

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS USING BASIC TECHNIQUES OF FUTSAL GAMES MAKASSAR FUTSAL SCHOOL TEAM

Muhammad Alfian Syahrir¹, Saharullah², Sulaeman³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

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

Alfian13@email.com, saharullah@unm.ac.id, sulaeman@unm.ac.id

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between physical fitness and the ability to play futsal. This type of research is correlational research. The research was carried out at the Goro Arena Futsal Field in January 2024. The sample in this research was the Makassar Futsal School Team futsal players. Where the sample selection technique uses total sampling technique. The instruments used for data collection were a physical fitness test, a ball playing test and a ball dribbling test. The research results show a significant value of $0.013 < 0.05$ with a person correlation value of 0.490. Thus, it can be concluded that there is a significant relationship between physical fitness and futsal ability in the Makassar Futsal School Team.

Keywords: *Futsal, Physical Fitness, Heading, Dribbling.*

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN PERMAINAN FUTSAL TIM MAKASSAR FUTSAL SCHOOL

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan kemampuan bermain futsal. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Futsal Goro Arena pada bulan januari 2024. Sampel pada penelitian ini adalah pemain futsal Tim Makassar Futsal School. Dimana tehnik pemilihan sampel menggunakan tehnik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes kesegaran jasmani, tes memainkan bola dengan kepala dan tes menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,013 < 0,05$ dengan nilai person correlation sebesar 0,490. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan kemampuan futsal pada Tim Makassar Futsal School.

Kata Kunci: *Futsal, Kesegaran Jasmani, Menyundul, Menggiring Bola*

PENDAHULUAN

Pemain futsal Makassar Futsal School, gerakan-gerakannya belum maksimal pada saat bermain futsal baik kekuatan maupun kecepatannya. Gerakan- gerakan para pemain juga kurang lincah, lambat, dan kurang elastis. Hal yang paling sering terjadi adalah para pemain sangat cepat mengalami kelelahan terutama apabila bermain dengan intensitas tinggi. Penting sekali bagi pemain futsal Makassar Futsal School untuk mengembangkan kesegaran jasmaninya melalui latihan-latihan fisik. Semua jenis teknik dasar dalam bermain futsal akan mudah dikuasai pemain futsal apabila ditunjang dengan kesegaran jasmani yang baik.

Permasalahan yang timbul bahwa banyak pemain futsal seperti pada Tim Makassar Futsal School yang belum mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Gerakan-gerakan yang kompleks dalam menampilkan keterampilan bermain futsal tidak mampu dipertahankan sepanjang permainan berlangsung. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian

ini sebagaimana judul yang dikemukakan, yaitu “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Permainan Futsal Tim Makassar Futsal School”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Goro Arena Makassar. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini direncanakan pada pukul 16.00-18.00 tanggal 23-24 Maret 2024. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional melalui pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel Arikunto (2006). Metode yang digunakan dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Korelasional suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini Arikunto (2006). Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan permainan futsal tim Makassar Futsal School.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi. 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 Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Bermain Futsal pada Tim *Makassar Futsal School*. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Variabel	N	Sum	Mean	Min.	Max.
Kesegaran Jasmani		357	14.28	11	17
Kemampuan Heading	25	253	10.12	8	13
Kemampuan Dribbling		192	7.70	5.38	10.18

Hasil dari tabel 4.1 merupakan gambaran data dari variabel kebugaran jasmani dan kemampuan bermain futsal yaitu kemampuan heading dan kemampuan passing. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut:

- a. Untuk data kebugaran jasmani yang diperoleh menggunakan satuan nilai, dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh total nilai kebugaran jasmani sebesar 357. Rata-rata nilai kebugaran jasmani yaitu 14,28. Nilai kebugaran jasmani terendah yaitu 11 dan nilai kebugaran jasmani tertinggi yaitu 167.
- b. Untuk data kemampuan heading yang diperoleh menggunakan satuan kali atau berapa banyak, dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh total nilai kemampuan heading sebesar 357 kali. Rata-rata kemampuan heading yaitu 10.12 kali. Nilai kemampuan heading terendah yaitu 8 kali dan nilai kemampuan heading tertinggi yaitu 13 kali.

- c. Untuk data kemampuan dribbling yang diperoleh menggunakan satuan detik, dengan jumlah sampel 25 orang diperoleh total nilai kemampuan dribbling sebesar 192 detik. Rata-rata kemampuan dribbling yaitu 7,70 detik. Kemampuan dribbling tercepat yaitu 5,38 detik dan kemampuan dribbling terlama yaitu 10.18 detik.

2. Uji 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 kebugaran jasmani dan kemampuan futsal, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel	N	KS-Z	P		Ket.
Kesegaran Jasmani	25	0,902	0,390	0,05	Normal
Kemampuan Futsal		0,486	0,972	0,05	Normal

3. Uji 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.

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan uji korelasi dengan tujuan untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara dua variabel serta jenis hubungan antar variabel. Pada penelitian ini hubungan yang ingin diketahui adalah hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan futsal. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Variabel	N	Person Correlatian	P
Kesegaran Jasmani	2	0,490	0,013
Kemampuan Futsal	5		0,05

Hasil uji data hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan futsal pada Tim *Makassar Futsal School* diperoleh nilai probabilitas sebesar $0,013 < \alpha 0.05$. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dengan kemampuan futsal pada Tim *Makassar Futsal School*. Sedangkan person correlation diketahui sebesar 0,490. Nilai ini masuk pada tingkat korelasi sedang yang berarti bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan futsal pada Tim *Makassar Futsal School* berada pada tingkat hubungan atau tingkat korelasi sedang.

KESIMPULAN

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

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan serta teori yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dengan Teknik dasar permainan futsal pada Tim *Makassar Futsal School*. Sedangkan person correlation diketahui sebesar 0,490. Nilai ini masuk pada tingkat korelasi sedang yang berarti bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan futsal pada Tim *Makassar Futsal School* berada pada tingkat hubungan atau tingkat korelasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol.11, No.2, Mei 2009: 144-156.
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badaru, Benny (2017). *Latihan taktik byeb bermain futsal modern*. Makassar:
- Dogramaci, S.N. (2011). *Time-Motion Analysis Of Internasional And Nasional Level Futsal*. Journal of Strength and Conditioning Research. 25. 646-651.
- FIFA (2014). *Peraturan Futsal Internasional FIFA dan PSSI Indonesia*.
Diakses dari <http://www.fifa.com>
- Giriwijoyo, S & Zafar Sidik, D. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Halim, Nur Icsan dan Anwar, Khairil. (2018). *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hartono, dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Humaid Ali Hasan. (2011). *Pengembangan Progam Latihan Kebugaran Jasmani*
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kassim, M., Sheikh Ahmad, S., and Muda, B. B. (2016). *Konsep Latihan dalam Sukan*. Kuala Lumpur: Pekan Ilmu Publication.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun* [Online]. Diakses dari: <http://herrypernando.blogspot.co.id/2014/02/es-kebugaranjasmaniindonesia-tkji.html> [diakses 27 November 2023 pukul 23.10].
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, Amung dan M Saputra, Yudha. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Masakke, I.S dan Prihatno, J.B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Merokok dengan Siswa yang Tidak Merokok di SMAN 11 Surabaya tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 02 tahun 2017, 189-191 ISSN: 2338- 798X.
- Milanez, F.V., Pedro, E.R., Moreira, A., Boullosa, A.D., Neto, S.F., & Nakamura, Y.F. (2011). The role of aerobic fitness on session rating of perceived exertion in futsal players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6. 358-366.

- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X. Mulyono, M.A. (2017). Buku Pintar Futsal. Jakarta : Anugrah
- Murhananto. (2006). Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan Fifa).
- Muslich, Masnur. (2010). Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Najib, Ainun. (2011). Pengertian dan Peraturan Futsal. Diperoleh 22 Februari 2015, dari <http://ainunnajib29.blogspot.com/2012/0/>
- Naser & Ajmol Ali (2016): A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels, Journal of Sports Sciences.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Journal of Exercise Science & Fitness Physical and physiological demands of futsal. Journal of Exercise Science & Fitness, 15(2), 76–80.
- Ngatman & Andriyani F.D. (2017). Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Fadila Tama. Rezaimanesh,
- N. (2013). The effect of a week plyometric training period on lower body muscle EMG changes in futsal players. Procedia Social and Behavior Science. 3138-3142.
- Sarmiento, H. (2016). Quantifying the offensive sequence that result in.
- Serrano, J. (2013). The Importance Of Sport Performance Factors And Training Content From The Perspective Of Futsal Coach. Journal of Human Kinetics. 151-160.
- Sharkey, Bj. (2011). Kesegaran dan Kesehatan. Desmarini, Eri, N. 2003 (ahli bahasa). Ed. 2, Cet 2. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. JEA (Jurnal Edukasi AUD),