

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

Yusuf Fajar Damayono ^a, Heru Sulistianta ^b, Joan Siswoyo ^c, Dwi Priyono ^d

^{abcd}Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia.

email: ^ayusuffajardamayono@gmail.com, ^bherusulistianta123@gmail.com, ^cjoansiswoyo@fkip.unila.ac.id, ^ddwi.priyono@fkip.unila.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 27 Juli 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Futsal

Konsentrasi

Power otot tungkai

Tendangan *penalty*

Keywords:

Concentration

Futsal

Leg muscle power

Penalty kicks

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Yusuf Fajar Damayono, Heru Sulistianta, Joan Siswoyo, Dwi Priyono. (2025). Kontribusi Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan *Penalty* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS Al Ikhlas Tanjung Bintang. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 11.1, 68-77.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan *penalty* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang, baik secara masing-masing maupun secara bersama-sama. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan koefisien determinasi untuk mencari besarnya kontribusi, dan melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi terhadap tendangan *penalty* besarnya kontribusi sebesar 27,6%, Ada kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty* besarnya kontribusi sebesar 54,0% dan Ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap tendangan *penalty*, besarnya kontribusi sebesar 54,3%.

ABSTRACT

This study aims to determine the contribution of concentration and leg muscle power to the results of *penalty* kicks among male extracurricular futsal students at MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang, 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. 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 a significant contribution between concentration on *penalty* kicks the contribution amount was 27.6%; there is a significant contribution of leg muscle power to *penalty* kicks the contribution amount is 54.0%. There is a significant contribution between concentration and leg muscle power on *penalty* kicks a contribution of 54.3%.

1. Pendahuluan

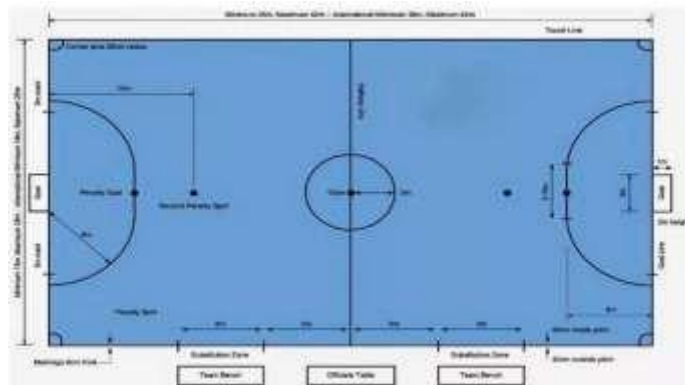
Menurut (Lhaksana, 2011; Rinaldi & Rohaedi, 2020) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang

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. 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 latihan futsal yang diberikan kepada siswa difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar, seperti passing, kontrol bola, shooting, dan kerjasama tim. Sebagian siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan, sementara yang lainnya tampak lebih santai dan kurang bersemangat. Teknik shooting merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat krusial dalam futsal, karena jumlah gol yang tercipta akan menentukan pemenang, dan akurasi serta kualitas tembakan dapat memengaruhi hasil akhir pertandingan (Azwan & Candra, 2022). Sehingga ada sebagian siswa yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dasar yang sangat berpengaruh untuk mencetak skor adalah teknik dasar memasukkan bola ke gawang dengan cara shooting (Badaruddin, 2024).

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 ancap-ancap terlihat kurangnya konsentrasi sehingga mengakibatkan adanya goyangan pada tubuh yang berpengaruh terhadap arah perkenaan kaki terhadap bola sehingga bola melebar tidak menentu arahnya. Latihan tendangan penalti sering diabaikan, sehingga kalau menemui kejadian ini pelatih akan kesulitan menunjuk pemain yang benar-benar siap. Secara fisiologis, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kinerja dalam permainan futsal (Andita, 2015; Muryadi & Hakim, 2019). Sehingga 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 (Zumamah & Achmad, 2020).

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 (Irawan, 2009; Lhaksana, 2011). Lapangan ditandai dengan garis. Garis-garis tersebut termasuk pada daerah yang merupakan tapal batas (*boundary*).



Gambar 1. Lapangan Futsal

Bola yang digunakan dalam permainan futsal adalah bola khusus futsal dengan ukuran nomor 4. Bola tersebut terbuat dari kulit atau material lain yang sesuai. Keliling bola harus berada di antara 62 cm hingga 64 cm, dengan berat antara 390 gram dan 430 gram pada awal pertandingan. Selain itu, tinggi lambungan bola pada pantulan pertama berkisar antara 55 cm hingga 65 cm (Lhaksana, 2011).



Gambar 2. Bola Futsal

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh konsentrasi dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan penalti pada siswa putra ekstrakurikuler futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang.

2. Metode

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan atau kontribusi antara dua atau lebih variabel (Arikunto, 2013). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Metode survei merupakan suatu penyelidikan yang dilakukan untuk mengumpulkan fakta-fakta terkait gejala-gejala yang ada serta mengidentifikasi kekurangan-kekurangan secara objektif (Arikunto, 2013). Menurut (Suharsimi, 2006) Populasi merujuk pada seluruh subjek yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah 25 siswa futsal ekstrakurikuler di MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, yaitu melibatkan seluruh individu atau anggota populasi sebagai sampel (Suharsimi, 2006). Sampel dalam penelitian ini adalah 25 pemain futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal MTs Al Ikhlas Tanjung Bintang Jln.Veteran Dusun Totoharjo RT 04 RW 02, Lematang, Kec. Tanjung Bintang, Kab. Lampung Selatan, Lampung pada tanggal 15 Mei 2024. Menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kontribusi antara konsentrasi (X1) dan power otot tungkai (X2). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tendangan penalty (Y). Instrumen tes konsentrasi dengan menggunakan *Grid Concentration Test*, instrumen tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump* dan tes tendangan *penalty* (Fenanlampir, 2015). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji prasyarat seperti uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis, digunakan uji Korelasi Product Moment.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Uji Hipotesis

Hipotesis 1: Kontribusi Konsentrasi terhadap Tendangan Penalty

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis kontribusi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kontribusi Konsentrasi (X_1) dan Tendangan Penalty (Y)

Data	r_{hitung}	r_{tabel} (0,05)(23)	Kriteria	Keterangan
$X_1 - Y$	0,526	0,413	Sedang	Signifikan

Kriteria Pengujian

H_0 diterima jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

H_0 ditolak jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $r_{x_1.y} = 0,526$ dengan $r(0,05)(23) = 0,413$. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_1.y} = 0,526 > r(0,05)(23) = 0,413$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan konsentrasi terhadap tendangan *penalty* pada siswa ekstrakurikuler futsal MTs Al-Ikhlas Tanjung Bintang” **diterima.**

Hipotesis 2: Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Tendangan *Penalty*

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis kontribusi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kontribusi Power Otot Tungkai (X_2) dan Tendangan Penalty (Y)

Data	r_{hitung}	r_{tabel} (0,05)(23)	Kriteria	Keterangan
$X_2 - Y$	0,735	0,413	Kuat	Signifikan

Kriteria Pengujian

H_0 diterima jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

H_0 ditolak jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

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

Hipotesis 3: Konsentrasi dan Power Otot Tungkai terhadap Tendangan *Penalty*

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis kontribusi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kontribusi Konsentrasi (X_1) dan Power Otot Tungkai (X_2) dan Tendangan *Penalty* (Y)

Data	$R_{x_1x_2.y}$	R^2	F hitung	F tabel (0,05,2;22)	Kriteria	Keterangan
X_1 dan $X_2 - Y$	0,737	0,543	13,068	3,443	Kuat	Signifikan

Kriteria Pengujian

H_0 diterima bila $F_{hitung} < F_{tabel}$

H_0 ditolak bila $F_{hitung} > F_{tabel}$

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

Pembahasan

1. Kontribusi Konsentrasi terhadap Tendangan *Penalty*

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

dilakukannya. Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan (Zumamah & Achmad, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan long passing. Penelitian yang dilakukan (Hutabarat et al., 2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara konsentrasi dengan kemampuan shooting pada pemain usia U-11 tahun. Hipotesis ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi konsentrasinya, maka semakin tinggi kemampuan shooting pemain U-11 tahun Raguna Soccer School. Sebaliknya adalah semakin rendah tingkat konsentrasi maka semakin rendah pula kemampuan shootingnya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Iqbal, 2021) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsentrasi dan ketepatan shooting. Konsentrasi merupakan salah satu aspek mental yang penting bagi seorang pemain dalam setiap cabang olahraga. Pemain yang mampu memusatkan perhatian secara penuh saat latihan atau pertandingan cenderung memiliki dampak positif terhadap prestasi olahraganya. Kemampuan untuk berkonsentrasi sangat krusial dalam permainan futsal, karena selama latihan atau pertandingan, pemain dituntut untuk berpikir dengan baik guna meraih kemenangan.

2. Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Tendangan Penalty

Power otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerakan secara eksplosif. Power otot mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat. Power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, sehingga untuk meningkatkannya, faktor kekuatan dan kecepatan perlu ditingkatkan secara bersamaan melalui program latihan yang terstruktur. Kekuatan adalah komponen biomotor utama yang penting, karena dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan juga berperan dalam menentukan kualitas hidup, karena tanpa kekuatan yang cukup, aktivitas dasar menjadi sulit dan hampir tidak mungkin dilakukan tanpa bantuan kekuatan. Dengan power otot

tungkai yang baik, tendangan yang dihasilkan akan menjadi lebih keras dan cepat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratomo & Gumantan, 2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai dengan kemampuan tendangan penalti. Penelitian yang dilakukan M. (Ramdani, 2024) hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan penalty siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 9 Merangin. Menurut (Pratomo & Gumantan, 2020; Saputra, 2017) power otot tungkai yang digunakan untuk menekan tanah akan menghasilkan reaksi yang sebanding dengan tekanan yang diberikan. Oleh karena itu, peran power otot tungkai dalam tendangan penalti adalah memberikan tekanan serta menyumbang kekuatan yang dibutuhkan untuk melakukan tendangan tersebut.

4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

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

5. Referensi

- Andita, B. (2015). Hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 10–21.
- Arikunto, S. (2013). Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta: Bandung*.
- Azwan, M. Z., & Candra, O. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan

Kontribusi Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalty pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS Al Ikhlas Tanjung Bintang

Yusuf Fajar Damayono, Heru Sulistianta, Joan Siswoyo, Dwi Priyono

Konsentrasi Dengan Hasil Shooting Futsal Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Rupal. *ORKES (Jurnal Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(3), 843–854.

Badaruddin, M. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Mahasiswa Penjas Angkatan 2022 FKIP UIR. *Catha: Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 129–136.

Fenanlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV.Andi Offset.

Hutabarat, A. L., Watimena, F. Y., & Fitranto, N. (2017). Hubungan konsentrasi dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan shooting pada pemain U-11 tahun Ragunan Soccer School. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 78–92.

Iqbal, F. (2021). *Kontribusi koordinasi mata-kaki dan konsentrasi terhadap kemampuan shooting ke gawang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak*. Universitas Islam Riau.

Irawan, A. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.

Muryadi, A. D., & Hakim, A. R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(1).

Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.

Ramdani, R. (2024). *Hubungan Daya Ledak Oto Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Tendangan Penalti Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Merangan*. Universitas Jambi.

Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.

Saputra, R. D. (2017). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty Pada Permainan Sepakbola Estrakurikuler Di SMA Negri 13 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*.

Kontribusi Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalty pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal MTS Al Ikhlas Tanjung Bintang

Yusuf Fajar Damayono, Heru Sulistianta, Joan Siswoyo, Dwi Priyono

Suharsimi, A. (2006). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara, 955–978.

Zumamah, S., & Achmad, W. (2020). Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Fajar Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(03), 181–188.