

## LEVEL OF PHYSICAL FITNESS WITH BASIC TECHNICAL SKILLS IN PLAYING FUTSAL AT THE NAVIGATOR FC CLUB

Abdul Rahman<sup>1</sup>, Sulaeman<sup>2</sup>, Wahyana Mujari Wahid<sup>3</sup>, Andi Muh Farhan Fajaruddin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

[sulaeman@unm.ac.id](mailto:sulaeman@unm.ac.id) [abd.rahman@unm.ac.id](mailto:abd.rahman@unm.ac.id) [wahyana.mujari@unm.ac.id](mailto:wahyana.mujari@unm.ac.id) [muhfarhanfajaruddin@gmail.com](mailto:muhfarhanfajaruddin@gmail.com)

---

### Abstract

*The purpose of this study was to find out how the level of physical fitness with the basic techniques of playing futsal on Navigator FC athletes. The research method used in this research is descriptive research using a quantitative approach. The population in this study was 20 people using the population sampling technique. Data collection techniques through tests of physical fitness and skills to play futsal; While data analysis using SPSS version 20 by using descriptive test, normality test and hypothesis test. Based on the results of the statistical analysis, the following conclusions can be drawn: There is a contribution to the level of physical fitness with the ability of the basic techniques of playing futsal at Club Navigator Fc. A significant value of  $0.006 < 0.05$  was obtained. So it can be concluded that there is still a contribution to the level of physical fitness with the ability to play basic techniques of futsal at Club Navigator Fc.*

**Keywords:** *Physical Fitness, futsal Playing skill, Basic Technic.*

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL CLUB NAVIGATOR FC

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan Teknik dasar permainan futsal pada atlet Navigator FC. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang dengan menggunakan Teknik population sampling. Teknik pengumpulan data melalui tes kebugaran jasmani dan keterampilan bermain futsal;. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS versi20 dengan menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Futsal Pada Club Navigator Fc. Diperoleh nilai signifikan sebesar  $< 0.05$  Maka dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kontribusi kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Futsal Pada Club Navigator Fc.

**Kata kunci :** Kebugaran Jasmani, keterampilan bermain futsal, teknik dasar.

## PENDAHULUAN

Olahraga futsal, merupakan olahraga yang sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima pemain dan dimainkan baik didalam ruangan maupun diluar ruangan dengan ukuran lapangan panjang 25meter dan lebar 18 meter Murhananto (2016). Futsal merupakan olahraga permainan yang para pemainnya diajarkan bermain dengan perpindahan bola yang begitu sangat cepat, dari menyerang dan bertahan, dan juga perputaran pemain tanpa bola. Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi sebuah tim pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah gampang,

sebab seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik dasar yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga dapat menunjang permainannya dilapangan.

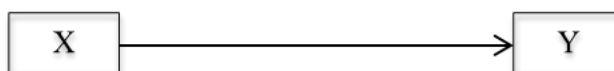
Untuk dapat mencapai prestasi di cabang olahraga futsal seorang atlet harus memiliki kemampuan dalam menguasai teknik dasar dalam cabang olahraga futsal. Di samping memiliki kemampuan Teknik dasar futsal yang baik, seorang atlet atau pemain dituntut juga memiliki kebugaran jasmani yang prima. Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaraan jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Definisi tingkat kebugaran jasmani yaitu ukuran dari kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktifitasnya sehari-hari. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang maka tingkat kesanggupan untuk melaksanakan aktivitas cenderung semakin baik pula, terutama dari segi fisik ataupun stamina. Suryana (2016).

Navigator Futsal Club yang di dirikan pada 10 april 2017, dimana club ini merupakan wadah untuk menyalurkan bakat dan minat bagi pemain-pemain muda di Toraja Utara untuk bisa berkembang dan bersaing dalam cabang olahraga futsal. Terbukti pada saat kemunculan club Navigator sudah beberapa kali meraih gelar juara baik itu antara pelajar di Kabupaten Toraja Utara dan Tana Toraja, bahkan di tingkat mahasiswa se-kota Makassar. daya tahan tubuh, ini diakibatkan karena kurangnya pemberian latihan yang menyangkut dengan daya tahan tubuh

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional yang menghubungkan Tingkat kebugaran jasmani dengan tehnik dasar futsal navigator FC. Desain penelitian adalah strategi yang dipilih oleh peneliti untuk mengintegrasikan secara menyeluruh komponen riset dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis apa yang menjadi fokus penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari anggota klub Navigator FC yang berjumlah 20 orang.



**Gambar.3.1. Desain Penelitian**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Deskriptif**

Dari hasil pengukuran tes kelincahan atlet bola basket putra Club District Polewali. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif**

Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Kebugaran Jasmani	20	63.49	121.1	184.6	3001.4	150.07	19.59
Teknik Dasar Futsal	20	56.40	127.7	184.1	2990.3	149.51	15.04

Tabel diatas merupakan gambaran hasil analisis deskriptif data tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan futsal pada club navigator FC.. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Adapun hasil pada tabel dia atas untuk lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

- a. Untuk data tingkat kebugaran jasmani, dengan jumlah sampel 20 orang diperoleh nilai total kebugaran jasmani sebesar 3001.49. Nilai rata-rata kebugaran jasmani sebesar 150.0744. Nilai simpangan baku sebesar 19.59741 yang menunjukkan bahwa nilai kebugaran jasmani beberapa sampel jauh dari nilai rata-rata. Nilai kebugaran jasmani terendah sebesar 121.19. Dan nilai kebugaran jasmani tertinggi sebesar 184.68.
- b. Untuk data teknik dasar futsal, dengan jumlah sampe 20 orang diperoleh nilai total teknik dasar futsal sebesar 2990.32. Nilai rata-rata teknik dasar futsal sebesar 149.5162. Nilai simpangan baku sebesar 15.04307 yang menunjukkan bahwa nilai teknik dasar futsal beberapa sampel jauh dari nilai rata-rata. Nilai teknik dasar terendah sebesar 127.73. Dan nilai teknik dasar futsal tertinggi sebesar 184.13.

## 2. Uji Normalitas

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	N	KS-Z	Asymp.Sig	$\alpha$	Ket.
Kebugaran Jasmani	20	0,550	0,923	0,05	Normal
Teknik Dasar Futsal	20	0,488	0,971	0,05	Normal

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov dan menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Data kebugaran jasmani diperoleh nilai KS-Z 0.550 dan nilai Asymp. Sig 0.923 ( $P > 0.05$ ). dengan demikian data ini berdistribusi normal.
- b. Data teknik dasar futsal diperoleh nilai KS-Z 0.488 dan nilai Asymp.Sig 0.971 ( $P > 0.05$ ) dengan demikian data ini berdistribusi normal.

## 3. Uji Hipotesis

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	N	Sig	p
Kebugaran Jasmani	20	0,006	0,05
Teknik Dasar Futsal			

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis data dengan melakukan uji korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan futsal pada club navigator FC. Diperoleh nilai signifikan sebesar  $0.006 < 0.05$ . dengan nilai person korelasi sebesar 0.594. hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan futsal pada club navigator FC.

### **Pembahasan**

Hasil analisis hubungan antara kedua variabel dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi ketertarikan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan futsal pada club navigator FC. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan futsal pada club navigator FC. Jika melihat hasil penelitian ini, tentunya sesuai dengan teori yang telah dipaparkan sebelumnya. Hal ini kebugaran jasmani sangat mendukung terhadap peningkatan teknik dasar dalam permainan futsal.

Kesegaran jasmani yang dimiliki pemain futsal dapat dimanfaatkan untuk menampilkan keterampilan teknik-teknik bermain futsal, yaitu mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik secara maksimal dalam bermain futsal. Komponen kesegaran jasmani terdiri dari kesegaran kardiovaskular, kesegaran kekuatan otot, kesegaran kelenturan, kesegaran daya ledak, Menurut Jafier dalam (Lhaksana, 2012) futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Olahraga ini bertujuan untuk membangun keterampilan, membutuhkan refleks yang sangat cepat, kecepatan berfikir, dan kecepatan mengumpan serta merupakan permainan yang menarik untuk dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan yang bergizi, istirahat dan tidur yang cukup, latihan jasmani dan olahraga yang teratur (Moeloek, 1984). Dengan kesadaran akan menjaga diri sendiri tentunya merupakan upaya pemain atau atlet untuk mempertahankan kebugaran jasmaninya. Kebiasaan baik ini akan berdampak pada fungsi anatomis dan fisiologis tubuh yang akan lebih mudah bekerja. Sehingga pasokan energi kedalam tubuh terkecil pun seperti otot dan jaringan akan terpenuhi.

Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah penguasaan keterampilan. Dalam hal permainan futsal tentunya yang diharapkan adalah semakin baik dan semakin bervariasi pula tehnik-tehnik yang dimiliki oleh para pemain futsal. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan yang dapat diprediksi

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda, sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi tubuh yang baik dari rotasi, sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada club navigator FC dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar permainan futsal pada klub navigator FC. Nilai taraf signifikan sebesar  $0.006 < 0.05$  dan nilai person korelasi sebesar 0.594.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Kadir Ateng (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aji, Sukma (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offse.
- Hairy, Junusul. (2006). *Fisiologi Olahraga Jilid 3*. Jakarta: Depdikbud Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Hatta, Roeslan. (2008). *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Mulia.
- Ismaryati. (2008). *Test pengukuran olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.