



## Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021

Adhi Kurniawan,<sup>1✉</sup> Tommy Soenyoto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Article History

Received : February 2022  
Accepted : April 2022  
Published : July 2023

### Keywords

Futsal, Physical  
Conditions, Basic  
Technique

### Abstrak

Permasalahan penelitian adalah bagaimana kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal pada tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar tahun 2021. Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal pada tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar tahun 2021. Metode penelitian menggunakan survei tes dan analisis data penelitian menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) kondisi fisik pemain futsal tim Danutama Fc tahun 2021 dalam kategori kurang sekali, terdapat 3 pemain dengan nilai baik sekali dengan persentase (15%), 5 pemain dengan nilai baik dengan persentase (25%), 4 pemain dengan nilai sedang dengan persentase (20%), 2 pemain dengan nilai kurang dengan persentase (10%), 6 pemain dengan nilai kurang sekali dengan persentase (30%). 2) Kemampuan teknik dasar futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar tahun 2021 dalam kategori sedang, terdapat 0 pemain dengan nilai baik sekali dengan persentase (0%), 6 pemain dengan nilai baik dengan persentase (30%), 8 pemain dengan nilai sedang dengan persentase (40%), 4 pemain dengan nilai kurang dengan persentase (20%), 2 pemain dengan nilai kurang sekali dengan persentase (10%). Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk tim futsal Danutama Fc dalam pemberian latihan kondisi fisik dan teknik dasar perlu adanya penambahan intensitas latihan serta penambahan beban latihan.

### Abstract

The research problem is how the physical condition and basic technical abilities of futsal players on the Danutama Fc team in Karanganyar Regency in 2021. The study aims to determine the physical condition and basic technical abilities of futsal players on the Danutama Fc team in Karanganyar Regency in 2021. The research method uses a test survey and analysis of research data using descriptive percentages. The results showed that: 1) the physical condition of the futsal players for the Danutama Fc team in 2021 was in the very poor category, there were 3 players with very good scores with a percentage (15%), 5 players with good scores with a percentage (25%), 4 players with medium score with percentage (20%), 2 players with less score with percentage (10%), 6 players with less score with percentage (30%). 2) The basic technical ability of the Danutama Fc futsal team in Karanganyar Regency in 2021 in the medium category, there are 0 players with very good scores with percentages (0%), 6 players with good scores with percentages (30%), 8 players with moderate scores with percentage (40%), 4 players with less score with percentage (20%), 2 players with less score with percentage (10%). Based on the results of the study, it is recommended that the Danutama Fc futsal team in providing physical condition training and basic techniques need to increase the intensity of the exercise and increase the training load.

### How To Cite:

Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 294-301.

✉ Corresponding author :  
E-mail: [adhikurniawan1999@gmail.com](mailto:adhikurniawan1999@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh masyarakat. Permainan olahraga ini mudah dimainkan oleh siapa saja, permainan ini bisa dilakukan di dalam dan di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan tidak terlalu besar. Permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang dengan pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal. Futsal merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan remaja saat ini (Moore, Bullough, Goldsmith, & Edmondson, 2014).

Sejarah masuknya olahraga futsal di Indonesia dimulai pada awal abad 21 atau medium tahun 2000-an dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Walaupun tergolong baru, namun futsal mampu menjadi daya tarik tersendiri bagi banyak orang karena permainannya yang mirip dengan sepakbola dan mudah dimainkan kapanpun tanpa mengenal waktu. Hal ini menjadi nilai plus tersendiri karena orang yang tidak punya cukup waktu siang hari untuk bermain sepakbola bisa digantikan dengan bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang dibantu dengan alat penerangan.

Futsal merupakan permainan yang hampir mirip dengan sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim terdiri dari 5 orang) yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Meskipun tidak ada aturan offside di permainan futsal, namun para pemain dituntut untuk selalu bergerak dan hanya penjaga gawang yang dibatasi pergerakannya sesuai intruksi pelatih (Goral, 2018). Untuk bola yang digunakan yaitu bola yang lebih kecil dan lebih berat dari bola yang digunakan dalam sepakbola. Karena lapangan yang kecil gawang yang digunakanpun juga kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit membuat futsal sebagai permainan yang menyenangkan. Disamping itu pemain lebih banyak menerima bola atau mereka para pemain dituntut untuk rajin bergerak mencari bola. Apabila pemain malas bergerak, maka sudah dipastikan lawan akan mencetak gol sebanyak mungkin ke dalam gawang mereka.

Dengan banyak bergerak tentu banyak menguras tenaga dan juga melelahkan bagi seorang pemain. Namun, dengan tidak adanya batasan pergantian pemain, kondisi badan yang kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti. Permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakannya berbeda dengan permainan sepakbola, sehingga gol yang tercipta pun biasanya akan lebih banyak (Perdana, 2019).

Salah satu tujuan orang bermain olahraga futsal yaitu untuk meraih prestasi yang membanggakan. Namun, jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, dan psikologis yang baik. Adapun faktor-faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan yang diinginkan seperti tenaga pelatih yang profesional, sarana dan prasarana yang memadai, management tim yang terstruktur, sumber dana dan sebagainya (Marhendro, 2010).

Didalam permainan futsal seorang pemain perlu memusatkan pikiran dalam hal pengambilan keputusan yang bijak. Oleh karena itu, seorang pemain futsal membutuhkan pelatihan mental. Hal ini sering diabaikan oleh pemain yang sudah masuk ke kategori pemain profesional, tetapi untuk seorang pemula pelatihan mental ini sangat penting agar berguna dimasa karirnya nanti. Seorang pemain dituntut untuk terus aktif dalam bermain dan harus mempunyai konsentrasi yang tinggi serta stamina yang prima. Pemain harus mengeluarkan kemampuan terbaiknya serta skill yang mereka punya dan harus berjuang secara sungguh-sungguh guna memperoleh hasil yang memuaskan. Guna mencapai hasil yang optimal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar futsal yang baik, yakni 1) *Passing*, 2) *Dribble*, 3) *Control*, 4) *Shooting*, 5) *Chipping*. Untuk memperoleh teknik dasar yang baik maka dibutuhkan ketukan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang licik dan cepat. Selain itu juga dituntut penguasaan teknik dasar yang baik, pemain harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan

mental yang lelah sambil menghadapi lawan bertanding (Setiawan, 2014).

Latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik sangat berpengaruh terhadap perkembangan cara bermain seorang pemain. Apabila pemain ingin menjadi pemain profesional, maka harus belajar dengan tekun yang ada kaitannya dengan kebutuhan futsal seperti teknik dasar bermain futsal, pembinaan mental seorang pemain, pengalaman bertanding dan kondisi fisik seorang pemain (Taufik, 2019). Seorang pemain futsal harus mempunyai teknik dasar yang baik dan kondisi fisik yang prima. Kedua syarat ini harus saling berhubungan. Apabila seorang pemain sudah memiliki kemampuan teknik dasar yang baik namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, ini akan menghambat prestasi seorang pemain futsal.

Dalam penelitian ini yang menjadi permasalahan ialah para pemain belum mampu tampil konsisten dan mengalami naik turunnya kualitas permainan dikarenakan kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang kurang maksimal. Kondisi fisik dan teknik dasar dalam bermain futsal adalah masalah yang perlu dikaji ulang karena kedua saling berkaitan dan berperan dalam pembinaan atlet. Komponen fisik yang perlu menjadi perhatian dalam olahraga futsal adalah strength, speed dan endurance, karena faktor tersebut sangat mendukung dalam pencapaian prestasi dalam futsal tanpa mengenyampingkan komponen fisik yang lainnya. Untuk dapat bermain futsal, faktor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan suatu keharusan yang dimiliki seorang pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal pada tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar tahun 2021

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011:8)

penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran, data yang diperoleh dari penelitian ini nantinya diubah menjadi presentase dan akan diklarifikasikan agar diperoleh kesimpulan. Dalam penelitian ini besarnya sampel ditentukan dengan menggunakan teknik total sampling, artinya sampel semua anggota populasi pemain futsal klub Danutama FC yaitu berjumlah 20 pemain

Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal yang terdapat di Kecamatan Karangpandan Kabupaten Karanganyar. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan secara keseluruhan (Sugiyono, 2016:38). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel penelitian adalah kondisi fisik pemain dan kemampuan teknik dasar pemain futsal tim Danutama FC. Kondisi fisik yang di ukur adalah daya tahan, kekuatan kecepatan dan juga penilaian teknik dasar futsal.

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena-fenomena alam maupun sosial yang akan diteliti (Sugiyono, 2015:102). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan atau teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik tes pengukuran kondisi fisik yang meliputi tes daya tahan (*test cooper*), tes kekuatan (*wall sit test*), tes kecepatan (lari 30 meter) dan angket sebagai penilaian teknik dasar dalam futsal. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini yaitu:

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi kemudian dibuat kesimpulan yang mencakup semua data sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2016:244). Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk deskriptif presentase. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif, yaitu statistik

yang digunakan untuk menganalisis data dan kemudian data tersebut dideskripsikan sesuai data yang sudah terkumpul sebagaimana adanya dan menarik kesimpulan yang berlaku untuk umum. Adapun tujuan dari statistik deskriptif ini yaitu untuk mengumpulkan data dan menyajikan data serta menentukan nilai. Selanjutnya pemaknaan yang kemudian sebagai pembahasan dari permasalahan yang sudah diuraikan dengan mengacu standar kondisi fisik dan penilaian teknik dasar yang telah berlaku untuk mendapatkan status kondisi fisik dan hasil penilaian teknik. Data dari hasil tes setiap item yang sudah dicapai seorang peserta selanjutnya dikonvers menjadi nilai Skor-T dengan rumus sebagai berikut:

$$T = 10 \frac{(x-M)}{sd} + 50 \text{ dan } T = 10 \frac{(x-M)}{sd} + 50$$

Setelah data diubah menjadi T skor, maka selanjutnya data dimaknai dengan mengelompokkan data. Pengelompokan menjadi lima kelompok yaitu, sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Lima batasan norma pada tabel sebagai berikut:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 26 juni 2021 jam 13.00 WIB sampai dengan selesai. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal yang terdapat di Kecamatan Karangpandan Kabupaten Karanganyar. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana hasil tes kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal pada tim Danutama FC di kabupaten Karanganyar tahun 2021. Dari penelitian ini memperoleh hasil sebagai berikut:

### 1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri atas: 1) daya tahan diukur menggunakan *test cooper* dengan melakukan lari dengan jarak 2,3 km, 2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter,

3) kekuatan diukur menggunakan tes *wall sit test*, kemudian data dikonversikan ke dalam T-score.

#### a. Daya Tahan (*Test Cooper*)

Daya tahan ialah suatu hal yang penting atau diperlukan pada kegiatan fisik seperti olahraga futsal. Pemain yang memiliki kekuatan yang baik ialah pemain yang dapat berlatih dalam waktu relatif singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan (Indrayana, 2012). Pelaksanaan : 1) Peserta bersiap di garis *start* yang sudah ditentukan, 2) Ketika ada aba-aba “bersedia, siap, ya” maka peserta segera berlari dengan jarak yang sudah ditentukan yaitu 2,4 kilometer, 3) Apabila peserta sudah melewati garis *finish* maka pengawas segera mencatat hasil waktu yang ditempuh oleh peserta.

#### b. Kekuatan

Kekuatan adalah suatu usaha atau mengerahkan daya dalam suatu tahanan atau hambatan tertentu mulai dari mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak (Faizal, 2012). Pelaksanaan: 1) Peserta berdiri dengan posisi siap dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. 2) Peserta menurunkan badan layaknya posisi duduk di kursi dengan menggunakan tumpuan satu kaki secara bergantian. 3) Posisi paha peserta harus setara dengan rata-rata air dan lutut tidak boleh melebihi ujung jari kaki. 4) Gerakan dilakukan secara berulang-ulang dengan hasil peserta akan dicatat yang paling lama pada saat melakukan gerakan.

#### Kecepatan

Percepatan pemain memang diperlukan pemain untuk menggiring bola, yakni ketika saat menggiring bola sambil berlarian dengan menerabas musuh dengan cara mengoptimalkan percepatannya pada permainan futsal (Jusran, 2020). Pelaksanaan: 1) Peserta siap berdiri di belakang garis *start*. 2) Dengan aba-aba “bersedia, siap, ya” peserta berlari dengan secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter. 3) Tes dilakukan sebanyak dua kali dengan berselang

minimal satu peserta. 4) Nilai dihitung dengan kecepatan lari peserta yang terbaik.

**Tabel 1** Hasil Tes Kondisi Fisik

No	Nilai (daya tahan)	Nilai (kecepatan)	Nilai (kekuatan)
1	64,24	47,72	48,6
2	61,79	44,87	50,88
3	40,68	56,27	56,57
4	51,08	64,83	58,47
5	52,55	37,74	51,26
6	43,49	36,31	49,36
7	31,22	44,15	42,15
8	55,87	51,28	63,4
9	59,43	57,7	51,64
10	49,06	39,16	35,69
11	39,64	67,68	36,07
12	40,33	47,72	50,35
13	66,6	49,86	57,78
14	60,78	57,7	66,06
15	44,44	65,54	33,42
16	39,98	48,43	43,44
17	48,77	57,7	48,22
18	60,41	37,74	34,4
19	50,12	38,45	59,23
20	39,51	49,14	63,02

**Tabel 2** Hasil Kesimpulan Tes Kondisi Fisik

No	Nilai	Kategori
1	160	B
2	158	S
3	154	S
4	174	B
5	142	S
6	129	K
7	118	KS
8	171	B
9	169	B
10	124	K
11	143	S
12	138	K
13	174	B
14	185	BS
15	143	S
16	132	K
17	155	S
18	133	K
19	148	S
20	152	S

Dari hasil deskripsi persentase tes kondisi fisik dapat diketahui bahwa terdapat 1 pemain dengan nilai baik sekali, 5 pemain dengan nilai baik, 8 pemain dengan nilai sedang, 5 pemain

dengan nilai kurang, 1 pemain dengan nilai kurang sekali.

## 2. Keterampilan Teknik Dasar

Adapun teknik dasar yang diteliti pada penelitian ini yaitu: 1) teknik dasar menggiring bola, 2) teknik dasar menghentikan bola, 3) teknik dasar mengumpan bola lambung, 4) teknik dasar menggiring bola, 5) teknik dasar menembak bola, 6) teknik dasar menyundul bola.

### a. Mengumpan Bola

Mengingat lebarnya lapangan futsal relative kecil hingga trik serta cara bermainnya banyak mempergunakan pengumpanan atau *passing* untuk membuat macam penyerangan. Pada lapangan yang rata serta lebar lapangan yang relatif kecil maka perlu *passing* dengan keras serta tekan dikarenakan bola yang berluncuran bersejajaran dengan tumit atlet (Narlan, Juniar, & Millah, 2017). Pelaksanaan: 1) tempatkan bola di depan serta tubuh berhadap ke yang ditargetkan yang akan diberi umpanan. 2) menempatkan kaki tumpu disamping bola dengan lutut sedikit di tekuk. 3) tarik ke belakang kaki untuk menendang lalu ayunkan ke depan sampai terkena bola. 4) tendanglah tepat di bagian tengah bola agar bergerak lurus ke depan. 5) biarkan kaki untuk tetap diayunkan mengikuti arah bola ke depan.

### b. Menahan Bola

Dalam teknik ini, pemain harus bisa menghentikan laju bola menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, dengan dada, paha atau perenggotaan tubuh yang lain kecuali tangan. Jika mempertahankan bola yang jauh dengan kaki dipastikan musuh baka dengan gampangya mengambil bola yang dikuasai (Surantha, 2019). Pelaksanaan: 1) pastikan memperhatikan datangnya arah bola. 2) selalu menjaga keseimbangan disaat bola akan menghampiri. 3) sentuh atau tahan bola dengan mempergunakan telapak kaki (*sole*).

### c. Mengumpan Bola Lambung

*Chipping* ialah suatu cara pada keolahragaan futsal yang dilaksanakan guna membuat bola supaya melambung naik di atas tubuh kita yang ditendang menggunakan ujung kaki hingga bisa melampaui musuh. Cara dasar

*chipping* ini sering digunakan para pemain futsal ketika ingin melakukan umpanan bola dari belakangnya musuh atau sedang dalam keadaan menahan satu banding satu. Pelaksanaan: 1) posisikan bola berada didepan. 2) tempatkan kaki tumpu disamping bola dan buka kaki yang melakukan *passing*. 3) gunakan ujung sepatu dan diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung. 4) teruskan dengan gerakan lanjutan, biarkan gerakan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

d. Menggiring Bola

Teknik menggiring bola dalam permainan futsal mampu dilaksanakan melalui cara berlarian, berjalanan, memutar maupun berbelokan tergantung keahlian yang dimiliki pemain tersebut. Menggiring bola merupakan gerakan memainkan bola dengan cara berlari secara lurus atau berkelok-kelok (Gugun, 2018). Pelaksanaan : 1) tetap menguasai bola dan perhatikan jarak dengan lawan. 2) menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan. 3) menyentuh bola dengan menggunakan bagian telapak kaki secara berkesinambungan. 4) pandangan harus tetap fokus.

e. Menembak Bola

Teknik *shooting* ini dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan *shooting* menggunakan ujung kaki. Pada keolahragaan futsal cara *shooting* ialah cara yang sederhana serta mudah untuk melakukannya diperlukan unsur fisiknya seperti ketahanan baik yang bagus serta utamanya di bagian telapak kakinya (Imam, 2015). Pelaksanaan: 1) tempatkan posisi kaki tumpu disamping bola. 2) tarik ke belakang kaki yang dijadikan untuk menendang lalu ayunkan ke depan. 3) gunakan bagian punggung kaki atau ujung kaki untuk melakukan gerakan menembak bola. 4) biarkan kaki tetap mengayun ke depan untuk mengikuti arah bola.

f. Menyundul bola

Menyundul bola merupakan teknik dasar yang digunakan oleh pemain yang bertujuan untuk mengumpan bola kepada teman serta dapat juga digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan (Kuswoyo, Wasa, & Dongoran,

2020). Pelaksanaan: 1) perhatikan arah bola yang akan datang. 2) lakukan dengan lompatan atau bisa dilakukan dengan diam di tempat. 3) tetap buka mata ketika melakukan gerakan menyundul bola untuk memastikan bola disundul dengan menggunakan dahi. 4) arahkan bola yang akan dituju entah itu mengumpan ke teman atau mencetak gol ke gawang lawan.

**Tabel 3** Hasil Tes menggiring bola, menghentikan bola dan mengumpan bola lambung

No	Nilai ( <i>passing</i> )	Nilai ( <i>control</i> )	Nilai ( <i>chipping</i> )
1	52,91	46,93	51,85
2	52,91	46,93	39,54
3	43,21	46,93	39,54
4	43,21	57,15	39,54
5	62,61	57,15	51,85
6	62,61	46,93	51,85
7	52,91	57,15	51,85
8	62,61	57,15	39,54
9	62,61	57,15	64,15
10	62,61	57,15	64,15
11	43,21	36,71	39,54
12	33,51	36,71	51,85
13	33,51	46,93	51,85
14	43,21	36,72	64,15
15	43,21	47,15	39,54
16	52,91	67,37	39,54
17	33,51	67,37	51,85
18	52,91	36,72	64,15
19	52,91	46,93	64,15
20	52,91	36,72	39,54

**Tabel 4** Hasil tes menggiring bola, menembak bola dan menyundul bola

No	Nilai ( <i>dribble</i> )	Nilai ( <i>shooting</i> )	Nilai ( <i>heading</i> )
1	48,61	52,01	43,44
2	48,61	38,59	43,44
3	48,61	38,59	43,44
4	48,61	38,59	43,44
5	48,61	38,59	43,44
6	34,68	52,01	58,01
7	48,61	52,01	58,01
8	34,68	52,01	43,44
9	34,68	38,59	43,44
10	48,61	38,59	58,01
11	48,61	52,01	43,44
12	62,53	65,43	43,44
13	62,53	65,43	58,01
14	62,53	52,01	43,44
15	48,61	65,43	72,58

No	Nilai ( <i>dribble</i> )	Nilai ( <i>shooting</i> )	Nilai ( <i>heading</i> )
16	62,53	38,59	43,44
17	34,68	65,43	58,01
18	48,61	52,01	72,58
19	62,53	52,01	43,44
20	62,53	52,01	43,44

**Tabel 5** Hasil Kesimpulan Tes Teknik Dasar Futsal

No	Nilai	Kategori
1	296	S
2	270	K
3	260	KS
4	271	K
5	302	S
6	306	S
7	321	B
8	289	S
9	301	S
10	329	B
11	264	KS
12	293	S
13	318	B
14	302	S
15	327	B
16	304	S
17	311	B
18	327	B
19	322	B
20	287	K

Dari hasil deskripsi persentase tes keterampilan teknik dasar dapat diketahui bahwa terdapat 0 pemain dengan nilai baik sekali, 7 pemain dengan nilai baik, 8 pemain dengan nilai sedang, 3 pemain dengan nilai kurang, 2 pemain dengan nilai kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet futsal tim Danutam Fc di Kabupaten Karanganyar berdasarkan *T score*. Kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri atas: 1) kecepatan diukur menggunakan tes lari 30 meter, 2) daya tahan diukur menggunakan *test cooper*, 6) kekuatan

diukur menggunakan tes *wall sit test*, kemudian data dikonversikan ke dalam *T-score*.

Berdasarkan hasil deskripsi menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar berdasarkan *T score* terdapat 1 pemain dengan nilai baik sekali dengan persentase (5%), 5 pemain dengan nilai baik dengan persentase (25%), 8 pemain dengan nilai sedang dengan persentase (40%), 5 pemain dengan nilai kurang dengan persentase (25%), 1 pemain dengan nilai kurang sekali dengan persentase (5%). Kondisi fisik atlet futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar masuk dalam kategori sedang, sehingga bagi pelatih dan pemain itu sendiri untuk menambah jam latihan khususnya untuk melakukan latihan kondisi fisik agar memperoleh prestasi yang lebih maksimal.

Adapun teknik dasar yang diteliti pada penelitian ini adalah: 1) teknik mengumpan bola (*passing*), 2) teknik menahan bola (*control*), 3) teknik mengumpan bola lambung (*chipping*), 4) teknik menggiring bola (*dribble*), 5) teknik menembak bola (*shooting*), 6) teknik menyundul bola (*heading*), kemudian data dikonversikan ke dalam *T score*.

Berdasarkan hasil deskripsi menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar atlet futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar berdasarkan *T score* terdapat 0 pemain dengan nilai baik sekali dengan persentase (0%), 7 pemain dengan nilai baik dengan persentase (35%), 8 pemain dengan nilai sedang dengan persentase (40%), 3 pemain dengan nilai kurang dengan persentase (15%), 2 pemain dengan nilai kurang sekali dengan persentase (10%). Keterampilan teknik dasar atlet futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar masuk dalam kategori sedang, sehingga bagi pelatih dan pemain itu sendiri untuk menambah jam latihan terkait keterampilan teknik dasar agar memperoleh prestasi yang lebih maksimal.

## SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan dilakukan analisis data mengenai Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada

Tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar, maka ditarik kesimpulan berikut:

1. Kondisi fisik pemain futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar tahun 2021 dalam kategori sedang, terdapat 1 pemain dengan nilai baik sekali dengan persentase (5%), 5 pemain dengan nilai baik dengan persentase (25%), 8 pemain dengan nilai sedang dengan persentase (40%), 5 pemain dengan nilai kurang dengan persentase (25%), 1 pemain dengan nilai kurang sekali dengan persentase (5%).
2. Kemampuan teknik dasar futsal tim Danutama Fc di Kabupaten Karanganyar tahun 2021 dalam kategori sedang, terdapat 0 pemain dengan nilai baik sekali dengan persentase (0%), 7 pemain dengan nilai baik dengan persentase (35%), 8 pemain dengan nilai sedang dengan persentase (40%), 3 pemain dengan nilai kurang dengan persentase (15%), 2 pemain dengan nilai kurang sekali dengan persentase (10%).

## REFERENSI

- Faizal, C. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan (1), 1–8.
- Goral, K. (2018). *Analysis of Serbia UEFA Futsal Euro 2016 Competitions in Terms of Some Variables*. 6(10), 6–11.
- Gugun, G. (2018). *Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal*. Jurnal Speed (Sport, physical Education, Empowerment), 1(1), 30–39.
- Imam, H. (2015). *Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal ( Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 28 Surabaya )*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 03, 189–194.
- Indrayana, B. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan ardiiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007*. Jurnal Cerdas Syifa, 1(1), 1–10. *Wild Club Medan 2006/2007. Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10.
- Jusran, H. (2020). *kontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring dalam permainan futsal*. Jurnal Porkes, 3(1), 37–43.
- Kuswoyo, D. D., Wasa, C., & Dongoran, M. F. (2020). *Pengaruh Latihan Back-Up Terhadap Kemampuan Menyundul. Bola Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 33–41.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern* (1st ed.; D. Anggoro, ed.). Jakarta: Be Champion.
- Marhendro (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, vol. 11, No.2.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). *A Systematic Review of Futsal Literature*. 2, 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). *Pengembangan Instrumen keterampilan Olahraga Futsal*. Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan, 3(2), 241–247.
- Perdana, R. A. (2019). *Universitas Abulyatama Jurnal Dedikasi Pendidikan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Permainan Futsal*. 8848(2), 171–183.
- Setiawan, H. (2014). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3(4), 13–18.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surantha, S. (2019). *Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu*. KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1), 118-124.
- Taufik, M.S. (2019). *Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana*. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(02), 68-78.