesar dari tendangan *penalty* melainkan faktor mental pemain tersebut yang menentukan keberhasilan tendangan *penalty*

### **2.8.3 Manfaat Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan salah satu bagian dari potensi psikologis olahragawan yang mendukung pencapaian prestasi optimal. Olahragawan yang kehilangan konsentrasi dalam pertandingan maupun latihan jelas akan mengalami kegagalan dalam mengeksekusi setiap respon dalam bentuk gerak cabang olahraga. Untuk itu, para pembina, pelatih, dan olahragawan perlu secara sadar berupaya untuk meniugkatkannya, selaras dengan dosis dan porsi latihan pada aspek fisik dan teknik dalam olahraga prestasi. Selanjutnya konsentrasi dapat dilatihkan bersamaan dengan materi latihan fisik maupun teknik, sehingga tidak perlu waktu khusus. Dengan demikian para pembina, pelatih, dan olahragawan perlu memahami dan mengaplikasi materi tentang konsentrasi, agar proses pencapaian prestasi di bidang olahraga dapat seperti yang diharapkan pembiasaan untuk selalu berkonsentrasi perlu terus dianjurkan kepada olahragawan, sehingga akan tertanam menjadi sikap yang positif dalam kompetisi.

## **2.9 Pengertian *Power* Otot Tungkai**

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Bafirman, (2018) “Dalam kegiatan berolahraga *power* merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya” (hlm.82). Selanjutnya

menurut Wafan dan Santosa, (2015) *power* adalah “Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (*power*) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi” (hlm.3).

Menurut Irawadi (2011) “*Power* merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan *power* otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan” (hlm.96). Selanjutnya menurut Harsono (2010), *power* adalah “Produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat” (hlm.24).

Berdasarkan kutipan di atas maka *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*.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa *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. Sesuai dari penjelasan Ismaryati,(2016)

*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. *Power* otot tungkai terjadi akibat

saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. (hlm.59)

Dalam olahraga futsal sangat diperlukan *power* otot tungkai, terutama saat melakukan *shooting*. Otot tungkai adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha atas dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi yang diperlukan dalam melakukan *shooting* secepat mungkin. Oleh karena itu, dalam permainan futsal seorang pemain dituntut memiliki *power* yang baik, karena hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraih oleh tim yang dibela oleh pemain tersebut.

### **2.9.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Power* Otot Tungkai**

Daya ledak otot merupakan kemampuan otot tubuh. Berbicara tentang kekuatan berarti memberi keberadaan otot tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian berarti bahwa semua jenis atau macam kekuatan yang telah dibicarakan di atas di tentukan kemampuan oleh kapasitas otot tubuh secara menyeluruh. Menurut Irawadi (2011) faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut : “1) Jenis serabut otot, 2). Panjang otot, 3). Kekuatan otot, 4). Suhu otot, 5). Jenis kelamin, 6). Kelelahan, 7). Koordinasi intermuskuler, 8). Koordinasi antarmuskular, 9). Reaksi otot terhadap rangsangan saraf dan 10). sudut sendi” (hlm.98). Selanjutnya Nossek dalam Bafirman, (2018) menyatakan bahwa, faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah “Kekuatan dan kecepatan kontraksi” (hlm.85).

#### **1) Kekuatan**

Menurut Syafruddin (2013) “Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, kekuatan dibagi menjadi tiga macam: (a) Kekuatan maksimal, (b) Kekuatan daya ledak, (c) Kekuatan daya tahan” (hlm.72). Di samping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis

serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, sistem metabolisme energi, sudut sendi dan aspek psikologis.

## 2) Kecepatan

Menurut Irawadi (2011) kecepatan adalah “Suatu kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (hlm.62). Berdasarkan dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan *power* merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan syaraf maupun kecepatan reaksi otot.

Secara umum dari penjelasan tentang *power* di atas, terlihat jelas bahwa *power* sangat menentukan sekali terhadap kualitas permainan futsal, dimana setiap gerakan teknik dasar dalam futsal secara keseluruhan memerlukan *power* yang baik. Terutama sekali *power* ini sangat diperlukan dalam melakukan *shooting* sehingga dapat mencetak gol.

### 2.9.2 Batasan Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot gerak bagian bawah yang terdiri sebagian otot serat lintang atau otot rangka. Menurut Setiadi (2017) menyatakan bahwa: Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada kedua tungkai antara lain otot tungkai bagian bawah: Otot *tabialis anterior*, *extensor digitorum longus*, *peroneus longus*, *gastrocnemius*, *soleus*, sedangkan otot tungkai atas adalah: *tensor fasciolata*, *abduktor sartorius*, *rectus femoris*, *vastus lateralis* dan *vastus medialis*. (hlm.272)

Selanjutnya menurut Jonath dan Krempel (dalam Syafruddin (2013), Faktor yang membatasi kemampuan kekuatan otot manusia secara umum antara lain: Penampang serabut otot, jumlah serabut otot, struktur dan bentuk otot, panjang otot, kecepatan kontraksi otot, tingkat peregangan otot, tonus otot, koordinasi otot (koordinasi didalam otot), koordinasi otot inter

(koordinasi antara otot-otot tubuh yang bekerjasama pada suatu gerakan yang diberikan, motivasi, usia dan jenis kelamin). Setiap orang atau manusia mempunyai sistem otot yang tidak sama, yang terlihat dari salah satunya adalah besar atau kecinya otot seseorang. (hlm.3)

Sebagaimana kita ketahui, bahwa tubuh kita dibungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging. Jaringan-jaringan otot berfungsi sebagai penggerak tubuh dalam melakukan gerakan. Otot tungkai termasuk kedalam otot yang berada pada anggota gerak bagian bawah. Otot-otot anggota gerak bawah dapat dibedakan atas otot pangkal paha, hampir semua terentang antara gelang panggul dan tungkai atas yang menggerakkan serta menggantung tungkai atas di sendi paha. Sebagian dari otot tungkai dapat dibagi atas otot-otot kadang yang terletak pada bidang belakang (separuh selaput, otot separuh urat, otot *bisep* paha). Otot tungkai bagian bawah sebagaimana dijelaskan oleh Setiadi, (2017) terdiri dari :

1. Otot tulang kering depan muskulus tibialis anterior, fungsinya mengangkat pinggir kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki
2. *Muskulus ekstensor talangus longus*, yang fungsinya meluruskan jari telunjuk ketengah jari, jari manis dan kelingking jari.
3. Otot kadang jempol, fungsinya dapat meluruskan ibu jari kaki.
4. Urat *arkiles*, (*tendo arkhiles*), yang fungsinya meluruskan kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut.
5. Otot *ketul empu* kaki panjang (*muskulus falangus longus*), fungsinya membengkokkan *empu* kaki.
6. Otot tulang betis belakang (*muskulus tibialis posterior*), fungsinya dapat membengkokkan kaki disendi tumit dan telapak kaki sebelah kedal
7. Otot kadang jari bersama, fungsinya dapat meluruskan jari kaki (*muskulus ekstensor falangus 1-5*). (hlm.273)

Mengenai otot tungkai yang lebih dominan dalam *shooting*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 7. Otot Tungkai  
(Sumber : Setiadi, 2017)

Dari gambar diatas maka penjelasan otot yang berperan dalam gerakan *shooting* ialah :

- 1) Pengerak Utama (*musculus quadriceps femoris*, *biceps femoris* dan *musculus tibialis anterior*, *tibialis posterior*, dipakai dalam gerakan menendang dan *Musculus biceps femoris*, dipakai pada saat *shooting*, dan lari).
- 2) Penggerak Antagonis pada pergerakan otot *musculus biceps femoris*, dan *musculus quadriceps femoris*, terjadi pemendekan otot pada *musculus biceps femoris* dan pemanjangan otot pada *musculus quadriceps femoris*.
1. Penggerak Stabilitas *musculus tensor fascia latae*, *musculus gastrocnemius*, *musculus tibialis anterior* dan *tibialis posterior*. *Shooting* dalam permainan futsal sangat mengutamakan *power* otot tungkai pada seorang pemain, apalagi saat melakukan *shooting* yang kuat secara eksplosif. Jika *power* otot tungkai seorang pemain

rendah saat melakukan *shooting* maka *shooting* yang dilakukan akan mudah diantisipasi dan sangat menguntungkan bagi lawan serta tidak tepat sasaran.

## **2.10 Hakikat Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan diluar jam pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau perguruan tinggi, umumnya diluar jam belajar kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang diluar bidang akademik. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum

Wiyani (2013) menjelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya (hlm.107).

Lebih lanjut Wiyani (2013) menjelaskan bahwa, ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan

minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (hlm.108). Berdasarkan pendapat diatas, dapat penulis simpulkan bahwa, ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang dilakukan untuk mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan bakat minat siswa, termasuk hubungan dengan bagaimana penerapan ilmu pengetahuan yang dipelajari peserta didik.

### 2.11 Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti menggunakan data data atau penelitian yang sudah ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini diperlukan untuk mendukung penelitian teoritis yang diusulkan, sehingga dapat digunakan sebagai dasar kerangka berfikir. adapun penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fathuddin Iqbal tahun 2021 dengan judul “Kontribusi koordinasi mata - kaki dan Konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak”. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata – kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* ke gawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak yang berjumlah 14 siswa putra. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling namun dengan demikian jumlah sampel 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *soccer wall volley test*, *grid concentration test* dan tes *shooting* permainan sepakbola. Hasil perhitungan didapatkan sebagai berikut : Hasil perhitungan korelasi  $x_1y$  didapatkan nilai r hitung sebesar 0,584. Hasil perhitungan korelasi  $x_2y$  didapatkan nilai r hitung sebesar 0,314. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda  $x_1x_2y$  r hitung sebesar 0,589. Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat kontribusi koordinasi mata - kaki terhadap

kemampuan *shooting* kegawang dengan persentase KD sebesar 34,1%. 2) Tidak terdapat kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang dengan persentase KD hanya sebesar 9,8%. 3) Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* kegawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak dengan persentase KD sebesar 34,7%

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Syamsul Taufik tahun 2019 melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasi untuk mengetahui gambaran tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain futsal unit kegiatan mahasiswa Universitas Suryakencana. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sample yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 15 orang dengan instrument penelitian nya adalah (1) Untuk mengukur konsentrasi (2) keterampilan bermain. Dari data tabel di atas nilai Sig variabel (X) = 0.920 > 0.05 maka hipotesis yang mengatakan distribusi Normal Diterima. Sedangkan nilai sig variabel (Y) = 0.561 > 0.05 maka hipotesis yang mengatakan distribusi normal diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua distribusi tersebut “Normal” karena masuk dalam kriteria terima  $H_0$  nilai sig > 0.05. bahwa koefisien korelasi antara tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan bermain yaitu sebesar  $r_{xy} = -0.728$ , dimana nilai Sig menunjukkan  $0.002 < 0.05$   $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan bermain unit kegiatan mahasiswa futsal Universitas Suryakencana. Artinya bahwa “semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang atlet futsal maka tingkat keterampilannya kemungkinan semakin bagus”

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Budi Utomo (2017) melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap Ketepatan *shooting* futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut 1) Ada kontribusi antara tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi product moment yang menunjukkan bahwa rhitung lebih besar dari rtabel ( $0,499 > 0,3961$ ). 2) Besarnya sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016 yaitu sebesar 24,9%

### 2.12 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut : Futsal adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 20 menit. dan bila angka kedua pihak masih seimbang pada akhir dari perpanjangan waktu. Adu penalti biasanya menuntut lima pemain dari masing-masing tim untuk melakukan tendangan penalti secara bergantian dan jika angka masih seimbang pada akhir dari 5 kali tendangan tersebut, lebih banyak pemain lagi, masing-masing kapten dari tim akan di panggil oleh wasit untuk melakukan *tosc coint*. Meskipun dianggap kejam pada pemain-pemain, adu penalti sepenuhnya merupakan pertunjukan dan banyak orang percaya hal itu merupakan suatu cara yang lebih adil dalam menentukan hasil dari

pertandingan melemparkan dadu atau uang logam. *Penalty* merupakan jalan terakhir menentukan kunci kemenangan sebuah tim maka dari itu harus membutuhkan konsentrasi serta focus untuk melakukan tendangan *penalty* dan juga ketika melakukan tendangan *penalty* dibutuhkan unsur pendukung seperti mental dan *power* otot tungkai

Konsentrasi merupakan salah satu komponen yang penting peranannya dalam hampir semua cabang olahraga. Konsentrasi merupakan salah satu faktor penunjang bagi seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada olahraga yang menggunakan konsentrasi seperti permainan futsal, konsentrasi sangat penting, karena di dalam hal ini konsentrasi dibutuhkan dalam melakukan *penalty*. Pada saat akan melakukan gerakan *penalty* bagian kaki khususnya koordinasi mata kaki akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Seseorang pemain futsal tanpa memiliki konsentrasi yang baik akan mempengaruhi hasil *penalty* yang dilakukan. Konsentrasi sangat diperlukan dalam melakukan *penalty* sehingga menghasilkan tendangan yang akurasinya lebih tepat dan kuat, sehingga sasaran yang kita inginkan dapat tercapai secara maksimal.

*Power* otot tungkai adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan usaha gerak maupun mengatasi beban. Dalam olahraga, otot merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai dasar dominan untuk dapat mencapai prestasi. *Power* otot tungkai pada umumnya semua pemain futsal harus mempunyai *power* otot tungkai yang baik, karena dalam permainan futsal yang sering digunakan adalah kaki kecuali penjaga gawang. Dalam ketepatan tembakan *penalty* *power* otot tungkai sangat diperlukan, semakin kuat otot tungkai semakin akurat bola yang ditendang ke sasaran.

### 2.13 Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 3) Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H<sub>1</sub> : Ada kontribusi yang signifikan konsentrasi terhadap tendangan *penalty* pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTS Al-Ikhlas Tanjung Bintang.
- H<sub>2</sub> : Ada kontribusi yang signifikan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTS Al-Ikhlas Tanjung Bintang.
- H<sub>3</sub> : Ada kontribusi yang signifikan konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTS Al-Ikhlas Tanjung Bintang.

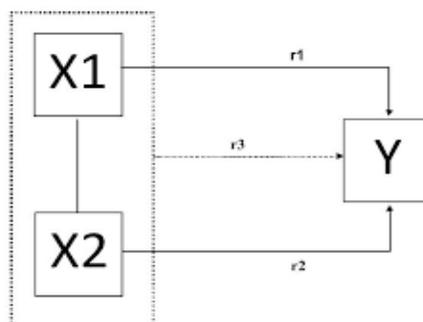
### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 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: 247). 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: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara konsentrasi ( $X_1$ ), *power* otot tungkai ( $X_2$ ), dan terhadap hasil tendangan *penalty* ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang ( $Y$ ).

#### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Desain penelitian  
(Sumber: Sugiyono, 2011)

Keterangan:

1.  $X_1$  : Konsentrasi
2.  $X_2$  : *Power* otot tungkai
3.  $Y$  : hasil tendangan *penalty*
4.  $\rightarrow$  : Garis hubunganan antara variabel

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Suharmi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa futsal ekstrakurikuler MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang sebanyak 25 orang.

#### 2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Suharmi Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan teknik *totalsampling* yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Suharmi Arikunto, 2002: 112). Dengan pertimbangan waktu dan tenaga maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang

### 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

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.

### 3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi samadalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kontribusi antara konsentrasi ( $X_1$ ) dan *power* otot tungkai ( $X_2$ ).

### 2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tendangan *penalty*

## 3.6 Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Menurut Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi
2. *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. Sesuai dari penjelasan Ismaryati, (2016).
3. Tendangan *penalty* adalah Menurut Sucipto (2000:11) Menendang merupakan dasar yang sangat penting dan wajib dikuasai pemain.

## 3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data. Tes yang

digunakan yaitu :

### 3.7.1 Tes Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi dilakukan dengan menggunakan *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. Tes ini ada angka 100 dengan 2 digit yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom (Yazid, dkk., 2016: 52).

Tujuan dari tes ini untuk mengukur tingkat konsentrasi pada sampel.

Validitas : 0,912

Reabilitas : 0,803

Cara tes sebagai berikut:

- 1) Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03, dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati.
- 2) Jika satu pasangan angka ditemukan, maka pasangan angka tersebut dicoret.
- 3) Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- 4) Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah.

Tabel 1. *Concentration Grid Test*.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Adapun tabel skala penilaian untuk *Concentration Grid Test* dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 2. Norma Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test*.

No	Kriteria	Keterangan
1	21 keatas	Konsentrasi Sangat baik
2	16 – 20	Konsentrasi Baik
3	11 – 15	Konsentrasi Sedang
4	6 – 10	Konsentrasi Kurang
5	5 kebawah	Konsentrasi Sangat kurang

### 3.7.2 Tes *Power Otot Tungkai*

*Power* tungkai dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan vertical jump yang disusun oleh (Barry L Johnson, 1979: 201-202). Setiap testee mendapat kesempatan 3 kali dan diambil yang terbaik. Kemudian dicatat hasilnya. Hasil yang dihitung adalah selisih antar tinggi raihan dengan tinggi lompatan. *Vertical jump* dengan koefisien validitas 0,78 dan reliabilitas 0,93. (Barry L Johnson, 1979: 202).

#### 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga *eksplosif*.

#### 2) Alat dan fasilitas terdiri dari: papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang., jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, alat penghapus papan tulis, alat tulis.

#### 3) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

#### 4) Sikap permulaan

a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau *magnesium karborat*.

b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat. Papan skala edara di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan

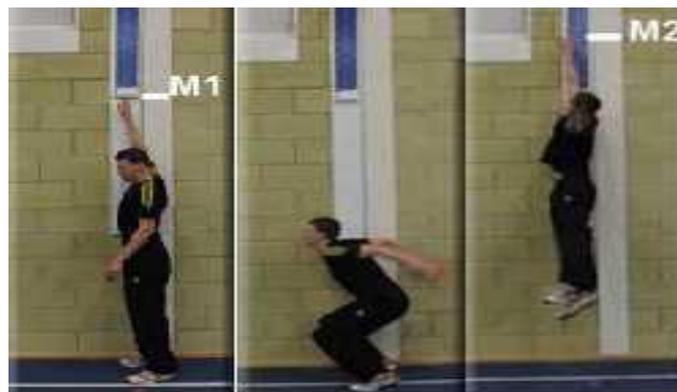
jarinya.

5) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- b) Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.
- c) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain

6) Pencatatan hasil

- a) Raihan tegak dicatat
- b) Ketiga raihan lompatan dicatat
- c) Raihan loncatan tertinggi di kurangi raihan tegak.



Gambar 9. Cara Pengukuran *Eksplolive* ke Atas  
(Sumber: Coach Mac Basketball, 2015)

Tabel 3. Norma Tes *Power* Otot Tungkai

No	Norma	Prestasi
1	Baik sekali	73 keatas
2	Baik	60-72
3	Sedang	50-59
4	Kurang	39-49
5	Kurang sekali	38 dst

Sumber: Ismaryati, (2006)

### 3.7.3 Tes Tendangan *Penalty*

Tes ini mengadopsi dari Asep Sumpena (2011: 61-63), dengan nilai validitasteknik tendangan menggunakan punggung kaki 0,67 dan nilai reabilitasnya 0,57. Adapun tes yang akan digunakan untuk mengukur keakuratan tendangan penalti futsal menggunakan punggung dan ujung kaki adalah sebagai berikut:

1. Tujuan : Mengukur keakuratan hasil tendangan menggunakan punggungkaki dan ujung kaki

Alat yang digunakan:

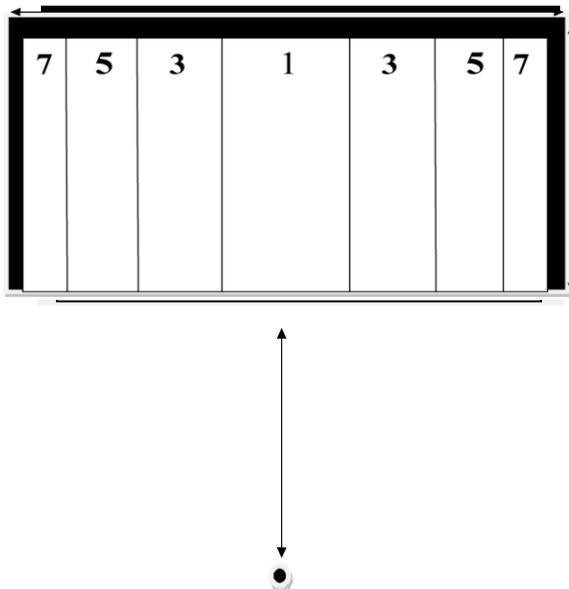
- a) Lapangan futsal
- b) Gawang futsal
- c) Rajut gawang
- d) Bola futsal
- e) Tali
- f) Nomor skor

2. Petunjuk Pelaksanaan:

- a) Siswa berdiri 3 meter dibelakang titik penalti yang berjarak 6 meter dari sasaran atau gawang dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menendang sesuai dengan kebiasaan pemain.
- b) Tidak ada aba-aba dari *tester*, tester hanya menjadi pengamat sah atau tidaknya teknik tendangan, siswa menendang bola
- c) menggunakan punggung kaki dan ujung kaki, selain menggunakan tekniktersebut dianggap tidak sah.
- d) Pelaksanaan diawali dengan menendang menggunakan punggung kaki dan dilanjutkan menggunakan ujung kaki.
- e) Siswa diberikan 3 kali kesempatan
- f) Pelaksanaan dinyatakan tidak sah :bola keluar dari daerah sasaran, jarak tendang kurang dari 6 meter, melakukan tendangan bukan dengan punggung dan ujung kaki, tidak melakukan sesuai petunjuk pelaksanaan.

## 3. Skor :

- a) Jumlah skor pada sasaran 3 kali kesempatan.
- b) Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor yang terbesar.



Gambar 10. Lapangan/Gawang Untuk Tes  
(Sumber: Asep Sumpena, 2011: 61-63)

Tabel 4. Rumus Pengkategorian Hasil Tendangan *Penalty*

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq (M + 1,5SD)$	Baik Sekali
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

(Sumber: Azwar, 2016: 163).

## Keterangan

M = nilai rata-rata (*mean*)

X = skor

S = standar deviasi

### 3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2006: 119). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran, alat yang digunakan dilakukan peneraan untuk mengetahui apakah alat yang digunakan masih baik atau tidak. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi risiko cedera pada saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan pada saat melakukan tes. Setelah itu dilakukan pengukuran pada tiap-tiap variabel.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2006: 159). Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Carl Pearson* dan korelasi ganda. Untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Person. Sedangkan untuk mencari hubungan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis korelasi berganda dengan uji F. Perhitungan hipotesis menggunakan rumusnya korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x_1)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{x_1y}$	= Koefisien korelasi
$n$	= Jumlah sampel
$X$	= Skor variabel X
$Y$	= Skor variabel Y
$\sum X$	= Jumlah skor variable X
$\sum Y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum X^2$	= Jumlah skor variabel $X^2$
$\sum Y^2$	= Jumlah skor variabel $Y^2$

Kriteria pengujian :

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka hubungan tersebut sempurna. Jika didapat  $r = -1$  maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat  $r = 1$ , maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada hubungan yang positif antara variabel, dan kuat tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Dan koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat hubungan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai  $r$  sebagai berikut :

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai  $r$ .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2010:231)

Untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$  dicari dengan menggunakan rumus koefisien determinasi (Sudjana, 2005: 369).

Adapun rumus koefisien determinasi sebagai berikut :

$$KD = r^2 \times 100 \%$$

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* pada siswa ekstrakurikuler futsal futsal MTs Al-Ikhlas Tanjung Bintang, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

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-IkhlasTanjung Bintang.

### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan pemain futsal dapat mencegah atau mengatasi beberapa hal yang dapat menyebabkan kurang berkonsentrasi dengan cara terus bertahan dan terus terdorong untuk terus berprestasi dalam olahraga walaupun sedang mengalami tekanan atau tantangan secara terus menerus
2. Bagi siswa yang mempunyai ketepatan penalti kurang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih *power* otot tungkai
3. Kelemahan dari penelitian ini adalah jumlah data yang digunakan masih relatif sedikit sehingga dianjurkan bagi penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan data yang lebih banyak lagi, agar didapatkan hasil

penelitian yang lebih baik. Dalam kaitannya dengan teori yang digunakan dalam penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperbanyak teori yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih mendukung hasil penelitian.

4. Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi tendangan *penalty*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. 2015. Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 3(1), 30-33.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. 2018. *Pembentuk kondisi fisik (Divisi buk)*. PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Chan, F. 2012. '*Strength Training (Latihan Kekuatan)*'. Oleh : Faizal Chan, PORKES FKIP Universitas Jambi', Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012, 1(1), pp. 1–8.
- Crespo, M., & Miley, D. 1998. *ITF Advanced Coaches Manual*. Roehampton, London: ITF, Ltd.
- Djamarah, S. B. 2008. *Psikologi Belajar* Rineka Cipta, Jakarta..
- Dwikusworo, E. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Wida Karya, Semarang.
- Dwikusworo, E. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Wida Karya, Semarang.
- Gauron. 1984. *Psychology of Coaching, Theory and Application*. Burgers, Miami.
- Gifford, C. 2002. *Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. PT Gelora Aksara Pratama, Jakarta.
- Harsono. 2010. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Kemendikbud, Jakarta.

- Haryono, S. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNNES, Semarang.
- Hatta, R. 2003. *Teknik Permainan Futsal*. Mulia, Jakarta.
- Hiola, R. 2010. *Jurnal Heart and Sport*. FIK UN.
- Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. 2017. Hubungan Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Pemain U-11 Tahun Rahunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78-92.
- Iqbal, F. 2021. Kontribusi Koordinasi Mata - Kaki Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 6 kandis kabupaten siak. *Skripsi*. Universitas Islam Riau, Pekanbaru.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. UNP Press, Padang.
- Irawan, A. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Balai Pustaka, Jakarta.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret. University Press, Surakarta.
- Ismaryati. 2016. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Penerbitan dan Percetakan. UNS, Solo.
- Jaya. A. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips - Tips Permainan*. Pustaka Timur, Yogyakarta.
- John D. T. 2007. *Jurus Pintar Main Bola*. PT. Mizan Pustaka, Bandung.
- John D. T. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. PT. Mizan Pustaka, Bandung.
- Johnson, B. L., & Jack K. N. 1979. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Macmillan, Publishing Company, New York.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Lhaksana, J. 2011. *Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Be. Champion (Penebar Swadaya Group), Jakarta.

- Mardhika, R. 2017. Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti. *Sport Science Development*, 175-181.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Jakarta.
- Pesurnay, P. L. 2005. *Latihan Kecepatan dan Kekuatan*. Komisi. Pendidikan dan Penataran KONI Pusat, Jakarta.
- Pratomo, C. 2020. Hubungan Panjang Tungkai Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti. *Journal of Physical Education (JouPE)* Vol. 1, No. 1, Hal. 10-17
- Purnamasari, I., & Novian, G. 2021. Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat Selama Menjalani *Training From Home* (TFH) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2).
- Ramdani, M. R. 2024. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Tendangan *Penalty* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Merangin. *Skripsi*. Universitas Jambi, Jambi.
- Setiadi. 2017. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sulistianta, H. 2022. *Buku Terampil Bermain Sepakbola*. Yogyakarta. Media Akademi.
- Sumpena, A. 2011. Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter Antara Punggung Kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Pada Permainan Futsal Putra. *Skripsi*.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press, Padang.

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

Wiyani, A. N. 2013. *Manajemen Kelas*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.

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