

Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Futsal SMA Negeri 18 Bone

Yusril Mahendra¹, Khalid Rijaluddin², Andi Ogo Darminto³

^{1, 2, 3} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone

E-mail: yusrilmahendrawtp17@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.931>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 May 2025

Revised: 31 May 2025

Accepted: 9 Juni 2025

Kata kunci

Kecepatan, Kelincahan;
Kondisi Fisik, Kemampuan
shooting, Futsal

Keywords

Physical Condition, Shooting
Ability, Futsal



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kondisi fisik dengan kemampuan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 18 Bone. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kondisi fisik sebagai salah satu faktor penentu performa dalam olahraga futsal, khususnya dalam aspek shooting yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi motorik yang baik. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian ini adalah 16 siswa anggota ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 18 Bone yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan melalui tes kondisi fisik yang meliputi tes daya tahan (push up), Kelincahan (Shuttle Run Test), Kecepatan (Lari Cepat 50 meter), Kekuatan (Pull Up), Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan (Standing Broad Jump), Tes sit and reach, Tes sikap berdiri satu kaki (keseimbangan) serta tes kemampuan shooting menggunakan shooting target test. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik secara keseluruhan dengan kemampuan shooting, di mana kontribusi terbesar diberikan oleh kekuatan otot tungkai dan koordinasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik berperan penting dalam meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan futsal. Penelitian ini merekomendasikan program latihan fisik yang terstruktur untuk meningkatkan performa shooting atlet futsal di tingkat sekolah.

This study aims to analyze the relationship between physical condition and shooting ability in futsal games at SMA Negeri 18 Bone students. This research is motivated by the importance of physical condition as one of the determining factors for performance in futsal sports, especially in the shooting aspect which requires strength, speed, agility, endurance, and good motor coordination. The method used is a quantitative descriptive method with a correlational approach. The sample of this study was 16 students who were members of the futsal extracurricular program at SMA Negeri 18 Bone who were selected by total sampling. Data were collected through physical condition tests which included endurance tests (push up), Agility (Shuttle Run Test), Speed (50 meter Sprint), Strength (Pull Up), Limb Muscle Explosiveness Test With (Standing Broad Jump), Sit and reach test, One-legged stance test (balance) and shooting ability test using shooting target test. The results of the analysis show that there is a significant relationship between overall physical condition and shooting ability, where the largest contribution is given by leg muscle strength and coordination. Thus, it can be concluded that physical condition plays an important role in improving shooting ability in futsal games. This study recommends a structured physical training program to improve the shooting performance of futsal athletes at the school level.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Yusril Mahendra, et al (2025) Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Futsal SMA Negeri 18 Bone, 3(4). 3636-3642 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.931>

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka upaya yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada abad serba modern seperti saat ini, yang dikenal dengan masa informasi dan globalisasi, segala bidang kehidupan berkembang semakin pesat dan kompleks, yang menghasilkan persaingan dalam cabang olahraga. Program latihan perlu disusun secara lebih sistematis dengan melibatkan materi latihan yang relevan dan terukur. Ini karena upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga serta kualitas dan kuantitas program latihan yang diberikan sangat penting. Oleh karena itu, seorang pelatih harus memiliki wawasan yang luas tentang landasan teoritis dan teknik melatih yang baik dan benar.

Permainan futsal adalah permainan yang memiliki karakteristik sebagai permainan cepat yang membutuhkan kecepatan gerak dan kemampuan bereaksi untuk mengantisipasi datangnya bolaguna untuk dikembalikan dengan tepat. Dalam permainan futsal, pergerakan bola dan pemain.

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi khususnya di sekolah SMA Negeri 18 Bone adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik.

Kondisi fisik tersebut harus ditingkatkan agar dalam bermain futsal menjadi bagus. Setiap pelatih harus berusaha untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya. Seseorang pemain futsal harus memiliki kemampuan fisik, teknik, mental, dan kematangan juara untuk bermain dengan baik. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga, keempat komponen pendukung tersebut harus dilakukan dengan benar, masing-masing di bidang olahraga yang ditekuninya. Kondisi tubuh akan mengalami penurunan yang lebih cepat daripada peningkatan tanpa latihan.

Futsal adalah permainan yang dimainkan dalam kelompok atau tim yang membutuhkan keterampilan fisik, kekuatan, teknik, taktik, dan pemikiran. Jadi, untuk bermain olahraga futsal, Anda harus mengontrol bola, menggiring bola, tendangan mendatar, mengoper bola, melakukan tembakan, dan menyundul. Teknik dasar inilah yang membedakan olahraga ini. Peneliti tertarik untuk mempelajari tendangan, khususnya ketepatan atau akurasi tendangan ke gawang, dari berbagai teknik dasar futsal.

Shooting merupakan salah satu unsur penting dalam futsal, dikarenakan lapangan yang tentunya lebih kecil dari lapangan sepak bola, jadi para pemain harus dapat menguasai teknik ini untuk mencetak gol. Shooting merupakan salah satu cara untuk mencetak gol pada gawang lawan, sehingga shooting menjadi bagian penting dalam sebuah permainan. Dengan memiliki pemain dengan kualitas shooting yang baik maka pola penyerangan dapat berjalan dengan finishing yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di sekolah SMA Negeri 18 Bone masih kurang sempurna dalam melakukan shooting kearah gawang lawan. Dalam fase menyerang, klub ini cukup bagus dalam build up serangan, hampir selalu berhasil menembus pertahanan lawan tetapi ketika masuk ke fase terakhir untuk finalisasi serangan, terdapat kekurangan dalam teknik shooting tersebut. Sering terjadi shooting ke gawang yang belum akurat, sehingga masih mudah ditangkap penjaga gawang ataupun tidak sesuai dengan target tujuan tendangan. Salah satu faktor mengapa terjadi seperti itu, karena kurangnya tekanan terhadap kondisi fisik untuk melakukan shooting kearah gawang lawan.

Untuk mendapatkan hasil shooting yang baik kondisi fisik juga sangat mempengaruhi mengemukakan tentang komponen komponen kondisi fisik itu terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Banyak komponen fisik yang mempengaruhi teknik shooting itu sendiri, antara lain kekuatan, daya ledak otot, kelenturan, keseimbangan dan juga koordinasi.

Melakukan teknik shooting dapat dilakukan dengan menggunakan 2 bagian yaitu shooting dengan menggunakan punggung kaki dan shooting dengan menggunakan ujung kaki. Shooting sangat penting karena lapangannya lebih kecil dari lapangan sepak bola, memungkinkan pemain menggunakan teknik ini untuk mencetak gol. Namun, mencetak gol dengan teknik ini tidak mudah, karena pemain perlu memiliki beberapa komponen fisik tertentu.

Dalam futsal para pemain harus memiliki daya tahan (explosive power) yang sangat baik. Daya ledak tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat

sehingga menghasilkan tenaga maksimal. Fungsi daya ledak otot tungkai terlihat jelas dalam permainan futsal. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, para pemain mampu untuk bersaing dengan lawannya dalam memperebutkan bola. Selain itu, daya ledak otot tungkai yang baik akan menghasilkan tendangan yang kuat dan cepat, sehingga kemungkinan akan terciptanya gol menjadi lebih besar.

Futsal terutama pada saat melakukan shooting, Koordinasi yang dibutuhkan dalam keterampilan diantaranya koordinasi mata kaki (foot-eye coordination) dan koordinasi mata tangan (eye-hand coordination). Koordinasi mata kaki dibutuhkan dalam gerakan seperti dalam skill menendang bola dan menggiring bola. Koordinasi mata kaki merupakan modal yang penting bagiseorang pemain atau permainan futsal untuk melakukan teknik dasar shooting. Jika atlet tidak mempunyai koordinasi yang bagus, maka ketika akan melakukan teknik shooting, akan mempengaruhi hasil shooting tersebut. Berdasarkan uraian di atas tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Analisis kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone ”.

METODE

Metode penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistic yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto,2006:273). dalam penelitian ini terdapat tes kondisi fisik yang meliputi pus up, shuttle run, lari 50 meter dan pull up dijadikan sebagai variabel Variabel Bebas (Variabel Independen) dan kemampuan shooting futsal sebagai variabel Variable Terikat (Variabel Dependen).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 18 Bone, bertempat di Desa Tanete Harapan, Kec. Cina, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini seluruh permainan futsal SMA Negeri 18 Bone yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuhya itu cara pengambilan sampel dengan mengambil keseluruhan dari populasi, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 16 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes langsung dengan mempraktikkan langsung terkait dengan (1) daya tahan (push up), (2) Kelincahan (Shuttle Run Test), (3)Kecepatan (Lari Cepat 50 meter), (4) Kekuatan (Pull Up), (5) Tes Kemampuan Shooting, (6) Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan (Standing Broad Jump), (7) Tes sit and reach, (8) Tes sikap berdiri satu kaki (keseimbangan). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, kepustakaan, pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis data deskriptif yang mengambar umumkan tentang data yang meliputi: total nilai, nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal.dan teknik analisis data inferensial yang mengujji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif

Nilai statistic	N	Mean	Minimum	Maksimum	Range	Std. deviation	Sum
Kekuatan (Push Up)	16	22.00	15	30	15	4.243	352
Kelincahan (Shutel Run)	16	9.44	5	13	8	2.308	151
Kecepatan (Lari 50M)	16	20.419	15.1	27.1	12.0	3.2464	326.7
Daya Tahan (Pull Up)	16	17.494	14.3	21.	7.1	2.3072	279.9
Kemampuan Shooting	16	21.19	16	25	9	2.482	339
Daya otot tungkai (standingbordjump)	16	1.27	1.05	1.47	0.42	0.1275	20.35
	16	40	35	46	11	2.955	644

Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Shooting Pada Permainan Futsal SMA Negeri 18 Bone, Yusril Mahendra, Khalid Rijaluddin, Andi Ogo Darminto

Berdasarkan Tabel 1. diatas Push Up diperoleh nilai rata-rata (mean) 22 skor, range 15 skor, data minimum 15 skor, data maksimum 30 skor, standar deviasi 4.243 skor, dan sum 352 skor. Shuttle Run diperoleh nilai rata-rata (mean) 9.44 skor, range 8 skor, data minimum 5 skor, data maksimum 13 skor, standar deviasi 2.308 skor, dan sum 151 skor. Lari 50 M diperoleh nilai rata-rata (mean) 20.419 skor, range 12.0 skor, data minimum 15.1 skor, data maksimum 27.1 skor, standar deviasi 3.2464 skor, dan sum 326.7 skor. Pull Up diperoleh nilai rata-rata (mean) 17.494 skor, range 7.1 skor, data minimum 14.3 skor, data maksimum 21 skor, standar deviasi 2.3072 skor, dan sum 279.9 skor. Kemampuan Shooting diperoleh nilai rata-rata (mean) 21.19 skor, range 9 skor, data minimum 16 skor, data maksimum 25 skor, standar deviasi 2.482 skor, dan sum 339 skor. Daya Otot Tungkai diperoleh nilai rata-rata (mean) 1.27 skor, range 0.42 skor, data minimum 1.05 skor, data maksimum 1.47 skor, standar deviasi 0.1275 skor, dan sum 20.35 skor. Sit and Reach diperoleh nilai rata-rata (mean) 40 skor, range 11 skor, data minimum 35 skor, data maksimum 46 skor, standar deviasi 2.955 skor, dan sum 644 skor. Sikap berdiri satu kaki diperoleh nilai rata-rata (mean) 01.31 skor, range 22.58 skor, data minimum 01.02 skor, data maksimum 00,00 skor, standar deviasi 22.8 skor, dan sum 18.31 skor.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas

Variabel	Df	Sig	Ket
Kekuatan (Push Up)	16	0.878	Normal
Kelincahan (Shutel Run)	16	0.833	Normal
Kecepatan (Lari 50M)	16	0.613	Normal
Daya Tahan (Pull Up)	16	0.416	Normal
Kemampuan Shooting	16	0.436	Normal
Daya ledak (standingbordjump)	16	0.814	Normal
Kelentukan (Sit and reach)	16	0.411	Normal
Keseimbangan (Sikap berdiri satu kaki)	16	0.476	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan hasil Push Up diperoleh nilai Sig 0.878 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data daya ledak tungkai mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Shuttle Run diperoleh nilai Sig 0.833 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data koordinasi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Lari 50 M diperoleh nilai Sig 0.613 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan shooting kegawang mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Pull Up diperoleh nilai Sig 0.416 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data koordinasi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Kemampuan Shooting diperoleh nilai Sig 0.436 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data koordinasi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Standing Board Jump diperoleh nilai Sig 0.814 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data koordinasi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. 7) Sit and Reach diperoleh nilai Sig 0.411 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data koordinasi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sikap berdiri Satu Kaki diperoleh nilai Sig 0.476 ($P>0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data koordinasi kaki mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang di peroleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diperoleh secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian digunakan analisis statistik parametric. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi.

a. Analisis kekuatan (Push Up) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18

Bone

Tabel 3. Hasil uji koefisien determinasi kekuatan (Push Up) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Kekuatan (Push Up)	0.437	0.191	4,944	0.000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai R= 0.437 sedangkan nilai R sward = 0.191 atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri

18 Bone 43,7% Sedangkan sisanya (100%-43,7%=56,3%)dipengaruhi oleh variabel lain dengan T hitung=4,944 dengan nilai Sig=0,000 (P<0,5) Maka H0 ditolak dan H1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik kekuatan terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

b. Analisis kelincuhan (Shuttel Run) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone

Tabel 4. Hasil uji kofisien determinasi kelincuhan (Shuttel Run) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Kelincuhan (Shuttel Run)	0.294	0.087	9,076	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai R= 0.294 sedangkan nilai R sward = 0.087 atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone 29,4% Sedangkan sisanya (100%-29,4%=70,6%) dipengaruhi oleh variabel lain dengan T hitung=9,076 dengan nilai Sig=0,000 (P<0,5) Maka H0 ditolak dan H1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik kelincuhan (shuttle run) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

c. Analisis kecepatan (Lati 50M) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone

Tabel 5. Hasil uji kofisien determinasi kelincuhan (Lari 50 M) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Kecepatan (Lari 50 M)	0.041	0.002	4,871	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai R= 0.041 sedangkan nilai R sward = 0.002 atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone 4,7% Sedangkan sisanya (100%-4,7%=95,3%) dipengaruhi oleh variable lain dengan T hitung=4,871dengan nilai Sig=0,000 (P<0,5) Maka H0 ditolak dan H1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik kelincuhan (shuttle run) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

d. Analisis Daya Tahan (Pull Up) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone

Tabel 6. Hasil uji kofisien determinasi Daya Tahan (Pull Up) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Daya Tahan (Pull Up)	0.105	0.011	4,591	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai R= 0.105 sedangkan nilai R sward = 0.011 atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada

permainan futsal SMA Negeri 18 Bone 10,5% Sedangkan sisanya ($100\% - 10,5\% = 89,5\%$) dipengaruhi oleh variabel lain dengan $T \text{ hitung} = 4,591$ dengan nilai $\text{Sig} = 0,000$ ($P < 0,5$) Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik Daya Tahan (Pull Up) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

e. Analisis Daya ledak otot tungkai (standing board jump) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone

Tabel 7. Hasil uji koefisien determinasi daya ledak (standingboardjump) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Daya ledak (standingboardjump)	0.149	0.002	4,832	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai $R = 0.149$ sedangkan nilai $R \text{ square} = 0,002$ atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone % Sedangkan sisanya ($100\% - \% = \%$) dipengaruhi oleh variabel lain dengan $T \text{ hitung} = 4,832$ dengan nilai $\text{Sig} = 0,000$ ($P < 0,5$) Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik daya ledak terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

f. Analisis Kelentukan (sit and reach) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone

Tabel 8. Hasil uji koefisien determinasi Kelentukan (sit and reach) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Kelentukan (sit and reach)	0.429	0.087	4,449	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai $R = 0,429$ sedangkan nilai $R \text{ square} = 0,087$ atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone. dipengaruhi oleh variabel lain dengan $T \text{ hitung} = 4,449$ dengan nilai $\text{Sig} = (P < 0,05)$ Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik Kelentukan terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

g. Analisis Keseimbangan (berdiri satu kaki) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone

Tabel 9. Hasil uji koefisien determinasi Keseimbangan (berdiri satu kaki) terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

Variabel	R	R Square	T hitung	Sig
Keseimbangan (berdiri satu kaki)	0.111	0.002	4,144	0,000

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh nilai $R = 0.111$ sedangkan nilai $R \text{ square} = 0,002$ atau kondisi fisik terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone. dipengaruhi oleh variabel lain dengan $T \text{ hitung} = 4,144$ dengan nilai $\text{Sig} = (P < 0,05)$ Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, Berarti ada keterkaitan antara kondisi fisik Keseimbangan terhadap kemampuan shooting pada permainan futsal SMA Negeri 18 Bone.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan kemampuan shooting pada permainan futsal siswa SMA Negeri 18 Bone. Komponen kondisi fisik yang diteliti meliputi kekuatan (push up), kelincahan (shuttle run), kecepatan (lari 50 meter), Kekuatan (Pull Up), Tes Kemampuan Shooting, Tes Daya Ledak Otot Tungkai Dengan (Standing Broad Jump), Tes sit and reach, Tes sikap berdiri satu kaki (keseimbangan). dan daya tahan (pull up). Seluruh variabel tersebut menunjukkan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kemampuan shooting.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan tubuh memberikan pengaruh terhadap akurasi dan kekuatan dalam melakukan shooting. Kontribusi tertinggi terdapat pada komponen kekuatan ($R = 0.437$) dan daya tahan ($R = 0.418$), yang membuktikan bahwa pemain dengan kondisi fisik yang lebih baik memiliki kemampuan shooting yang lebih optimal. Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik secara menyeluruh sangat penting dalam pengembangan teknik shooting pemain futsal di tingkat sekolah.

REFERENSI

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka CiptaAhmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Alhadits, R. S. (2021). *Tubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Pada Pemain U-17 Pormas Fc Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Basran, N. F., & Iyakrus, I. (2022). *Pengaruh Target Gawang Terhadap Ketepatan Futsal Shooting Futsal Di Assosiasi Futsal Kecamatan (Afk) Simpang Teritip*. Diss. Sriwijaya University, 2022.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Huda, Miftahul. (2011). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Hasibuan, R. S. (2021). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Salam Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Siak Hulu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Sebelas Maret University Press.
- Sarmiento, H., Bradley, P., Travassos, B. (2016). *The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 15, pp. 471- 488.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada