

---

**CONTRIBUTION OF CONCENTRATION AND EXPLOSIVE POWER OF LEG MUSCLES TO THE ABILITY TO SHOOT THE BALL INTO GOAL IN GOWA WHITE EAGLE FUTSAL PLAYERS****Lilis Karlina<sup>1</sup>, Ramli<sup>2</sup>, Sulaeman<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.[liliskarlina.kahar@gmail.com](mailto:liliskarlina.kahar@gmail.com)

---

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the contribution of concentration and leg muscle explosiveness to the ability to shoot the ball into the target at Elang Putih Futsal Players, Biringbulu District, Gowa Regency. This type of research is correlational research. The research was conducted in June 2024 located at The independent variables in this study are concentration and leg muscle explosiveness, the dependent variable in this study is the ability to shoot the ball. the instruments used are concentration tests, leg muscle explosiveness tests and goal shooting tests. The sample in this study amounted to 20 people selected through total sampling technique. The results showed that there was a significant contribution of 33.9 percent of concentration to the ability to shoot on target. There is a significant contribution of 38.1 percent of leg muscle explosive power to the ability to shoot into the goal. And there is a significant contribution of 53.7 percent of the contribution of concentration and explosive power to the ability to shoot on goal.*

**Keywords:** *Futsal, Concentration, Explosive Power, Shooting.***KONTRIBUSI KONSENTRASI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEKAMAPUAN MENEMBAK BOLA KE GAWANG PADA PEMAIN FUTSAL ELANG PUTIH GOWA****Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2024 berlokasi di futsal Birbal. Variabel bebas pada penelitian ini adalah konsentrasi dan daya ledak otot tungkai, variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan menembak bola. instrumen yang digunakan adalah tes konsentrasi, tes daya ledak otot tungkai dan tes menembak bola ke gawang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang yang dipilih melalui teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 33,9 persen konsentrasi terhadap kemampuan tembakan ke gawang. Terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 38,1 persen daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tembakan ke gawang. Dan terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 53,7 persen kontribusi konsentrasi dan daya ledak terhadap kemampuan tembakan ke gawang.

**Kata Kunci:** *Futsal, Konsentrasi, Daya Ledak, Menembak Bola***PENDAHULUAN**

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, hiburan, kesehatan, dan pekerjaan serta ekonomi, tetapi juga sebagai ajang prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat negara. Rendahnya prestasi atlet Indonesia secara umum merupakan salah satu dari kurangnya kepemimpinan atlet Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan kondisi fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang

lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Untuk bisa bermain sepak bola dengan baik pemain harus menguasai Teknik –teknik dasar sepak bola serta di tunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Hal ini senada dengan pendapat M. Sajoto yang dikutip oleh (Haryoko, 2017) mengatakan bahwa : “Kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola”.

Latar belakang penelitian ini menggambarkan pentingnya memahami kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan seorang pemain futsal dalam menembak bola ke gawang. Futsal adalah olahraga yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik dan mental yang tinggi. Salah satu aspek penting dalam permainan ini adalah kemampuan pemain dalam mencetak gol atau menembak bola ke gawang lawan.

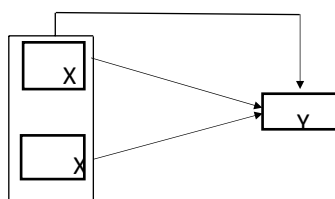
Konsentrasi yang kurang optimal dapat mengganggu pemain dalam mengendalikan bola dengan baik, sehingga dapat mengurangi ketepatan menendang. Pada saat yang sama, pemain yang mampu menjaga konsentrasi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan menendang yang lebih baik, karena dapat membaca pergerakan bola dan mempertahankan fokus pada teknik yang benar (Wahyudi, 2018). Konsentrasi adalah faktor yang sangat penting dalam menentukan kemampuan seorang pemain dalam menembak bola. Kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik dapat memiliki dampak signifikan pada akurasi dan keberhasilan dalam mencetak gol atau menembak bola dalam berbagai olahraga, termasuk futsal.

Dalam konteks ini, daya ledak otot tungkai merujuk pada kekuatan dan kecepatan otot kaki yang diperlukan untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Kemampuan untuk mengontrol dan mengarahkan bola dengan baik adalah kunci untuk mencapai hasil yang positif dalam permainan. Selain itu, tingkat konsentrasi pemain juga merupakan faktor penting dalam mengambil keputusan cepat dan tepat dalam situasi permainan yang dinamis.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kontribusi dengan daya ledak otot dan kemampuan menembak bola telah menjadi topik penelitian yang menarik dalam dunia olahraga. Namun, ada sedikit pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana hubungan ini beroperasi dalam konteks futsal, yang memiliki dinamika permainan yang berbeda dibandingkan dengan sepak bola.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari konsentrasi terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet futsal. Untuk mencari kontribusi antar dua variabel atau lebih dilakukan dengan menghitung korelasi antar variabel yang akan dicari kontribusinya. Adapun daya konsentrasi(X1) dan otot tungkai (X2) merupakan variabel bebas, sedangkan (Y) merupakan kemampuan menembak bola kearah gawang variabel terikat. Adapun desain penelitian ini adalah:



Keterangan:

X1= Variabel bebas adalah Konsentrasi

X2= Variabel bebas adalah Daya Ledak Otot Tungkai

Y=Variabel terikat adalah Kemampuan Menembak ke Gawang

Gambar 3.1 Hubungan Variabel Terikat Sumber : (Sugiyono, 2017)

Populasi adalah individu keseluruhan subjek yang disurvei dan akan digeneralisasikan nantinya. (Sugiyono, 2017) juga berpendapat Populasi adalah wilayah generalisir yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet futsal yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut (Sugiyono, 2017) teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dari penelitian ini adalah sampling jenuh atau total Populasi. Teknik sampling jenuh atau total populasi adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Sampel dari penelitian ini mengambil seluruh jumlah populasi, yaitu populasi atlet futsal elang putih kecamatan biringbulu kabupaten gowa berjumlah 30 Orang. Menurut (Arikunto, 2021) mengemukakan bahwa : jika populasi dalam penelitian kurang dari seratus lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Menurut (Sugiyono,2017) instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Pengukuran daya ledak tungkai ini dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad Jump*).

## HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji regresi. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

### 1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data konsentrasi, daya ledak otot tungkai dan kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max
Konsentrasi	25	5.10	1.07	3	7
Daya Ledak		201.95	20.60	160	227
Tembakan ke Gawang		118	35.77	70	200

Untuk data Konsentrasi yang diperoleh dengan jumlah sampel 20 orang diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,10 poin dengan standar deviasi sebesar 1,07. Nilai rata-rata tersebut berarti bahwa rata-rata kategori konsentrasi pada pemain futsal Elang Putih berada pada kategori sangat kurang.

Untuk data daya ledak otot tungkai yang diperoleh dengan jumlah sampel 20 orang diperoleh nilai rata-rata sebesar 201,95 cm dengan standar deviasisebesar 20.60. Nilai rata-rata tersebut berarti bahwa rata-rata kategori daya ledak pada pemain Futsal Elang Putih berada pada kategori buruk.

Untuk data Kemampuan Tembakan ke Gawang yang diperoleh dengan jumlah sampel 20 orang diperoleh nilai rata-rata sebesar 118 poin dengan standar deviasi sebesar 35,77. Nilai rata-rata tersebut berarti bahwa rata-rata kategori kemampuan menembak bola ke gawang pada pemain Futsal Elang Putih dengan nilai tertinggi 200 poin dan nilai terendah 70 poin.

## 2. Pengujian Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data konsentrasi, daya ledak otot tungkai dan kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	N	KS-Z	Sig	□	Ket.
Konsentrasi	20	0.952	0.325	0,05	Normal
Daya Ledak		0.713	0.689	0,05	Normal
Tembakan ke Gawang		0.595	0.871	0,05	Normal

Dalam uji normalitas data kepercayaan diri diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,952 dengan nilai signifikan sebesar 0,325. Karena nilai tersebut lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian data kepercayaan diri yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Dalam uji normalitas data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,713 dengan nilai signifikan sebesar 0,689. Karena nilai tersebut lebih besar dari nilai >0,05. Dengan demikian data daya ledak otot tungkai yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Dalam uji normalitas data Tembakan ke Gawang diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,595 dengan nilai signifikan sebesar 0,871. Karena nilai tersebut lebih besar dari nilai >0,05. Dengan demikian data Tembakan ke Gawang yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

## 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

### a. Hipotesis I

Berikut adalah hasil uji regresi konsentrasi terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

Variabel	N	R Square	Sig	$\alpha$
Konsentrasi				

Tembakan ke Gawang	20	0.339	0.007	0,05
--------------------	----	-------	-------	------

Tabel 4.3 merupakan hasil uji data kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa, diperoleh nilai probabilitas sebesar  $0,007 < 0.05$ . Hal ini berarti bahwa ada kontribusi yang signifikan konsentrasi terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa. Sedangkan koefisien determinasi diketahui sebesar 0,339. Hal ini bermakna bahwa konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 33,9 persen terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

**b. Hipotesis II**

Berikut adalah hasil uji regresi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

$$Y = a + bX$$

$$Y = -98.496 + 1.072X$$

Konstanta sebesar -98.496, mengandung arti bahwa koefisien variabel kemampuan tembakan ke gawang sebesar -98.496. Koefisien regresi X sebesar 1.072 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% daya ledak otot tungkai, maka nilai kemampuan tembakan ke gawang bertambah sebesar 1.072.

**c. Hipotesis III**

Berikut adalah hasil uji regresi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

Tabel 4.5. Hasil Uji Regresi

Variabel	N	R Square	Sig	□
Konsentrasi dan Daya Ledak	20	0.537	0.001	0,05
Tembakan ke Gawang				

Tabel 4.5 merupakan hasil uji data kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu menyatakan bahwa setiap penambahan 1% konsentrasi, maka nilai kemampuan tembakan ke gawang bertambah sebesar 14.019 dan setiap penambahan 1% daya ledak otot tungkai, maka nilai kemampuan tembakan gawang bertambah sebesar 0.8

**PEMBAHASAN**

Futsal adalah olahraga tim yang mirip dengan sepak bola, dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang lebih kecil, menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat. Setiap tim terdiri dari lima pemain, termasuk satu penjaga gawang. Pertandingan berlangsung selama dua babak

masing-masing 20 menit. Futsal menekankan pada teknik, kecepatan, dan kontrol bola, dengan aturan yang melarang tekel keras, menjadikannya permainan yang cepat dan dinamis dengan banyak peluang mencetak gol. Penelitian ini mengkhususkan pada kemampuan menembak bola ke gawang dalam olahraga futsal dimana mengkaitkan pada kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai.

Konsentrasi merupakan kemampuan secara mental untuk mampu memfokuskan pikiran pada satu tugas tertentu tanpa mengalami gangguan dari faktor luar. Dalam olahraga futsal, konsentrasi tentunya sangat dibutuhkan karena olahraga ini berlangsung dengan cepat dan membutuhkan respon yang cepat pula. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 33,9 persen terhadap kemampuan menembak bola ke gawang. Hal ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Nusufi, 2016), “konsentrasi merujuk pada kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian mereka pada satu objek dalam jangka waktu tertentu. Ini berarti bahwa proses konsentrasi selalu dimulai dengan adanya perhatian yang diberikan pada objek yang dipilih. Dalam konteks aktivitas olahraga, konsentrasi diperlukan untuk mempertahankan fokus perhatian dalam waktu yang cukup lama”.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu yang cepat. Hal ini sangat penting dalam suatu olahraga yang memerlukan gerakan eksplosif seperti halnya futsal. Daya ledak otot tungkai sangat berperan pada tehnik menembak bola. Kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik memungkinkan pemain menghasilkan tendangan yang kuat, cepat dan terarah. Kaki yang ditunjang dengan otot-otot yang memiliki daya ledak membantu pemain dalam melakukan gerakan yang diperlukan ketika akan melakukan tehnik tertentu termasuk ketika akan melakukan gerakan menembak bola ke gawang lawan.

Kombinasi antara kemampuan fisik dan mental merupakan salah satu penentu performa atlet ketika bertanding. Terkadang atlet sangat terlihat hebat ketika berlatih namun berbanding terbalik ketika bertanding. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsentrasi yang baik memungkinkan pemain untuk menggunakan daya ledak otot tungkainya secara maksimal. Dan sebaliknya pula daya ledak otot tungkai yang baik mampu memberikan dukungan fisik sehingga pemain dapat melaksanakan instruksi yang diberikan dan melaksanakannya didalam lapangan. Kombinasi kemampuan fisik yang prima serta mental yang terasah mampu menghasilkan pemain yang tidak hanya kuat secara fisik tapi juga cerdas dalam mengambil keputusan dalam pertandingan termasuk dalam hal menembak bola ke gawang. Salah satu contoh dimana kombinasi ini dibutuhkan adalah ketika saat akan menembak bola dibawah tekanan lawan.

Hasil penelitian data sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat konsentrasi pemain dengan ketepatan shooting. Semakin tinggi tingkat konsentrasi, semakin baik hasil ketepatan shootingnya. Oleh karena itu, konsentrasi merupakan faktor yang berpengaruh pada kemampuan seorang pemain dalam melakukan shooting (Najib, M., & Priambodo, A. 2019).

Sedangkan untuk daya ledak, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting pada pemain sepakbola dalam penelitian yang di lakukan oleh (Rosadi, C. R. R 2021). Hal ini berarti penelitian yang dilakukan sejalan atau mendukung penelitian terdahulu bahwa terdapat kontribusi yang signifikan konsentrasi dan daya ledak terhadap ketetapan shooting pada olahraga futsal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan serta teori yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 33,9 persen konsentrasi terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 38,1 persen daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama sebesar 53,7 persen konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menembak bola ke gawang pada Pemain Futsal Elang Putih Kecamatan Biringbulu Kabupaten Gowa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara

Haryoko. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan Menendang Bola Pemain Tim Sepakbola Putra SMA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal. Kediiri : FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri*.

Najib, M., & Priambodo, A. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 427-431.

Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.

Rosadi, Cut Raja Rida, Mukhlisuddin Mukhlisuddin, and Irfandi Irfandi. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Cobra 89 FC Aceh Besar 2020." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 2.1 (2021).

Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta