



KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN FUTSAL TIM PORPROV KOTA SEMARANG TAHUN 2013

Heru Setiawan¹, Soetardji², Prpto Nugroho³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2014

Disetujui November 2014

Dipublikasikan

Desember 2014

Keywords:

Futsal; physical condition;

Fundamental

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu sejauh mana kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal porprov kota Semarang tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi dan kemampuan teknik dasar pemain futsal porprov kota Semarang tahun 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal porprov kota Semarang tahun 2013. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain. Variabel dalam penelitian ini yaitu kemampuan teknik dasar dan kemampuan teknik dasar. Metode penelitian menggunakan survei tes dan analisis data penelitian menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian yang sudah dianalisis menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal porprov kota Semarang cukup, secara keseluruhan terdapat 1 (5%) pemain yang memperoleh nilai baik sekali, 8 (40%) pemain memperoleh nilai baik dan 11 (55%) pemain yang memperoleh nilai sedang. Dapat disimpulkan secara keseluruhan kondisi fisik pemain futsal porprov kota Semarang dalam kategori sedang. Sedangkan kemampuan teknik dasar pemain futsal porprov kota Semarang cukup / sedang, secara keseluruhan terdapat 8 (40%) pemain yang memperoleh nilai baik, 12 (60%) pemain memperoleh nilai sedang. Dapat disimpulkan secara keseluruhan kemampuan teknik dasar pemain futsal porprov kota Semarang dalam kategori sedang. Disarankan untuk tim futsal porprov kota Semarang dalam pemberian latihan kondisi fisik dan teknik dasar perlu adanya penambahan intensitas latihan serta penambahan beban latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal porprov kota Semarang. Agar pada saat pertandingan kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain futsal stabil dan konsisten selama pertandingan berlangsung.

Abstract

The problem in this study is the extent to which the physical condition and the ability of the basic techniques of futsal players Porprov Semarang in 2013. This study aims to determine the condition and capabilities of the basic techniques of futsal players Porprov Semarang in 2013. The population in this study is Semarang Porprov futsal team in 2013. The sample in this study amounted to 20 players. The variable in this study is the ability of the basic techniques and basic engineering capabilities. Tests using survey research methods and analysis of research data using descriptive percentages. The results of the study have been analyzed to show that the physical condition of futsal players Porprov Semarang enough, overall there was 1 (5%) of players who earn excellent grades, 8 (40%) players get good value and 11 (55%) players who scored being. It can be concluded overall physical condition Porprov Semarang futsal player in the medium category. While the ability of the basic techniques of futsal players Porprov Semarang enough / being, on the whole there were 8 (40%) players who earn good grades, 12 (60%) of players are being scored. It can be concluded overall basic technical ability Porprov Semarang futsal player in the medium category. It is recommended for indoor soccer teams in the delivery of Semarang city Porprov latian physical condition and basic techniques necessary to increase the intensity of exercise and the addition of weight training to improve the physical condition and the ability of the basic techniques of futsal players Porprov Semarang. So when the game's physical condition and basic engineering capabilities stable and consistent futsal players during a match.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: heru_jambul@yahoo.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Permainan futsal saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub futsal tangguh di kota Semarang. Futsal juga menjadi salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, serta kaum bapak juga menngemari olahraga futsal. Selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga menjadi sarana rekreasi penghilang kejenuhan sehari-hari. Dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Dalam olahraga futsal kematangan skill maupun fisik jadi kuncinya. Yang berbeda dengan olahraga lain, olahraga futsal pemain diharuskan terus bergerak berlari untuk menciptakan gol dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan gol. Oleh karena itu, olahraga futsal membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan (endurance) selama pertandingan berlangsung.

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. Sebagai mana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga pada kemampuan teknik dasar seorang pemain. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik, maka kemampuan yang dimiliki tidak akan maksimal.

Sedangkan dalam pencapaian prestasi, para pemain berusaha mengembangkan kemampuan fisik maupun tekniknya. Permainan futsal adalah cabang olahraga beregu atau permainan tim, suatu tim yang baik, kuat, tangguh, adalah suatu tim yang memiliki kerja sama yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam kondisi fisik dan teknik dasar futsal,

sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energy dan waktu.

Di Jawa Tengah tim porprov kota Semarang, merupakan salah satu tim yang di segani di Jawa Tengah. Beberapa tahun belakangan ini prestasi tim porprov kota Semarang mengalami penurunan prestasi. Faktor kondisi fisik (stamina) yang kurang bagus, dengan demikian teknik dasar yang dimiliki sering tidak terkendali, tendangan tidak akurat, lemah dan salah. Untuk dapat bermain futsal, factor kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar merupakan keharusan yang dimiliki oleh pemain futsal. Agar kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik (Remmy Muchtar, 1992 : 54). Sehingga dalam penelitian ini judul yang dikemukakan adalah "Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survai. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah tim porprov futsal kota Semarang. populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dibatasi penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti, dengan demikian sampel merupakan bagian dari populasi. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Suharsimi Arikunto, 2002:107). Sampel dalam penelitian ini adalah tim tim futsal porprov kota Semarang tahun 2013 yang berjumlah 20 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik pemain. Analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif persentase.

PEMBAHASAN

3.1 Analisis Dekripsi Presentase Kondisi Fisik

Hasil penelitian yang sudah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel.1 Hasil Lari Tes Sprint 30 Meter

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	Baik (B)	2	10 %
3	Sedang (S)	14	70 %
4	Kurang (K)	4	20 %
5	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
	Jumlah	20	100 %

Dari hasil tes lari *sprint* 30 meter dapat diketahui bahwa terdapat 2 pemain (10%) dengan nilai baik, 14 pemain (70%) dengan nilai sedang dan 4 pemain (20%) dengan nilai kurang.

Tabel.2 Hasil Tes Lari 15 Menit

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	2	10 %
2	Baik (B)	4	20 %
3	Sedang (S)	11	55 %
4	Kurang (K)	3	15 %
5	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
	Jumlah	20	100 %

Dari tes lari 15 menit dapat diketahui bahwa terdapat 2 pemain (10%) dengan nilai baik sekali, 4 pemain (20%) dengan nilai baik, 11 (55%) pemain dengan nilai sedang dan 3 pemain (15%) dengan nilai kurang.

Tabel.3 Hasil Tes Leg Dynamometer

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	1	5 %
2	Baik (B)	3	15 %
3	Sedang (S)	16	80 %
4	Kurang (K)	0	0 %
5	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
	Jumlah	20	100 %

Dari tes *leg dynamometer* dapat diketahui bahwa terdapat 1 pemain (5%) dengan nilai baik sekali, 3 pemain (15%) dengan nilai baik dan 16 pemain (80%) dengan nilai sedang.

Tabel.4 Hasil Tes Keseluruhan Komponen Kondisi Fisik

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik Sekali (BS)	1	5 %
2	Baik (B)	8	40 %
3	Sedang (S)	11	55 %
4	Kurang (K)	0	0 %
5	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
	Jumlah	20	100 %

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes kondisi fisik pada pemain Futsal Porprov Kota Semarang secara keseluruhan terdapat 1 (5%) pemain yang memperoleh nilai baik sekali, 8 (40%) pemain memperoleh nilai baik dan 11 (55%) pemain

yang memperoleh nilai sedang dan 0 pemain yang memiliki nilai kurang dan kurang sekali, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain futsal Porprov Kota Semarang secara keseluruhan dalam kategori sedang.

Tabel.5 Hasil Tes Passing Dan Stopping

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik (B)	11	55 %
2	Sedang (S)	9	45 %
3	Kurang (K)	0	0 %
	Jumlah	20	100 %

Dari hasil tes *passing* dan *stopping* dapat diketahui bahwa terdapat 11 pemain (55%)

dengan nilai baik, dan 0 pemain dengan nilai kurang.

Tabel.6 Hasil Tes Heading

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik (B)	7	35 %
2	Sedang (S)	13	65 %
3	Kurang (K)	0	0 %
	Jumlah	20	100 %

Dari tes *heading* dapat diketahui bahwa terdapat 7 pemain (35%) dengan nilai baik, 13

pemain (65%) dengan nilai sedang dan 0 pemain dengan nilai kurang.

Tabel.7 Hasil Tes Dribbling

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik (B)	9	45 %
2	Sedang (S)	11	55 %
3	Kurang (K)	0	0 %
Jumlah		20	100 %

Dari tes *dribbling* dapat diketahui bahwa pemain (55%) dengan nilai sedang dan 0 pemain terdapat 9 pemain (45%) dengan nilai baik, 11 dengan nilai kurang.

Tabel.8 Hasil Tes Shooting

No	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	Baik (B)	2	10 %
2	Sedang (S)	18	90 %
3	Kurang (K)	0	0 %
Jumlah		20	100 %

Dari tes *shooting*, dapat diketahui bahwa pemain (90%) dengan nilai sedang dan 0 pemain terdapat 2 pemain (10%) dengan nilai baik, 18 dengan nilai kurang.

Tabel.9 Hasil Tes Keseluruhan Komponen Teknik Dasar

No	Norma Nilai Tes	Kategori	Frekuensi	%
1	10-12	Baik	8	40 %
2	7-9	Sedang	12	60 %
3	4-6	Kurang	0	0 %
Jumlah			20	100 %

Berdasarkan grafik diatas maka dapat diketahui bahwa hasil tes teknik dasar pada pemain Futsal Porprov Kota Semarang secara keseluruhan terdapat 8 (40%) pemain yang memperoleh nilai baik, 12 (60%) pemain memperoleh nilai sedang dan 0 (0%) pemain yang memperoleh nilai kurang. Dapat disimpulkan secara keseluruhan kemampuan teknik dasar pemain futsal Porprov Kota Semarang dalam kategori sedang.

Berdasarkan data tabel diatas hasil penelitian tes kondisi fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar pemain futsal porprov kota Semarang dalam kategori cukup. Menurut peneliti, hasil tes kondisi fisik sesuai dengan hasil pengamatan peneliti. Karena factor latihan fisik yang diberikan kurang dan variasi latihan yang diberikan minim. Demikian juga

dengan hasil tes teknik dasar secara keseluruhan, sebagian besar pemain futsal porprov kota Semarang dalam kategori cukup. Menurut pengamatan peneliti, hasil tes tidak sesuai dengan pengamatan peneliti. Karena menurut pengamatan peneliti pemain porprov kota Semarang memiliki teknik dasar yang baik. Factor mental menjadi salah satu penyebab pemain porprov tidak tidak maksimal pada saat melakukan tes.

Dan Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang didapat dari penelitian ini relevan dengan yang dikemukakan oleh Remmy Muchtar (1992:54) untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan kemampuan teknik dasar yang bagus perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain futsal porprov kota Sedang/cukup. Dan kemampuan teknik dasar pemain futsal porprov kota Semarang tahun 2013 dalam kategori sedang/cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan besar*. Padang : depdikbud.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : FIK UNNES.
- Justinus Lhaksana. September 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.