

**HUBUNGAN KONSENTRASI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* FUTSAL PADA SISWA
SMAN 50 JAKARTA**



WILFRID ANDOLYUS

1602618055

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		11/2 25
Eko Prabowo, M.Pd. NIP. 19860417 202012 1010		

Pembimbing II		5/2 25
Dr. Juriana, M.Si, Psikolog NIP. 19760624 200501 2005		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. NIP. 19630210 198803 1 001	Ketua		5/2 25
2. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. NIP. 19630627 198803 1 001	Sekretaris		6/2 25
3. Eko Prabowo, M.Pd. NIP. 19860417 202012 1010	Anggota		11/2 25
4. Dr. Juriana, M.Si, Psikolog. NIP. 19760624 200501 2005	Anggota		5/2 25
5. Nur Fitranto, M.Pd. NIP. 19850618 201504 1002	Anggota		11/2 25

Tanggal Lulus : 24 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Wilfrid Andolyus
NIM : 1602618055



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wulfrid Andolyus
NIM : 1602618055
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : Wulfridandolyus@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan konsentrasi dan Power otot tungkai Dengan ketepatan Shooting
Futsal Pada Siswa SMAN 50 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Februari 2025

Penulis

Wulfrid Andolyus

HUBUNGAN KONSENTRASI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* FUTSAL PADA SISWA SMAN 50 JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan-hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting*, hubungan *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting* dan hubungan antara konsentrasi dan *power* otot tungkai dengan ketepatan *shooting*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan studi korelasi. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa, 17 Desember 2024 di lapangan SMAN 50 Jakarta Timur. Populasi dalam penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 50 Jakarta yang berjumlah 63 orang. Penelitian mengambil sampel siswa ekstrakurikuler SMAN 50 Jakarta yang diambil dari populasi dengan menggunakan *purposive sampling* sebanyak 50 orang. Hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa semakin kuat tingkat konsentrasi yang dimiliki pemain maka akan semakin tepat pemain dalam melakukan *shooting*, kemudian semakin besar daya ledak (*power*) otot tungkai yang dimiliki seorang pemain futsal maka akan semakin tepat *shooting* pemain ke arah gawang untuk mencetak gol. Maka dari itu, ketepatan *shooting* pemain sangat dipengaruhi oleh kedua faktor yaitu Konsentrasi dan *Power* Otot Tungkai.

Kata Kunci: Ketepatan *shooting*, konsentrasi, *power* otot tungkai.



***RELATIONSHIP BETWEEN CONCENTRATION AND LEG
MUSCLE POWER WITH FUTSAL SHOOTING ACCURACY IN
STUDENTS OF SMAN 50 JAKARTA***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationships between concentration and shooting accuracy, the relationship between muscle strength and shooting accuracy and the relationship between concentration and muscle strength with shooting accuracy. The research method used is a quantitative method with a correlation study. Data collection was carried out on Tuesday, December 17, 2024 at the SMAN 50 East Jakarta field. The population in the study were 63 extracurricular futsal students of SMAN 50 Jakarta. The study took a sample of extracurricular students of SMAN 50 Jakarta who were taken from the population using Purposive sampling of 50 people. The results of the analysis that have been carried out, it is known that the stronger the level of concentration of the player, the more precise the concentration in shooting, then the greater the explosive power of the leg muscles of a futsal player, the more precise the player's shooting into the goal. Therefore, the accuracy of the player's shooting is greatly influenced by two factors, namely concentration and leg muscle power.

Keywords: *Concentration, Leg Muscle Power, Shooting Accuracy.*



KATA PENGANTAR

Puji syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan berkat dan tuntunan-Nya. karena atas izin-Nya lah saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Konsentrasi dan *Power* Otot Tungkai Dengan Ketepatan *Shooting* Futsal Pada Siswa SMAN 50 Jakarta”. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto S.Pd, M.Si.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Eko Prabowo, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 1, Ibu **Dr. Juriana, M.Si., Psikolog** selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak **Nur Fitranto, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, Pihak SMAN 50 Jakarta Timur yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Kuasa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

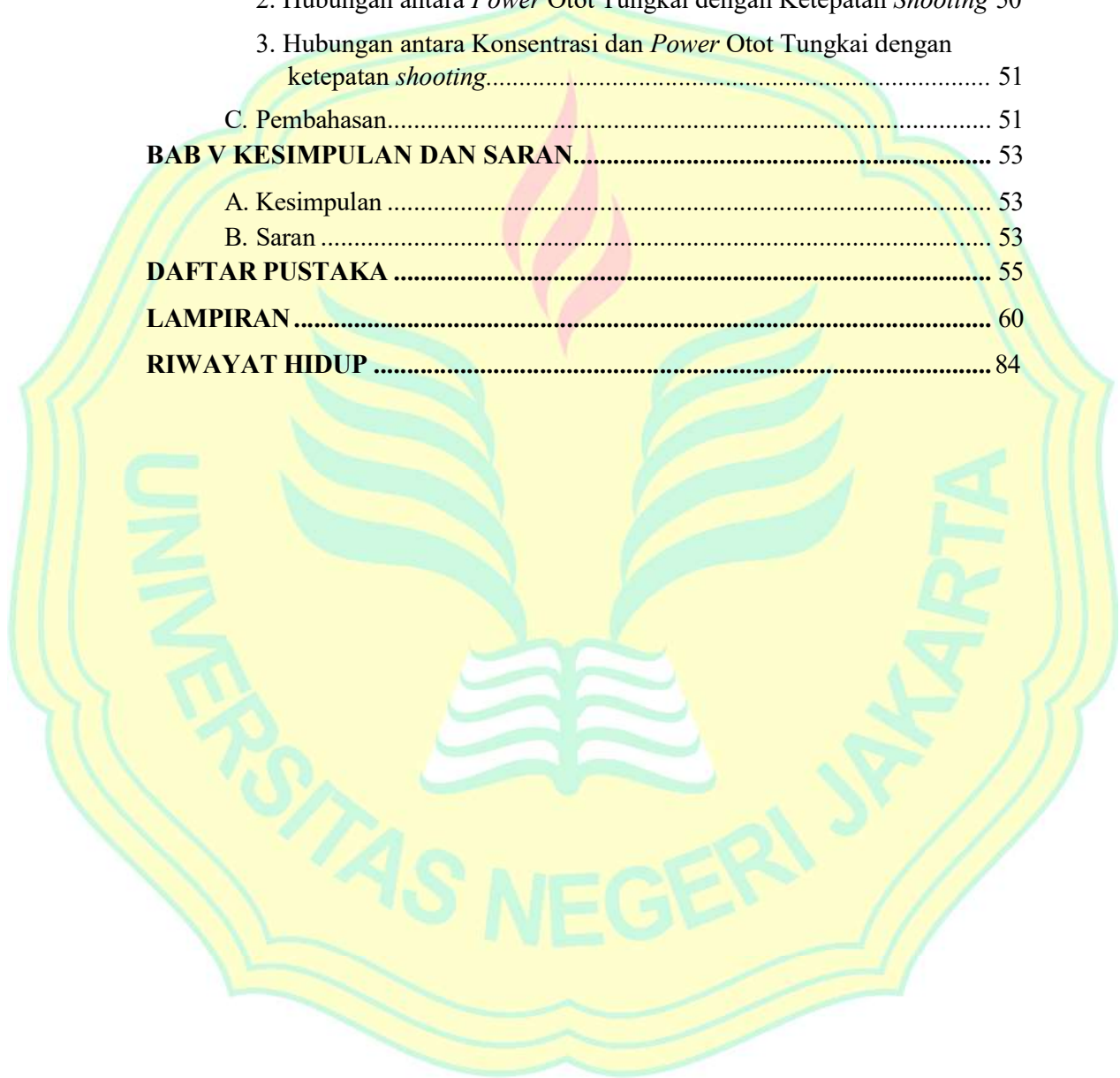
Jakarta, 17 Januari 2025

W.A.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat Futsal.....	9
2. Hakikat <i>Shooting</i>	15
3. Hakikat Konsentrasi.....	20
4. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	26
1. Hubungan Konsentrasi dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	26
2. Hubungan <i>Power</i> Otot dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	26
3. Hubungan Konsentrasi dan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisa Data	40
G. Hipotesis Statistika.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45
1. Variabel Konsentrasi (X1)	45

2. Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai (X2)	47
3. Variabel Ketepatan <i>Shooting</i> (Y).....	48
B. Pengujian Hipotesis	49
1. Hubungan Antara Konsentrasi dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	49
2. Hubungan antara <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Ketepatan <i>Shooting</i>	50
3. Hubungan antara Konsentrasi dan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan ketepatan <i>shooting</i>	51
C. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	60
RIWAYAT HIDUP	84



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian <i>Grid Concentration Test</i>	35
Tabel 3. 2 Kriteria Test <i>Triple Hop Jump</i>	37
Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal	38
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi (X1)	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi <i>Power Otot Tungkai</i> (X2)	47
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Shooting</i> (Y).....	48
Tabel 4. 5 Uji keberartian Koefesien Korelasi (X1) terhadap (Y).....	50
Tabel 4. 6 Uji Keberartian Koefesien Korelasi (X2) terhadap (Y).....	50
Tabel 4. 7 Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Lapangan Futsal Standar Internasional	11
Gambar 2. 2	Teknik Dasar Mengontrol Bola (<i>control</i>)	13
Gambar 2. 3	Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	14
Gambar 2. 4	Teknik Dasar Mengoper Bola (<i>Passing</i>).....	15
Gambar 2. 5	Teknik <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki	19
Gambar 2. 6	Teknik <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki.....	19
Gambar 2. 7	Otot Tungkai	22
Gambar 2. 8	Gerakan <i>Squat Jump</i>	24
Gambar 2. 9	Gerakan <i>Barrier Hops</i>	25
Gambar 3. 1	Hubungan Antar Variabel	31
Gambar 3. 2	Lembar Tes <i>Grid</i> Konsentrasi	34
Gambar 3. 3	<i>Triple Hop Jump Test</i>	36
Gambar 3. 4	Tes Ketepatan <i>Shooting</i> Futsal.....	38
Gambar 4. 1	Grafik Histogram Konsentrasi (X1).....	46
Gambar 4. 2	Grafik Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai (X2).....	48
Gambar 4. 3	Grafik Histogram Ketepatan <i>Shooting</i> (Y)	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Penelitian.....	60
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data.....	62
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes.....	66
Lampiran 4 Menghitung T Skor	68
Lampiran 5 Data Sesudah T skor.....	68
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi.....	70
Lampiran 7 Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Korelasi	76
Lampiran 8 Surat Menyurat.....	78
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 10 Dokumentasi Lapangan.....	82

