

Analisis Kekuatan Otot Tungkai dan Rasa Percaya Diri Terhadap Akurasi Shooting Futsal: Studi Regresi Linear Berganda Pada Siswa Sekolah Dasar

Muhammad Daffa Khadafi¹, Aam Ali Rahman^{2*}, Entan Saptani³

PGSD Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: alirahman@upi.edu

Paper received: 02-04-2026; revised: 14-04-2026; accepted: 18-04-2026

Abstract

This study aims to determine which factor is more dominant in influencing the accuracy of futsal shooting between leg muscle strength and self-confidence among elementary school students. The method used is quantitative with a multiple linear regression approach, conducted at an elementary school in Central Jakarta with a sample of 36 students selected through purposive sampling. Data were collected using leg muscle strength tests, self-confidence questionnaires, and futsal shooting accuracy tests, and analyzed using multiple linear regression after meeting classical assumption tests. The results showed that leg muscle strength has a significant effect on futsal shooting accuracy (t -value 2.201 > t -table 2.034), indicating that increased leg muscle strength is followed by improved shooting accuracy, while self-confidence does not have a significant effect (t -value 0.158 < t -table 2.034), as psychological factors are not yet dominant among elementary school students. Simultaneously, both variables do not have a significant effect (F -value 3.174 < F -table 3.276). The coefficient of determination is 0.111, meaning that the contribution of both variables is only 11%, while the remaining 89% is influenced by other factors such as technique, coordination, and balance. Thus, leg muscle strength is the more dominant factor in improving futsal shooting accuracy.

Keywords: futsal; leg muscles; self confidence; shooting accuracy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang lebih mendominasi terhadap akurasi shooting futsal antara kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri pada siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi linear berganda. Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Dasar di Jakarta Pusat dengan sampel sebanyak 36 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kekuatan otot tungkai, angket rasa percaya diri, serta tes akurasi shooting futsal, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda setelah memenuhi uji asumsi klasik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting futsal (t hitung 2,201 > t tabel 2,034), yang berarti peningkatan kekuatan otot tungkai diikuti peningkatan ketepatan shooting, sedangkan rasa percaya diri tidak berpengaruh signifikan (t hitung 0,158 < t tabel 2,034) karena faktor psikologis belum dominan pada siswa sekolah dasar. Secara simultan, kedua variabel tidak berpengaruh signifikan (F hitung 3,174 < F tabel 3,276). Nilai koefisien determinasi sebesar 0,111 menunjukkan kontribusi kedua variabel hanya 11%, sedangkan 89% dipengaruhi faktor lain seperti teknik, koordinasi, dan keseimbangan. Dengan demikian, kekuatan otot tungkai merupakan faktor yang lebih dominan dalam meningkatkan akurasi shooting futsal.

Kata kunci: akurasi tembakan; futsal; otot tungkai; percaya diri

1. Pendahuluan

Permainan futsal menjadi salah satu aktivitas olahraga yang digemari oleh siswa sekolah dasar. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing masing beranggotakan lima orang (Yusup et al., 2024). Futsal sebagai olahraga beregu menekankan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kerja sama tim. Salah satu faktor yang menyebabkan futsal digemari adalah turnamen futsal dipertandingkan mulai dari tingkat

sekolah dasar hingga tingkat perkuliahan (Taufiqurrahman et al., 2023). Selain memberikan unsur kesenangan juga dapat melatih berbagai kemampuan gerak atau keterampilan motorik. Menurut Lestari et al., (2025), bermain futsal memberikan dampak positif terhadap perkembangan kognitif anak, seperti meningkatkan konsentrasi dan kemampuan pengambilan keputusan karena permainan berlangsung cepat dan membutuhkan strategi. Dalam konteks pembelajaran, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi penting, khususnya teknik shooting yang berperan langsung dalam menentukan keberhasilan mencetak gol. Shooting menuntut koordinasi gerak, kontrol, serta ketepatan arah yang baik agar bola dapat diarahkan secara optimal ke gawang.

Berdasarkan temuan dilapangan menunjukkan bahwa akurasi shooting futsal siswa sekolah dasar masih tergolong rendah, ditandai dengan tendangan yang kurang tepat sasaran, lemahnya daya dorong bola, serta inkonsistensi arah tendangan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keterampilan shooting tidak cukup dijelaskan oleh aspek teknik semata, melainkan dipengaruhi oleh determinan fisik dan psikologis. Secara mekanis, kekuatan otot tungkai menentukan besar gaya dan stabilitas saat kontak kaki dengan bola, yang berimplikasi langsung pada kontrol arah dan kecepatan bola. Sebaliknya, dari perspektif psikologis, rasa percaya diri memengaruhi kualitas pengambilan keputusan, ketenangan, dan ketegasan eksekusi, terutama dalam situasi yang menuntut respons cepat.

Penelitian sebelumnya cenderung mengkaji kedua faktor tersebut secara terpisah. Studi oleh Febrinaldo et al., (2023), dan Welis et al., (2024) menekankan peran faktor psikologis, khususnya kepercayaan diri, dalam meningkatkan keterampilan shooting. Di sisi lain, penelitian Nurfadlillah & Arifai (2026), serta Badaruddin & Daharis (2024) menunjukkan bahwa kekuatan dan koordinasi fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap akurasi shooting. Namun, literatur yang ada masih cenderung memisahkan kedua determinan tersebut, sehingga menghasilkan pemahaman yang parsial. Pendekatan yang terfragmentasi ini berisiko mengaburkan kontribusi relatif masing-masing faktor dan melemahkan dasar pengambilan keputusan dalam penyusunan program latihan.

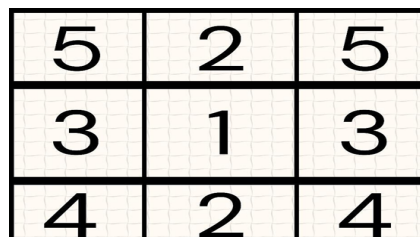
Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) berupa keterbatasan kajian yang menguji secara simultan pengaruh faktor fisik dan psikologis terhadap akurasi shooting, khususnya pada populasi siswa sekolah dasar. Ketiadaan analisis komparatif terhadap kedua faktor tersebut menyebabkan belum teridentifikasinya variabel yang paling dominan, sehingga intervensi latihan berpotensi tidak berbasis prioritas yang jelas. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri dalam satu model analisis untuk menguji kontribusi parsial dan simultan serta menentukan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi akurasi shooting futsal. Hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: H1: Kekuatan otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting futsal. H2: Rasa percaya diri berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting futsal. H3: Kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting futsal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan regresi linear berganda. Pendekatan regresi linear berganda, yaitu hubungan secara linear antara dua atau lebih variabel independen, regresi linear berganda ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara beberapa variabel independen dengan variabel dependen. Regresi linier

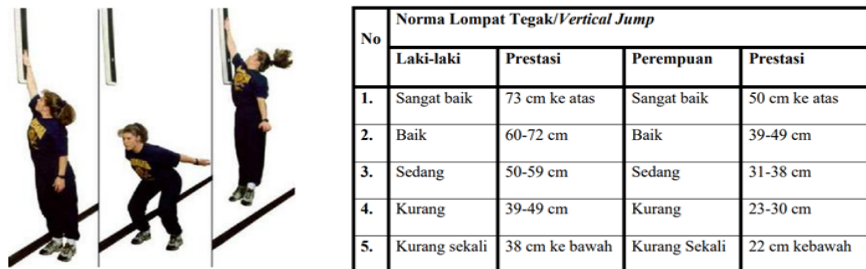
berganda adalah teknik analisis statistik yang menjelaskan hubungan antara satu variabel terikat (dependent) dengan dua atau lebih variabel bebas (independen) secara linier (Budhiartini, 2022). Penelitian ini dilaksanakan di SDN Serdang 07 yang berada di Jakarta Pusat pada tanggal 20-21 Januari 2026. Teknik dalam pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Memiliki kriteria yaitu siswa yang selalu mengikuti turnamen antar Sekolah Dasar kelas 4-6 berjumlah 36 siswa. Penelitian ini ada 2 variabel independen yaitu kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri, sedangkan 1 variabel dependen yaitu akurasi *shooting*.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu 1) tes gawang bertarget untuk akurasi *shooting*.



Gambar 1. Instrumen akurasi *shooting*

Subjek diberikan 5 kali kesempatan untuk menendang ke arah gawang bertarget dengan angka 1-5 dan dijumlahkan ketika bola mengenai target dengan jarak 7 Meter menghadap ke arah gawang. Instrumen yang ke 2 yaitu tes *vertical jump* untuk kekuatan otot tungkai



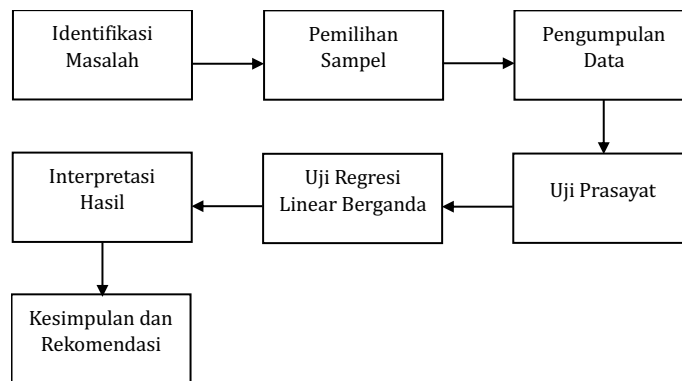
Gambar 2. Instrumen kekuatan otot tungkai (*vertical jump*)

Subjek melakukan gerakan seperti pada gambar diatas dan diukur raihan awal serta raihan lompatan. Data yang diambil yaitu selisih dari raihan awal dan raihan lompatan tertinggi. Instrumen yang ke 3 yaitu angket kuesioner rasa percaya diri untuk mengukur rasa percaya diri siswa.

Tabel 1. Indikator dan skala likert angket rasa percaya diri

No	Indikator	Butir		Jumlah Butir	Respon	Pernyataan	
		Positif	Negatif			Positif	Negatif
1.	Pengambilan Keputusan	2	2	4	Selalu Sering Kadang-kadang Tidak pernah	4 3 2 1	1 2 3 4
2.	Yakin akan keberhasilan dirinya	2	2	4			
3.	Mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya	2	2	4			
4.	Berani menghadapi tantangan	2	2	4			
5.	Menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri	2	2	4			
6.	Menunjukkan kemampuan berkomunikasi dan beradaptasi	2	2	4			
7.	Tidak mudah menyerah	2	2	4			
Jumlah Pernyataan		14	14	28			

Subjek melakukan pengisian angket melalui google form berisi pertanyaan sebanyak 28 pertanyaan untuk mengukur rasa percaya diri, selanjutnya data yang diambil yaitu total jumlah skor keseluruhan. Instrumen tersebut memiliki nilai validitas antara 0.514 sampai 0.728, sedangkan nilai reliabilitas 0.927. Selanjutnya data tersebut diolah menggunakan SPSS 26 melalui uji regresi linear berganda yaitu uji asumsi klasik melakukan uji Normalitas, Heteroskedasitas, Autokorelasi, Multikolinearitas. Adapun uji hipotesis regresi linear berganda yaitu uji t, uji f, uji koefisien determinasi.



Gambar 3. Alur Prosedur Penelitian

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.17619246
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.079
	Negative	-.076
Test Statistic		.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,20 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa sebaran nilai penelitian

terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata serta tidak mengalami penyimpangan yang bersifat ekstrem.

Tabel 3. Uji Heteroskedasitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.211	2.560		1.645	.109
	X1	-.068	.041	-.282	-1.678	.103
	X2	-.005	.030	-.025	-.151	.881

a. Dependent Variable: ABSRES

Jika nilai SIG>0,05 (Tidak terjadi Heteroskedasitas). Berdasarkan gambar diatas nilai SIG>0,05 maka tidak terjadi gejala heteroskedasitas.

Tabel 4. Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.435 ^a	.189	.111	2.259	2.133

a. Predictors: (Constant), LAG_Y, percaya diri, otot tungkai
b. Dependent Variable: shooting

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh n adalah 36 nilai Durbin-Warson sebesar 2,133. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai batas bawah (dL) sebesar 1,354 dan nilai batas atas (dU) sebesar 1,587 dengan jumlah subjek sebanyak 36. Berdasarkan kriteria tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala autokorelasi.

Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	12.352	4.422		2.793	.009		
	X1	.154	.070	.353	2.201	.035	.989	1.011
	X2	-.052	.053	-.158	-.986	.331	.989	1.011

a. Dependent Variable: Y

Jika tolerance dibawah 0,10 atau VIF diatas 10 maka tidak terjadi multikolinearitas. Berdasarkan gambar diatas diketahui bahwa hasil analisis diperoleh nilai tolerance sebesar 0,989 dan VIF 1,011 untuk masing-masing variabel independen, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 6. Uji t (Parsial)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	12.352	4.422		2.793	.009		
	X1	.154	.070	.353	2.201	.035	.989	1.011
	X2	-.052	.053	-.158	-.986	.331	.989	1.011

a. Dependent Variable: Y

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka berpengaruh

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak berpengaruh

Berdasarkan hasil uji t_{X_1} yang telah dilakukan dalam analisis regresi di tabel 6, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,201 lebih besar dibandingkan nilai t_{tabel} sebesar 2,034 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik variabel kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap akurasi shooting futsal. Dengan demikian, hipotesis pertama (H_1) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap akurasi shooting futsal dapat diterima.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji t_{X_2} yang terdapat di tabel 6, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,158 yang lebih kecil dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 2,034 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik variabel rasa percaya diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi shooting futsal. Dengan demikian, hipotesis kedua (H_2) dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh rasa percaya diri terhadap akurasi shooting futsal dinyatakan ditolak.

Tabel 7. Uji f (Simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31.885	2	15.943	3.174	.055 ^b
	Residual	165.753	33	5.023		
	Total	197.639	35			

a. Dependent Variable: Y
b. Predictors: (Constant), X2, X1

$F_{hitung} > F_{tabel}$ (Berpengaruh)

$F_{hitung} = 3,174$

$F_{tabel} = 3,276$

Berdasarkan dari hasil diatas $F_{hitung} < F_{tabel}$ diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 3,174 lebih kecil dari nilai F_{tabel} sebesar 3,276. Maka menunjukkan bahwa setiap variabel independen secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap Y. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan adanya pengaruh secara simultan kedua variabel independen terhadap variabel dependen dinyatakan tidak terbukti secara statistik.

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.402 ^a	.161	.111	2.24117

a. Predictors: (Constant), X2, X1
b. Dependent Variable: Y

0,111 artinya X_1 dan X_2 berpengaruh sebesar 11% terhadap Y.

Tabel 9. Uji Persamaan Regresi

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	12.352	4.422		2.793	.009		
	X1	.154	.070	.353	2.201	.035	.989	1.011
	X2	-.052	.053	-.158	-.986	.331	.989	1.011

a. Dependent Variable: Y

$$Y = 12,352 + 0,154X1 - 0,052X2$$

3.2. Pembahasan

3.2.1 Pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap akurasi *shooting* futsal

Kekuatan otot tungkai dalam futsal merupakan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk menghasilkan gaya secara maksimal guna menunjang pelaksanaan gerakan, khususnya pada teknik shooting. Secara konseptual, kekuatan ini berperan dalam menciptakan stabilitas tubuh, meningkatkan kontrol gerak, serta menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah (Suryana & Nugraha, 2022). Dalam konteks permainan futsal, kemampuan ini menjadi krusial karena sebagian besar aktivitas permainan didominasi oleh kerja ekstremitas bawah, terutama pada rangkaian gerakan shooting yang melibatkan tahapan biomekanik seperti awalan, ayunan kaki, kontak dengan bola, hingga gerakan lanjutan. Berdasarkan hasil uji t pada analisis regresi, diperoleh nilai t hitung sebesar 2,201 yang lebih besar dibandingkan t tabel sebesar 2,034 pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kekuatan otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting futsal, sehingga hipotesis pertama (H_1) dapat diterima. Secara empiris, temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kekuatan otot tungkai berkontribusi nyata terhadap peningkatan ketepatan shooting siswa. Dengan kata lain, kemampuan fisik ini mampu terkonversi secara langsung ke dalam performa teknik.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pada tahap pembelajaran dasar, faktor fisik memiliki peran dominan dalam menentukan kualitas keterampilan gerak. Hal ini juga didukung oleh Ademola Adekola & Okundare (2025), yang menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan komponen utama dalam menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Namun demikian, secara kritis perlu dicermati bahwa kontribusi kekuatan otot tungkai tidak bersifat tunggal dan absolut. Walaupun penelitian Anita et al., (2021), menunjukkan bahwa keseimbangan tubuh dan daya ledak otot tungkai secara simultan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kekuatan semata, temuan penelitian ini tetap menegaskan bahwa kekuatan merupakan fondasi awal yang penting dalam mendukung keberhasilan shooting. Selain itu, dominannya pengaruh kekuatan otot tungkai pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik subjek yang merupakan siswa sekolah dasar, di mana perkembangan kemampuan motorik dasar masih menjadi faktor utama dalam menunjang keterampilan teknik. Siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik

cenderung mampu menghasilkan tendangan yang lebih stabil, terarah, dan bertenaga, sehingga meningkatkan akurasi shooting.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kekuatan otot tungkai merupakan determinan penting dalam meningkatkan akurasi shooting futsal, khususnya pada tahap pembelajaran dasar. Implikasinya, program pembinaan sebaiknya diarahkan pada pengembangan kondisi fisik melalui latihan yang terstruktur, seperti squat, lunges, skipping, calf raise, serta latihan pliometrik sederhana. Meskipun demikian, pengembangan komponen lain seperti keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak tetap perlu diintegrasikan secara sistematis agar keterampilan shooting dapat berkembang secara optimal dan komprehensif.

3.2.2 Pengaruh rasa percaya diri terhadap akurasi *shooting futsal*

Rasa percaya diri dalam futsal dipahami sebagai konstruksi psikologis yang merefleksikan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan permainan, sehingga berperan dalam menjaga stabilitas emosi, meningkatkan fokus, serta mendukung kualitas pengambilan keputusan (Deo et al., 2025). Secara konseptual, variabel ini sering diposisikan sebagai determinan penting dalam performa keterampilan, termasuk akurasi shooting. Namun demikian, hasil uji t dalam penelitian ini menunjukkan nilai t hitung sebesar 0,158 yang lebih kecil dibandingkan t tabel sebesar 2,034 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis kedua (H_2) ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara empiris rasa percaya diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi shooting futsal pada subjek penelitian. Dengan kata lain, keyakinan diri siswa belum mampu terkonversi secara nyata menjadi performa teknik yang lebih akurat.

Hasil ini menunjukkan adanya kesenjangan antara asumsi teoritis dan realitas empiris. Walaupun Jufrianis et al., (2024), menyatakan bahwa kepercayaan diri berkorelasi dengan akurasi shooting karena berkontribusi terhadap ketenangan, fokus, dan ketegasan dalam eksekusi tendangan, temuan penelitian ini tidak mendukung generalisasi tersebut. Hal ini menegaskan bahwa hubungan antara aspek psikologis dan performa teknik bersifat kontekstual dan tidak selalu linear. Sejalan dengan itu, Prasetyo (2022) serta Aunilah et al., (2024) menegaskan bahwa pada tahap pembelajaran dasar, kepercayaan diri belum menjadi prediktor dominan terhadap keterampilan teknik, karena kapasitas motorik dan penguasaan teknik dasar masih menjadi faktor yang lebih menentukan. Selain itu, ketidaksignifikanan pengaruh tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa pertimbangan analitis. Pertama, karakteristik subjek yang merupakan siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa perkembangan psikologis, khususnya stabilitas kepercayaan diri, masih berada pada tahap awal sehingga belum konsisten memengaruhi performa. Kedua, konteks pengambilan data yang bersifat terkontrol dan minim tekanan kompetitif berpotensi mereduksi peran variabel psikologis, sehingga tidak mencerminkan kondisi performa dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya. Ketiga, dominasi faktor fisik dan teknik pada fase pembelajaran dasar menyebabkan variabel psikologis berperan sebagai faktor pendukung, bukan penentu utama.

Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa peran rasa percaya diri dalam meningkatkan akurasi shooting tidak dapat dipandang sebagai variabel universal, melainkan sangat dipengaruhi oleh tahap perkembangan, konteks pembelajaran, dan kompleksitas keterampilan yang diukur. Implikasinya, pembinaan pada tingkat sekolah dasar sebaiknya memprioritaskan penguatan aspek fisik dan teknik sebagai fondasi utama, sementara

pengembangan aspek psikologis, termasuk kepercayaan diri, dilakukan secara progresif dan kontekstual sesuai dengan tingkat kematangan peserta didik.

3.2.3 Pengaruh kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri terhadap akurasi *shooting* futsal

Berdasarkan hasil uji F pada analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai F hitung sebesar 3,174 yang lebih kecil dibandingkan F tabel sebesar 3,276 pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan variabel kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri tidak berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting* futsal, sehingga hipotesis ketiga dinyatakan tidak terbukti. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi faktor fisik dan psikologis yang diteliti belum mampu menjelaskan variasi akurasi *shooting* secara bermakna. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,111 menunjukkan bahwa kedua variabel independen hanya memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap variasi akurasi *shooting*, sedangkan 89% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Hal ini menegaskan bahwa keterampilan shooting merupakan keterampilan motorik yang kompleks dan multidimensional.

Secara konseptual, terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi mempengaruhi akurasi *shooting*, seperti koordinasi mata-kaki, keseimbangan tubuh, dan daya ledak otot tungkai yang berperan dalam menentukan arah, stabilitas, serta kekuatan tendangan. Selain itu, penguasaan teknik dasar *shooting*, konsentrasi, kualitas dan frekuensi latihan, serta pengalaman bermain juga menjadi faktor penting dalam menunjang ketepatan hasil *shooting*. Dengan demikian, kontribusi yang relatif kecil dari kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan akurasi *shooting* tidak dapat dicapai hanya melalui kekuatan otot tungkai dan rasa percaya diri saja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang komprehensif dan terintegrasi, mencakup aspek fisik, teknik, koordinasi, serta pengalaman bermain, agar pengembangan keterampilan shooting pada siswa dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

Namun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi adanya faktor lain di luar variabel yang diteliti yang masih relatif jarang dikaji secara spesifik dalam konteks akurasi shooting futsal, seperti koordinasi motorik, kualitas teknik dasar, intensitas latihan, serta pengalaman bermain. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada satu aspek tertentu, baik fisik maupun psikologis, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai interaksi berbagai faktor yang memengaruhi keterampilan shooting. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam memberikan sintesis yang lebih menyeluruh terkait keterkaitan antara faktor fisik dan psikologis, sekaligus menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami dan meningkatkan akurasi shooting futsal.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai berpengaruh signifikan terhadap akurasi shooting futsal pada siswa sekolah dasar, sedangkan rasa percaya diri tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, serta secara simultan kedua variabel tidak berpengaruh signifikan dengan kontribusi sebesar 11%. Adapun implikasi praktis dari hasil penelitian ini bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler adalah bahwa latihan peningkatan kekuatan otot tungkai dapat dijadikan sebagai alternatif utama dalam meningkatkan akurasi shooting melalui program latihan yang sederhana, terstruktur, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk

menambahkan variabel lain seperti koordinasi, keseimbangan, dan teknik shooting serta menggunakan kelompok kontrol agar hasil penelitian dapat dibandingkan secara lebih objektif dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Daftar Rujukan

- Ademola Adekola, R., & Okundare, A. A. (2025). Recruitment and Retention of Football Players as Determinant of Nigeria Professional Football League Clubs' Performance at National and Continental Competitions. In *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy* (Vol. 5, Number 2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPESP/index>
- Anita, A., Novitaria Marani, I., & Yusmawati. (2021). THE EFFECT OF BODY MASS INDEX, BALANCE AND POWER TO SHOOTING OF WOMEN FUTSAL. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(02), 102–114. <https://doi.org/10.21009/gjik.122.03>
- Anuliah, A. T., Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2024). Analisis Kepercayaan Diri dan Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Pondok Pasantren Darul Ilmi Banjarbaru Info Artikel. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 269–275. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Badaruddin, M., & Daharis. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Mahasiswa Penjas Angkatan 2022 FKIP UIR. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 129–136.
- Budhiartini, D. (2022). PENGARUH MARKET ORIENTATION TERHADAP MARKETING COMPETENCY PADA PT. PERDAGANGAN INDONESIA. *Jurnal Insituti Politeknik Ganesha Medan*, 5(2), 273–283.
- Deo, K., Perdana, R. P., & Sastaman, P. (2025). TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET FUTSAL DI AKADEMI PANGSUMA FC. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 240. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v8i2.20705>
- Febrinaldo, A., Welis, W., Donie, & Ihsan, N. (2023). The Influence of Imagery Training and Self-Confidence on Futsal Shooting Results in Extracurricular Students at SMA Negeri in Bengkulu City. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 176–186. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26974>
- Jufrianis, Putra, A. W., & Noviardila, I. (2024). HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP AKURASI SHOOTING SEPAK BOLA. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 1–7.
- Lestari, C. A., Saptani, E., & Alif, M. N. (2025). Effectiveness of Modified Exer-cises to Improve Ball Control Skills in Elementary School Futsal Extracurricular Students in Sumedang Regency. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*, 14(1), 153–158. <https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr>
- Nurfadlillah, A., & Arifai. (2026). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Porkes*, 9(1), 457–468. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i1.32769>
- Prasetyo, E. (2022). Efek rasa percaya diri pada performa teknik olahraga anak-anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Suryana, R., & Nugraha, Y. (2022). Pengembangan kekuatan otot tungkai untuk performa sepak bola dan futsal. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*.
- Taufiqurrahman, M., Sugiarto, T., Amiq, F., & Yudasmaras, D. S. (2023). Penggunaan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal pada Club Putri Sparta Football Sala Blitar. *Sport Science and Health*, 5(2), 158–168. <https://doi.org/10.17977/um062v5i22023p158-168>
- Welis, W., Febrinaldo, A., Donie, Ihsan, N., Mario, D. T., Komaini, A., Rifki, M. S., Padli, Ayubi, N., Sepdanius, E., Orhan, B. E., Karacam, A., & Németh, Z. (2024). The influence of imagery training and self-confidence on shooting skills in futsal: A two-way ANOVA design. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1767–1777. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07197>
- Yusup, F. Y., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 7(1), 2024. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>