

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KONSENTRASI TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PEMAIN FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Desilatur Rahmi¹, Sayuti Syahara²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail: desilarahmi063@gmail.com¹, sayutisyahara@yahoo.com²

ABSTRAK

Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi kemampuan pemain putri UNP terhadap hasil *shooting* terutama pada akurasi *shooting* yang sering gagal. Kegagalan tersebut diprediksi salah satunya disebabkan oleh daya ledak otot tungkai dan konsentrasi yang kurang bagus. Tujuan penelitian untuk melihat hubungan dan sumbangan daya ledak otot tungkai dan konsentrasi terhadap akurasi *shooting*. Jenis penelitian adalah korelasional ganda, dengan populasi seluruh pemain putri UNP berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *Sampel Jenuh*, semua populasi menjadi sampel yaitu 30 orang. Instrumen penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump* dan konsentrasi menggunakan *grid concentration test* selama satu menit. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antar variabel dan secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting*. Data dianalisis menggunakan formula *product moment* korelasi pada signifikan $\alpha=0.05$, untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi. Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap akurasi *shooting* (Y) $r_{hitung} = 0.582 > r_{tabel} = 0.361$, dan konsentrasi (X_2) terhadap akurasi *shooting* (Y) $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$, uji signifikan secara bersama-sama dengan *liliefors* distribusi F $f_{hitung} = 11,5 > f_{tabel} = 3.35$ artinya hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kesimpulan penelitian : terdapat hubungan signifikan antar variabel X terhadap Y . kontribusi X_1 terhadap Y 33,64% dan X_2 terhadap Y 17,64%, dan kontribusi secara bersama-sama terhadap Y 46,24%.

Kata Kunci: daya ledak otot tungkai; konsentrasi; akurasi *shooting*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga yang dilakukan sebagai rutinitas keseharian akan meningkatkan kinerja tubuh sehingga tidak ada kendala dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Haryanto & Welis, 2019). Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan

olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan adalah cabang olahraga Futsal. Futsal merupakan olahraga favorit saat ini digemari berbagai kalangan masyarakat. Tidak hanya di gemari oleh kaum laki-laki saja tetapi juga kaum perempuan. Perkembangan Futsal pada saat sekarang dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat.

Di Indonesia saat ini, sudah mengalami perbaikan walaupun masih jauh tertinggal dengan negara ASEAN lainya seperti Thailand, Malaysia dan Vietnam. Hal yang menandai kebangkitan Futsal Indonesia yaitu adanya pembinaan di berbagai lembaga pendidikan mulai dari SMP, SMA dan bahkan Universitas. Di Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan olahraga Futsal sudah mulai berkembang. Termasuk di Universitas Negeri Padang.

Perkembangan olahraga Futsal di Sumatera Barat juga terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan setiap tahunnya. Dan pertandingan futsal perempuan semakin marak diadakan dengan itu minat perempuan untuk bermain futsal semakin tinggi.

Universitas Negeri Padang juga tidak ketinggalan akan olahraga ini, UNP juga membina dan melatih futsal para mahasiswanya, tidak hanya putra tetapi juga putri. Klub Futsal Putri UNP adalah salah satu klub futsal putri yang ada di kota Padang yang berada di kelurahan Air Tawar yang didirikan sejak tahun 2014 dan biasa latihan di Gelanggang Olahraga Universitas Negeri Padang.

Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang Khususnya di FIK, didalam klub Futsal Putri UNP tersebut selama pengamatan saya menjadi pemain Futsal Putri UNP terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering kali saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran, pemain yang kelelahan yang berlebihan saat bermain, dan konsentrasi yang menurun ketika pertengahan babak. Hal ini menunjukkan bahwa belum matangnya Teknik, fisik maupun mental pemain sebagai seorang atlet Futsal.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama menjadi pemain Futsal Putri UNP dan dilihat dari hasil pertandingan tersebut banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemenangan dan prestasi yang dicapai oleh tim futsal Putri UNP, yang secara umum dapat disebut sebagai faktor yang muncul dari dalam atau internal dan eksternal (dari luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kepribadian, kemampuan fisik, teknik, taktik, mental/ psikologis dan Intelegensi pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri pemain seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, keluarga atau lingkungan, dan makanan atau gizi yang dapat mengembangkan potensi atlet, faktor faktor tersebut berdampak positif untuk meningkat prestasi seseorang, jika salah satu faktor kurang atau terganggu atlet akan terhambat mengembangkan potensi dan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga Futsal. Misalnya kurangnya dukungan keluarga maka seseorang akan sulit untuk latihan karena tidak di dukung oleh keluarganya dalam olahraga tersebut dan hal itu sudah pasti membuat potensi yang ada tidak membawa dia berprestasi.

Berdasarkan perumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana ; 1) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain Futsal Putri UNP, 2) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi konsentrasi terhadap akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal Putri UNP, 3) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pada pemain Futsal Putri UNP.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis yaitu 1. Secara teoritis; a) Penelitian ini dapat memberikan bahan refrensi untuk penelitian selanjutnya dan b) Penelitian ini diharapkan akan memberikan informasi yang berhubungan dengan masalah-masalah yang mengenai *shooting*. 2. Secara praktis; a) Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan tentang *shooting* Futsal. b) Bagi pelatih, sebagai pedoman dan bahan evaluasi untuk meningkatkan akurasi *shooting* pemain. c) Bagi pemain, dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *shooting* sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam permainan Futsal.

METODE

Jenis penelitian adalah korelasional ganda, dengan populasi seluruh pemain putri UNP berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *Sampel Jenuh*, semua populasi menjadi sampel yaitu 30 orang. Instrumen penelitian daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump* dan konsentrasi menggunakan *grid concentration test* selama satu menit. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan signifikan antar variabel dan secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting*. Data dianalisis menggunakan formula *product moment* korelasi pada signifikan $\alpha=0.05$, untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

HASIL

1. Daya ledak otot tungkai (X_1)

Berdasarkan data penelitian untuk skor daya ledak otot tungkai pemain futsal putri UNP tahun 2019, didapatkan data skor terendah 161 dan yang tertinggi 215. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 189,07 dan simpangan baku (Standar Deviasi) sebesar 13,15. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi daya ledak otot tungkai

No	Kelas Interval	F.absolut	Frekuensi
1	204 – 215	5	16,67
2	193 – 203	5	16,67
3	182 – 192	12	40
4	171 – 181	6	20
5	160 – 170	2	6,67
	JUMLAH	30	100

Dari perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 5 orang (16.67%) pada kelompok 204 – 215, 5 orang (16.67%) berada pada kelompok 193 – 203, 12 orang (40%) berada pada kelompok 182 – 192, sedangkan 6 orang (20%) di kelompok 171 – 181, 2 orang (6,67%) pada kelompok 160 – 170.

2. Konsentrasi (X_2)

Berdasarkan data penelitian untuk skor konsentrasi diperoleh skor terendah adalah 7 dan skor tertinggi adalah 14. Dari analisis data diketahui skor rata-rata (mean) sebesar 10.37, dan simpangan baku (standar deviasi) 1.73, untuk konsentrasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi

No	Kelas Interval	F.absolut	Frekuensi
1	>14	1	1,33
2	12 – 13	7	23,33
3	10 – 11	12	40
4	8 – 9	9	30
5	<7	1	3,33
	JUMLAH	30	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: 1 orang (1,33%) berada pada kelompok >14, 7 orang (23,33%) terletak pada kelompok 12 – 13, 12 orang (40%) terletak pada kelompok 10 – 11 dan 9 orang (30%) terletak pada kelompok 8 – 9, 1 orang (3.3%) terletak pada kelompok <7.

3. Akurasi *Shooting* Futsal (Y)

Berdasarkan data penelitian untuk skor daya ledak otot tungkai pemain futsal putri UNP tahun 2019, didapatkan data skor terendah 109 dan yang tertinggi 17. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 14,67 dan simpangan baku (Standar Deviasi) sebesar 1,92. Distribusi frekuensi akurasi *shooting* disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi akurasi *shooting*

No	Kelas Interval	F.absolut	Frekuensi
1	>17	5	6,67
2	15 – 16	13	43,33
3	13 – 14	6	20
4	11 – 12	5	16,67
5	<10	1	3,33

		30	100
--	--	----	-----

Dari perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 5 orang (16,67%) berada pada kelompok >17, 13 orang (43,33%) berada pada kelompok 15-16, 6 orang (20%) berada pada kelompok 13-14, sedangkan 5 orang (16,67%) di kelompok 11-12, dan 1 orang (3,33%) pada kelompok <10.

4. Uji Normalitas

Data yang di peroleh dari Uji Normalitas untuk variabel daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap (Y) dilakukan dengan menggunakan analisis dengan uji *liliefors*. Berdasarkan uji normalitas diperoleh harga L_o dan L_t pada taraf nyata 0,05 untuk $n = 30$. Kriteria pengujian $L_o < L_t$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing disajikan dalam bentuk tabel dan lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Variabel X dan Y

Variabel	L_h	L_t	Keterangan
Daya Ledak Otot Tungkai	0.1319	0.161	Normal
Konsentrasi	0.1499		
Akurasi <i>Shooting</i>	0.1177		

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa data variabel X_1 , X_2 dan Y memiliki $L_o < L_t$, maka dalam hal ini berarti ketiga data tersebut berdistribusi normal.

5. Uji Hipotensi Penelitian Pertama (X_1 dengan Y)

Tabel 5 Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel daya ledak otot tungkai Dengan akurasi *shooting*

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	α	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Daya Ledak Otot Tungkai Dan Akurasi <i>Shooting</i>	0.582	0.361	0.05	3,79	1.701	Signifikan

Berdasarkan table 5, ternyata $t_{hitung} = 3,79 > t_{tabel} 1,701$, sebelum menghitung signifikan maka dilakukan perhitungan korelasi sederhana didapat hasil 0,582 lalu baru di masukan kerumus uji signifikan yang di peroleh hasil 3,79. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot

tungkai dengan akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting*, dengan menggunakan rumus determinan $r^2 \times 100\% = 0,58^2 \times 100\% = 33,64\%$. Hasil ini di peroleh dari perhitungan korelasi lalu di masukan kerumus independensi yaitu $0,58^2$ dan diperoleh hasil 33,64%. Artinya kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang adalah sebesar 33,64 %.

6. Uji Hipotensis Penelitian Ke Dua (X₂ dengan Y)

Tabel 6 Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel konsentrasi Dengan akurasi *shooting* Atlet Futsal Putri Universitas Negeri Padang

Variabel	r _{hitung}	r _{tabel}	α	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
Konsentrasi Dan Akurasi <i>Shooting</i>	0.422	0.361	0.05	2.44	1.701	Signifikan

Berdasarkan table 6 di atas, ternyata $t_{hitung} = 2,44 > t_{tabel} 1,701$.sebelum menghitung signifikan maka dilakukan perhitungan korelasi sederhana didapat hasil 0,422 lalu baru di masukan kerumus uji signifikan yang di peroleh hasil 3,44. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara konsentrasi dengan akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk mengetahui kontribusi konsentrasi terhadap akurasi *shooting*, dengan menggunakan rumus $r^2 \times 100\% = 0,42^2 \times 100\% = 17,64\%$. Hasil ini di peroleh dari perhitungan korelasi lalu di gunakan kerumus independensi yaitu $0,42^2$ dan diperoleh hasil 17,64%. Artinya kontribusi konsentrasi terhadap akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang adalah sebesar 17,64%.

7. Pengujian Hipotesis Ketiga (X₁ dan X₂ dengan Y)

Tabel 7 Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel daya ledakotot tungkai Dan konsentrasi Secara Bersama-sama Dengan akurasi *shooting*

Variabel	R _{hitung}	R _{tabel}	α	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Daya Ledak Otot Tungkai (X ₁) Dan Konsentrasi (X ₂) dengan Akurasi <i>Shooting</i> (Y)	0.681	0.361	0.05	11,5	3.35	Signifikan

Berdasarkan table 7 di atas, ternyata $F_{hitung} 11,5 > F_{tabel} 3,35$ $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama dengan akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang, dan diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting*, dengan menggunakan rumus determinan $r^2 \times 100\% = 0,68^2 \times 100\% = 46,24\%$. Artinya kontribusi daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang. Adalah sebesar 46,24%.

PEMBAHASAN

1. X_1 dengan Y perhitungan koefisien korelasi sederhana di peroleh $r = 0,582$ dengan uji signifikan di peroleh hasil 3,79 dan perhitungan determinan di peroleh hasil 33,64% dari hasil tersebut dinyatakan variabel X_1 terdapat hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap variabel Y.

Perhitungan korelasi Daya ledak otot tungkai (X_1) dengan Akurasi *Shooting* (Y) menggunakan rumus *product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} = 0.582 > r_{tabel} = 0.361$ maka terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting*. Dari hasil perhitungan korelasi, distribusi t daya ledak otot tungkai dengan akurasi *shooting* di peroleh $t_{hitung} 3,79$ sedangkan $t_{tabel} 1.701$.

2. X_2 dengan Y perhitungan koefisien korelasi sederhana di peroleh $r = 0,422$ dengan uji signifikan di peroleh hasil 3,44 dan perhitungan determinan di peroleh hasil 17,64% dari hasil tersebut dinyatakan variabel X_1 terdapat hubungan yang signifikan dan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap variabel Y.

Perhitungan korelasi konsentrasi (X_2) dengan Akurasi *Shooting* (Y) menggunakan rumus *product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ maka terdapat hubungan signifikan antara konsentrasi dengan akurasi *shooting*. Dari hasil perhitungan korelasi, distribusi t konsentrasi dengan akurasi *shooting* di peroleh $t_{hitung} 2.44$ sedangkan $t_{tabel} 1.701$.

3. sedangkan X_1 dan X_2 secara bersama-sama terhadap Y terdapat $R_{hitung}=0,681 > R_{tabel}=0.361$ sedangkan $F_{hitung}=11,5 > F_{tabel}=3,35$ signifikan.

Hasil perhitungan korelasi tingkat kontribusi diperhitungkan dengan dikuadratkan atau dideterminankan, maka daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* sebesar 33,64%. dan tingkat kontribusi konsentrasi terhadap akurasi *shooting* sebesar 17,64%. Sedangkan hasil perhitungan korelasi tingkat kontribusi daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* sebesar 46,24%, hal ini berarti 53,76% akurasi *shooting* pemain futsal putri Universitas Negeri Padang dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain.

Aji Sukma (2018) menyatakan bahwa faktor daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dalam melakukan akurasi *shooting*. Puput Wicaksono (2013) faktor Konsentrasi memiliki kontribusi yang besar terhadap hasil *Shooting*. Sesuai kedua pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa kedua faktornya mempengaruhi akurasi *shooting*. yang telah dibuktikan secara statistik. Dalam permainan futsal tentu *shooting* adalah tujuan utama setiap pemain agar memenangkan pertandingan, untuk mencapai hal tersebut didukung oleh beberapa faktor, seperti kondisi fisik, teknik dasar, taktik, mental dan lain sebagainya. Dalam permainan futsal tentu banyak melakukan gerakan baik tanpa bola maupun dengan bola.

Salah satu faktor mental tersebut adalah Konsentrasi atau fokus pada saat-saat tertentu yang tertuju pada objek tertentu juga karena jika pemain seorang pemain futsal fokus pada saat pertandingan maka dia akan mampu menciptakan peluang kemenangan. Sesuai dengan pernyataan (Aidan P Moran, 1996) "*the word focused is often used synonymously with concentration to designate a state of effortless absorption which usually accompanies moments of sporting excellence*" "kata terfokus sering digunakan secara sinonim dengan konsentrasi untuk menunjukkan keadaan penyerapan yang mudah yang biasanya menyertai saat-saat keunggulan dalam olahraga". Dan daya ledak otot tungkai juga berperan dalam keras dan tepatnya lari bola ke arah gawang. Artinya sebuah kerjasama antar kedua faktor tersebut sebagai acuan untuk melakukan *shooting* secara tepat dan terukur agar bola masuk ke gawang dengan sempurna.

Variabel daya ledak otot tungkai dan konsentrasi memberikan kontribusi yang cukup besar apabila diberikan latihan yang sistematis dan berkesinambungan dalam

membina olahraga futsal dimasa yang akan datang. Sesuai pernyataan Pitnawati & Damrah (2019) “bahwa prestasi terbaik atlit merupakan sebuah hasil pembinaan dan latihan yang diberikan latihan melalui latihan secara terprogram”. Oleh hal itu untuk pemain futsal putri Universitas Negeri Padang untuk terus meningkatkan latihan terutama untuk daya ledak otot tungkai karna merupakan salah satu faktor yang erat hubungan dengan akurasi *shooting*.

Namun hasil tes saat ini belum tentu menunjukkan seseorang bagus hasil *shooting* saat ini akan mampu menciptakan banyak gol pada saat bermain dan dalam pertandingan karena tes ini menggunakan metode statik dan diam tanpa ada kiper dan gangguan pemain lawan. Yang mampu menciptakan poin 5 saat tes belum tentu bisa menciptakan gol saat bermain bisa saja pemain yang hanya menciptakan poin 1 saat tes bisa menciptakan gol saat bermain. Artinya keberhasilan seseorang menciptakan gol saat permainan futsal bukan hanya di dukung oleh daya ledak otot tungkai dan konsentrasi yang baik tetapi juga dengan adanya kesempatan, memanfaatkan peluang dan melihat posisi kiper saat ingin memutuskan untuk *shooting* atau di *passing*.

Karena yang menentukan keberhasilan seseorang dalam pertandingan adalah latihan yang kontinyu jika seseorang memiliki skill yang baik tetapi tidak latihan akan mampu disaingi dengan seseorang yang memiliki skill yang kurang tapi melakukan latihan yang kontinyu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab IV dapat ditarik kesimpulan yaitu:1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap akurasi *shooting* pada pemain Futsal Putri UNP, 2) Terdapat kontribusi konsentrasi terhadap akurasi *Shooting* pada Pemain Futsal Putri UNP, 3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* pada pemain Futsal Putri UNP.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, Narlan. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *E-Journal. Universitas Siliwangi vol 3, no 2*. jurnal.unsil.ac.id

- Agus, Dwi Pamungkas. (2016). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ngaglik. *E-journal. Universitas Negeri Yogyakarta*. eprints.uny.ac.id
- Agus, Siswanto. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Barried Hops Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang (shooting) Siswa Putra Kelas X SMK Kartanegara Kota Kediri Tahun 2016/2017. *E-journal. Universitas Nusantara PGRI Kediri vol01, No 01*. <http://simki.unpkediri.ac.id>
- Ahmad, Agus Wahyudi. (2018). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMK Negeri 2 Pemekasan Tahun Ajaran 2017/2018. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*. [Jurnalmahasiswa.unesa.ac.id](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id)
- Ahmad, FeryRamadhani. (2017). Analisis Daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dan konsentrasi terhadap ketepatan dan kecepatan shooting pada pemain futsal MTs syarif hidaytullah. *E-journal. Univeristas Negeri Surabaya vol 2, no 1*. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Aji, Sukma Prabowo. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan kekuatan otot perut terhadap akurasi shooting futsal pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMP al-mathsuriyah kabupaten sukabumi. *E-journal. Universitas Muhammadiyah Sukabumi vol 1 ISBN: 978-602-52968-0-2*. <http://emprints.ummi.ac.id>
- Alex, Aldha Yudi. (2019). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan smash kedeg atlet sepaktakraw PSTK Kayu Tanam. *Jurnal patriot vol 2, no 02*. Patriot.ppj.unp.ac.id
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Bafirman dan Apri. (2017). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Pada9ng: FIK UNP.
- Bartolomeus, Bramasakti. (2016). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 1 Imogiri. *E-journal. Universitas Negeri Yogyakarta vol V, No 4*. <http://journal.student.uny.ac.id>
- Boy, Indrayana. (2019). Hubungan *Standing Broad Jump* Dan Lari *Sprint 20 Meter* Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMA Xaverius II Kota Jambi. *E-journal. Universitas Jambi Vol 3, No 5*. <https://jurnal.unimed.ac.id>
- Devi, Andriani. (2014). pengaruh pelatihan side jump sprint dengan rasio kerja:istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap daya ledak otot tungkai. *E-journal. Universitas Pendidikan Ghanesa vol 01, No 1*. <http://ejournal.undiksha.ac.id>

- Facthan, Mubarak.(2017). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Ketepatan *Shooting* Bola Pada Permainan Futsal. *E-journal. Universitas Negeri Surabaya* vol 05, No 03 ISSN: 2338-798X.<http://ejournal.unesa.ac.id?index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/kepel.v4i02.131>
- Hendri, Irawadi. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Heriyanto, Lukman. (2016). Pengaruh Latihan Variasi Menendang Ke Berbagai Sasaran Untuk Meningkatkan Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di SMPN 2 Depok Tahun 2016.*E-Journal.Universitas Negeri Yogyakarta*.Vol 05, No 12. <http://journal.student.uny.ac.id>
- Imam, Hanafi.(2015). penerapan modifikasi permainan terhadap hasil belajar shooting pada pemain futsal (studi pada peserta ekstrakurikuler futsal smp negeri 28 Surabaya). *E-journal. Universitas Negeri Surabaya* vol 03, No 01. ISSN: 2338-7981.<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi pada Atlet Panahan. *E-journal. Universitas Negeri Surabaya* vol 8, No 1. ISSN: 2597-9035 <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/download/1675/1113>
- Justinus, Lhaksana. (2012). *Teknik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Khoiril, Anam. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola. *E-journal Media Ilmu Keolahragaan Indonesi* vol 02, No 2. ISSN: 2088-6802.<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Mahdiyah, Safitri(2016). perbandingan latihan shooting dengan awalan dan latihan shooting tanpa awalan terhadap akurasi hasil shooting dalam permainan olahraga bolabasket. *E-journal. universitas negeri surabay* vol 04, No 02. ISSN:2338-798X. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Mohamad, Saifudin.(2013). latihan massed prattice dan distribute prattice untuk akurasi tendangan ke gawang. *E-journal. Universitas Negeri Semarang* vol 3, No 2. ISSN: 2088-6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.

- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Nusufi, Maemun. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *E-journal. Universitas Negeri Medan Vol 15, No 02*. www.jurnal.unimed.ac.id
- P Moran, Aidan. (1996). *The Psychology Of Concentration In Sport Performers A cognitive Analysis*. New York: Psychology press
- Pitnawati, Damrah. (2019). –Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam Di Club Senam Semen Padang. *Jurnal Mensana*. 4 (1). 9-16
- Puput, Wicaksono. (2013). Kontribusi Konsentrasi Terhadap hasil Shooting Under Basket pada Klub Bolabasket Guardians Tuban. *E-journal. Universitas Negeri Surabaya vol 2, no 1*.<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Reka, Wibawa. (2017). Pelatihan Plyometric Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisional Smk Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *E-journal. IKIP PGRI Bali vol 3*. ISSN: 2337-9561. <http://ojs.ikipgribali.ac.id>
- Rustendi, E. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi vol 1, No 1*. <http://jurnalstkipmelawi.ac.id>
- Sayuti, Syahara. (2019). perbandingan Kombinasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Diawali Dengan Stretching Statis Dan Dinamis Terhadap Skill Shooting. *Jurnal Patriot 106-144 Vol 2, No 1*. <http://patriot.ppj:unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/163>
- Sidik, Yazid. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Skore) Pada Cabang Olahraga Woodball. *E-Journal Universitas Pendidikan Indonesia Vol 01, No 01*. <http://journal.upi.ac.id>
- Suwasono. (2017). Optimasi Akurasi Deteksi Gol Gawang Futsal dengan metode square grid. *E-journal. Universitas Negeri Malang vol 2, No 3*. ISSN: 2502-471X. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp>
- Trihadi, Karyono. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *E-journal Universitas Negeri yogyakarta vol 12, No 1*. <http://journal.uny.ac.id>
- Wahyu, Erfandy. (2018). model latihan keterampilan shooting futsal (DIYU) untuk usia SMA. *E-journal. Universitas Negeri Jakarta vol 5, No 2*. ISSN: 2502-6879. <http://penjaskesrek.stkigetsempena.ac.id>,