

RELATIONSHIP OF STRENGTH MUSCLE STRENGTH TO DRIBBLING SKILLS IN FUTSAL GAMES IN SMK NEGERI 03 KAUR

by Parwito parwito

Submission date: 12-Apr-2020 11:16AM (UTC-0500)

Submission ID: 1295654597

File name: Edwin_A,_Feby_dkk-Relationship_of_stregh_t_muscle.pdf (450.6K)

Word count: 3500

Character count: 21137



RELATIONSHIP OF STRENGTH MUSCLE STRENGTH TO DRIBBLING SKILLS IN FUTSAL GAMES IN SMK NEGERI 03 KAUR

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PERMAINAN FUTSAL DI SMK NEGERI 03 KAUR

Edwin Apriansyah¹, Feby Elra Perdima², Satria Agustian Lesmana³

¹Study Program Departemen Phsycal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

^{2,3} Departemen Phsycal Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author : perdima.elra@gmail.com

How to Cite :

Apriansyah. E., Perdima. F.E., Lesmana. S.A. (2020). RELATIONSHIP OF STRENGTH MUSCLE STRENGTH TO DRIBBLING SKILLS IN FUTSAL GAMES IN SMK NEGERI 03 KAUR Hanoman Journal, 1(1).

ARTICLE HISTORY

Received [xx Month xxxx]

Revised [xx Month xxxx]

Accepted [xx Month xxxx]

Kata Kunci :

Kekuatan Otot Tungkai, Keterampilan Dribbling

Keywords :

Limb Muscle Strength, Dribbling Skills

3

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pelaksanaan Kegiatan di Sekolah SMK Negeri 03 Kaur, bahwa keterampilan dribbling 3 a atlet kurang baik sehingga menyebabkan bola sering lepas kendali. Masalah inilah diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat kekuatan otot tungkai dari siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan dribbling. Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain SMK Negeri 03 Kaur sebanyak 22 orang sampel diambil secara 3 utal sampling, Tempat pelaksanaan penelitian di lapangan SMK Negeri 03 Kaur, adapun waktu penelitian adalah bulan April 2019. Data kekuatan otot tungkai diambil dengan tes vertical jump, dan data Kemampuan Dribbling diambil dengan tes Dribbling. Tes 5 analisis data penelitian ini menggunakan teknik dengan analisis korelasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X) terhadap keterampilan dribbling pada siswa SMK Negeri 03 Kaur, dengan nilai $r_{xy} = 0,96 > r_{(0,05)(22)} = 0,423$.

3

ABSTRACT

Based on the observations of researchers on the implementation of Activities in SMK Negeri 03 Kaur, that the dribbling ski 3 of athletes are not good so that it often causes the ball to get out of control. This problem is thought to be caused by several factors, including the low level of leg muscle strength of students. This study aims to 3 termine the relationship between leg muscle strength and dribbling skills. This research method is a correlational method. The population of this resear 3 is all 22 SMK Negeri 03 Kaur players as samples taken in total sampling, the place of research in the field of SMK Negeri 03 Kaur, while the research time is April 2019. Leg muscle strength data is taken by vertical jump test, and Dribbling Ability data taken with the Dribbling test. The data analysis technique of this research uses correlation analysis techniques. The results of the data analysis show that: There is a significant relationship between leg muscle strength (X) and dribbling skills in students of State Vocational School 03 Kaur, with a value of $r_{xy} = 0.96 > r_{(0.05)(22)} = 0.423$.

This is an open access article

under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Olahraga merupakan suatu bidang ilmu yang mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, hal ini pula yang menjadikan pendidikan olahraga berperan dalam membangun karakter suatu bangsa.

Olahraga merupakan sarana, bukan hanya di Indonesia di negara-negara lainpun setiap orang meluangkan waktu untuk melakukan melakukan aktivitas jasmani, ini terbukti bahwa olahraga juga sudah menjadi gaya hidup untuk menuju kehidupan yang sehat. Olahraga sudah menjadi sebuah gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga mempunyai fungsi dan manfaat sesuai dengan kebutuhan, selain olahraga sebagai sarana rekreasi, olahraga juga dapat pula sebagai prestasi.

Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar manusia itu sendiri yang pada prinsipnya selalu bergerak. Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan yang menyeluruh baik jasmani maupun rohani.

Peningkatan prestasi perlu diadakan karena adanya dorongan dari dukungan beberapa pihak, di sekolah salah satunya yang sangat berperan dalam meningkatkan prestasi adalah guru. Pembinaan prestasi baik di ekstrakurikuler yang berperan untuk meningkatkan prestasi adalah pelatih. Olahraga juga mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani. Penerapan batasan pendidikan jasmani, harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan permainan, olahraga serta prestasi. Permainan menjadi aktivitas bermain, terutama merupakan aktivitas kegembiraan. Pembekalan pengalaman belajar pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan kondisi fisik dan pengembangan mental yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat.

Kegiatan olahraga yang mengarah ke prestasi menjadi suatu alasan seseorang menekuni olahraga. Olahraga merupakan kegiatan sistematis yang dapat mendorong seseorang dalam membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani. Sejalan dengan perkembangan dan peningkatan fisik yang beranjak matang maka perkembangan motorik sudah dapat terkoordinasi dengan baik dari tingkat anak-anak, remaja bahkan ke tingkat dewasa. Usia anak didik ditingkat sekolah dasar merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti halnya dengan bermain futsal.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang termasuk penjaga gawang dan biasanya dimainkan di dalam suatu ruangan. Seperti halnya dengan olahraga sepakbola, futsal juga olahraga yang memiliki minat yang banyak oleh kalangan masyarakat, dikarenakan olahraga ini dapat dimainkan di semua lapisan masyarakat baik kalangan atas maupun kalangan bawah. Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa.

Dari beberapa penjelasan mengenai teknik dasar yang ada di atas, teknik *shooting* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang selalu digunakan pemain untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Setiap pemain dalam melakukan *shooting* harus selalu ditingkatkan guna untuk menghasilkan gol untuk memenangi pertandingan.

Selain keterampilan *shooting*, otot dalam aktivitas olahraga dapat disebutkan sebagai motor penggerak dalam setiap aktivitas gerak yang dilakukan guna untuk mendapatkan hasil yang ingin dicapai dan proses pencapaian prestasi semaksimal mungkin. Maka dari itu olahraga futsal sangat membutuhkan power otot baik itu kekuatan otot tungkai pada waktu melakukan *shooting*. Power dalam melakukan *shooting* memiliki faktor yang sangat dominan pada saat bermain futsal. Untuk mendapatkan kualitas *shooting* yang baik sangat membutuhkan latihan fisik yang terprogram dan dengan bimbingan pelatih untuk mengarahkan bagaimana dapat menghasilkan kekuatan otot tungkai untuk dapat melakukan *shooting* yang terarah dengan teknik yang benar.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dan dalam kaitannya futsal yang ada di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu sudah baik, namun perlu adanya peningkatan kembali mengenai keterampilan *shooting*, hal ini berkaitan dengan power otot yang masih kurang kuat dan seimbang. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan *shooting* masih terlalu lemah dan terlalu mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan. Olahraga futsal ini dibutuhkan akselerasi tubuh yang kuat karena bukan saja otot yang digunakan, namun keterampilan dasarnya harus dimiliki oleh setiap pemain, baik keterampilan *dribbling*, *shooting*, *passing*, *controlling* untuk mencapai suatu kemenangan.

LANDASAN TEORI

Olahraga futsal merupakan suatu aktifitas olahraga yang dimainkan di dalam suatu ruangan ataupun di luar ruangan. Cabang olahraga futsal ini juga memiliki keunggulan, yaitu lapangan tidak luas, dimainkan oleh 5 pemain termasuk kiper dan memakai bola ringan, serta memiliki minat yang banyak oleh kalangan masyarakat, dikarenakan olahraga ini dapat dimainkan dari semua lapisan masyarakat baik pelajar ataupun mahasiswa, dari kalangan atas maupun kalangan bawah, baik anak kecil sampai tingkat yang lebih dewasa.

Sutanto (2016:132) menjelaskan, "Permainan futsal dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, tahun 1930". Saat itu permainan baru tersebut diberi nama *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *fubol sala* (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut munculah istilah baru, yaitu futsal.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan (2008: 4), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Otot merupakan alat penggerak aktif karena mampu berkontraksi dan berfungsi menggerakkan organ-organ tertentu dalam tubuh. Menurut Rika (2015:42-43), "Otot memiliki tiga kemampuan khusus, yaitu:

1. *Kontraktibilitas*: Kemampuan untuk berkontraksi/memendek
2. *Ekstensibilitas*: Kemampuan untuk melakukan gerakan kebalikan dari gerakan yang ditimbulkan saat kontraksi

Elastisitas: Kemampuan otot untuk kembali pada ukuran semula setelah berkontraksi. Saat kembali pada ukuran semula otot disebut dalam keadaan *relaksasi*.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dari permainan futsal yang sangat penting dimiliki oleh seorang pemain. *Shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran dengan menggunakan kaki ke arah gawang. Dalam permainan futsal *shooting* dilakukan dengan keras dan sekuat tenaga. Menurut Mulyono (2017:42) dalam melakukan *shooting* yang pertama kali dilakukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. *Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara yang tujuannya memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal

METODE PENELITIAN

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah (Rachmat, 2015:15). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode korelasional (*correlational research*). Sukardi, (2016:53) menjelaskan "Populasi adalah elemen penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dan secara teoritis menjadi target hasil penelitian". Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang.

Sebagian jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data disebut sampel (Sukardi, 2016:54). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *total sampling*. Dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 20 orang

HASIL

Sesuai dengan rancangan penelitian dan studi kepustakaan yang telah dikemukakan terdahulu, analisis data dilakukan terhadap hasil tes kedua variabel. Kedua variabel tersebut adalah *Power* otot tungkai sebagai variabel bebas dan keterampilan *shooting* Pada atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu sebagai variabel terikatnya. Selanjutnya akan dijabarkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

Daya Ledak otot Tungkai Dari hasil pengukuran *Power* Otot Tungkai yang dilakukan terhadap atlet Futsal SMP 15 Kota Bengkulu didapat skor tertinggi 47 dan skor terendah 31 berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (*mean*) 36.8. Langkah awal, tentukan banyak kelas dengan rumus $1+3.3 \log 20$ (sampel) = 5.29, dapat di bulatkan menjadi 5, dan mencari panjang kelas dengan rumus nilai tertinggi dikurang nilai terendah di bagi banyak kelas adalah $47-31=16:5=3.2$ di bulatkan di 3 Distribusi kategori *Power* otot tungkai yang dilakukan terhadap atlet SMP 15 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.	31-34	8	40%
2.	35-38	6	30%
3.	39-42	2	10%
4.	43-46	3	15%
5.	47-50	1	5%

Dari tabel 1. di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu. Sebanyak 8 orang atlet (40%) memiliki kategori nilai 35-38. sebanyak 6 orang atlet 30% memiliki kategori nilai 35-38. Sebanyak 2 atlet 10% memiliki kategori nilai 39-42 Sebanyak 3 orang atlet 15% memiliki kategori nilai 43-46. Sebanyak 1 orang atlet 5% memiliki kategori nilai 47-50. dapat dilihat grafik di bawah ini

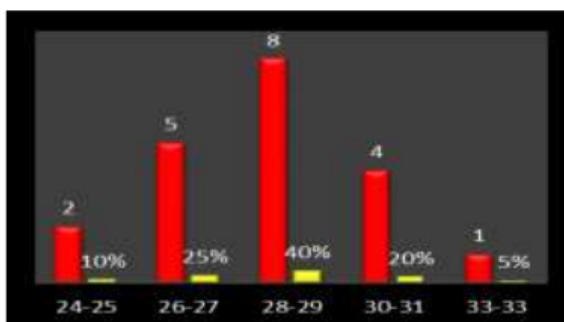


Dari hasil pengukuran Shooting yang dilakukan terhadap atlet Futsal SMP 15 Kota Bengkulu terdapat skor tertinggi 33 dan skor terendah 24, berdasarkan data tersebut rata-rata hitung (*mean*) 28. Langkah awal, tentukan banyak kelas dengan rumus $1+3.3 \log 30$ (sampel) = 5.29, dapat di bulatkan menjadi 5, dan mencari panjang kelas dengan rumus nilai tertinggi dikurang nilai terendah di bagi banyak kelas adalah $33-24=2:5=1.8$ di bulatkan jadi 2 Distribusi kategori keterampilan shooting yang dilakukan atlet SMP 15 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Shooting (Y).

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.	24-25	2	10%
2.	26-27	5	25%
3.	28-29	8	40%
4.	30-31	4	20%
5.	33-33	1	5%

Dari tabel 2. di atas dapat disimpulkan bahwa dari 20 atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu. Sebanyak 2 orang atlet 10% memiliki kategori nilai 24-25 Sebanyak 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 26-27. sebanyak 8 orang atlet 40% memiliki kategori nilai 28-29. Sebanyak 4 atlet 20% memiliki kategori nilai 30-31 . Sebanyak 1 orang atlet 5% memiliki kategori nilai 33-33..



Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas data. Dalam uji normalitas data ini peneliti menggunakan uji normalitas data *lilliefors*. Adapun hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
1.	Power otot tungkai	0.1596	0.190	Normal
2.	Keterampilan <i>Shooting</i>	0.15	0.190	Normal

Dari tabel 3. di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk power Otot Tungkai (X) skor L_{hitung} 0.1596 dengan $n=20$ sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,190. Karena L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *vertical jump* berdistribusi normal. Selain itu tabel tersebut di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk keterampilan *shooting* (Y) skor $L_{hitung} = 0.15$ dengan $n=20$, sedangkan L_{tabel} pada taraf signifikan 5% atau 0,05 diperoleh 0,190. Karena L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari keterampilan *shooting* berdistribusi normal.

Uji prasyarat analisis data setelah melakukan uji normalitas data maka dilakukan uji homogenitas data dengan menggunakan uji varians (uji F dari Hevley) dapat di lihat pada tabel 4. berikut ini :

Tabel 4. Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y

No	Variabel	Varians	F _{hitung}	F _{tabel}	Ket
1	Power Otot Tungkai	5.06	2.18	4.41	Homogen
2	Keterampilan <i>Shooting</i>	2.31			

Dari tabel 4. di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk Daya ledak Otot Tungkai (X) didapat skor 5.06, sedangkan hasil pengujian varians untuk keterampilan *shooting* (Y) didapat skor 2.31 sehingga didapat F_{hitung} dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 2.18. Sedangkan untuk nilai F_{tabel} dengan taraf signifikan 5% atau 0,05 adalah =4,41 karena F_{hitung} (2.18) lebih kecil dari F_{tabel} (4,41) maka data dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh untuk Power otot tungkai (X) terhadap keterampilan *shooting* (Y) memiliki data yang homogen.

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan yang signifikan antara Power otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* pada atlet Futsal SMP 15 Kota Bengkulu". Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Koefisien Korelasi Variabel (X) Terhadap Variabel (Y).

Korelasi	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
r_{xy}	0,92	0,444	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi power otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* atlet futsal Akademi sebesar 0,92 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara harga r_{hitung} dengan r_{tabel} pada $\alpha = 5\%$ dengan $N=20$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,444 Karena koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0,92 > r_{(0,5)(20)} = 0,444$ berarti hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada

hubungan yang kuat antara *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu”, diterima. Artinya ada hubungan *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu

Pembahasan

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dari permainan futsal yang sangat penting dimiliki oleh seorang pemain. *Shooting* merupakan menendang bola kuat mungkin ke sasaran menggunakan kaki. Menurut Mulyono (2017:42) dalam melakukan *shooting* yang pertama kali dilakukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. *Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol. Menurut Sutrisno (2009:5) keberhasilan mencetak gol ditentukan oleh beberapa faktor penentu. Pertama adalah kemampuan seseorang menembak dengan kuat dan tepat menggunakan kedua belah kaki kiri atau kanan. Kedua, kualitas seperti antisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap keterampilan *shooting* atlet futsal SMP 15 Kota Bengkulu, dengan nilai $r_{x,y} = 0,92 > r_{(0,05)(20)} = 0,444$. Dari hasil penelitian ini *shooting* merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan futsal. Teknik dasar *shooting* ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* dengan ujung kaki. Karena *shooting* adalah tembakan ke gawang yang menentukan kemenangan yang akan kita dapatkan. Selain keterampilan *shooting*, *power* otot tungkai dalam futsal dapat disebut sebagai poin yang penting dalam melakukan *shooting* yang cepat dalam setiap aktivitas *shooting*. *Power* otot tungkai adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. *Power* otot merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga khususnya olahraga futsal, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna. Otot yang kuat ternyata berpengaruh terhadap kecepatan gerak. Otot yang lebih kuat bergerak atau bereaksi lebih cepat dari pada otot yang lemah.

Shooting yang tepat dan cepat membutuhkan latihan *power* otot tungkai yang terprogram dan dengan bimbingan pelatih untuk mengarahkan bagaimana dapat menghasilkan *shooting* yang terarah dengan teknik yang benar dan cepat. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tahapan yang harus dilakukan dalam melakukan *shooting* harus memiliki *power* otot tungkai yang bagus. Pernyataan inilah yang menjadikan dasar bahwa *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan *shooting* dalam permainan futsal. Dengan *power* otot tungkai yang besar maka persentase keberhasilan dalam melakukan *shooting* akan semakin tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai (X) terhadap keterampilan *shooting* pada atlet futsal di SMP 15 Kota Bengkulu, dengan nilai $r_{xy} = 0,92 > r_{(0,05)(20)} = 0,444$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Asdi Mahasatya.

2. Depdiknas. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
3. Falensia Kurnia Juli Pratiwi. 2016. *Hubungan Minat Dan Motivasi Dengan Keterampilan Futsal Remaja Putri Di Bandar Lampung* (Skripsi Publis).
4. 14A. 2015. *Futsal Laws Of The Game*.
5. Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pordasi. 2017. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
6. Lhaksana, Justinus. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
7. Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusun Program Latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
8. McGinnis, Peter M. 2010. *Terjemahan Biomechanics Of Sport And Exercise*. Jakarta: UNJ
9. Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
10. Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
11. Nawawi, Umar. 2013. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP.
12. Nirwandi. 2013. *Buku Ajar Anatomi*. Padang: FIK UNP.
13. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
14. Sepriani, Rika. 2015. *Buku Ajar Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP.
15. Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
16. Sukardi. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
17. Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
18. Sutarmin. 2015. *Belajar Futsal*. Tangerang: PT Pantja Simpati.
19. Sutrisno. 2009. *Teknik Dasar-Dasar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
20. Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
21. Trijono, Rahmad. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Depok Timur: Papas Sinar Sinan 2
22. Vinsencius Budi Wicaksono. 2013. *Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Futsal di SMP Negeri 3 Godean* (Skripsi Publis).
23. Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

RELATIONSHIP OF STRENGTH MUSCLE STRENGTH TO DRIBBLING SKILLS IN FUTSAL GAMES IN SMK NEGERI 03 KAUR

ORIGINALITY REPORT

37 %

SIMILARITY INDEX

34 %

INTERNET SOURCES

15 %

PUBLICATIONS

25 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unib.ac.id Internet Source	7%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	7%
3	media.neliti.com Internet Source	4%
4	repository.unri.ac.id Internet Source	4%
5	www.scribd.com Internet Source	2%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	2%
7	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
8	Submitted to General Sir John Kotelawala Defence University Student Paper	1%
9	Muslim Hidayat, Syafrial Syafrial, Tono	

Sugihartono. "KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI ATLET PUTRA TAEKWONDO DOJANG TELADAN KOTA BENGKULU", KINESTETIK, 2019

Publication

1%

10

repository.unpas.ac.id

Internet Source

1%

11

es.scribd.com

Internet Source

1%

12

pt.scribd.com

Internet Source

1%

13

repository.upi.edu

Internet Source

1%

14

Submitted to Universitas Negeri Surabaya
The State University of Surabaya

Student Paper

1%

15

www.nugydragon.com

Internet Source

1%

16

core.ac.uk

Internet Source

1%

17

docplayer.info

Internet Source

1%

18

abstrak.ta.uns.ac.id

Internet Source

1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On