SURVEI TEKNIK DASAR DAN KESEGARAN JASMANI DALAM PERMAINAN FUTSAL SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 2 SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan dalam rangkamenyelesaikan studi Strata1

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Umbu Muhamad Rizal

(6301412054)

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Umbu Muhamad Rizal. 2016. *Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kesegaran Jasmani pada permainan futsal (survei pada siswa putra Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang tahun 2016).*Skripsi Jurusan/Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing 1 : Drs. Wahadi. M.Pd. , Dosen Pembimbing 2 : Triaji, M.Pd.

Latar belakang penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar dan kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang. Pada saat pertandingan yang berlangsung dengan lawan yang seimbang maupun dibawah tim, dengan selalu salah dalam melakukan beberapa teknik dasar dan kesegaran jasmani yang kurang baik.

Populasi dalam penelitian sebanyak 12 siswa. Data diambil melalui *survei*. Analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang sedang berlangsung. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah tingkat kemampuan teknik dasar dan tingkat kesegaran jasmani dalam futsal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh 12 siswa peserta ekstrakulikuler futsal, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu tingkat keterampilan dasar bermain futsal dan kesegaran jasmani peserta ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang dengan hasil "baik sekali" atau sebesar (0%), Kategori baik 4 orang atau sebesar (33,3%), kategori cukup 5 orang atau sebesar (41,7%), kategori kurang 2 orang atau sebesar (16,67%), dan kategori kurang sekali 1 orang atau sebesar (8,33%). Secara rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang termasuk kedalam kategori kurang karena latihan yang tidak seimbang.

Hasil analisis menunjukan Ada beberapa faktor yang mendukung adanya keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal tetapi tidak di imbangi dengan kesegaran jasmani yang baik. Maka perlu adanya pelatihan yang baik dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain futsal saat membina siswa serta memberi motivasi siswa agar giat berlatih. memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain futsal saat membina siswa serta memberi motivasi siswa agar giat berlatih.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kata kunci : kemampuan teknik dasar dan kesegaran jasmani

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Umbu Muhamad Rizal

NIM : 6301412143

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ Strata 1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Suvei Teknik Dasar dan Kesegaran Jasmani dalam permainan Futsal pada Siswa Putra Ekskurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan Sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,

Semarang, 2016

Umbu Muhamad Rizal

NIM 6301412054

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari :

Tanggal :

Dosen Pembimbing I	Dosen pembimbing II
Drs. Wahadi, M. Pd	Tri Aji, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196101141986011001	NIP 198011032006041010

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd.
NIP 197208151997021001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Umbu Muhamad Rizal NIM 6301412054 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Survei Teknik Dasar dan Kesegaran Jasmani dalam Permainan Futsal siswa putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang Tahun 2016telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 7 Desember 2016.

Panitia Ujian:

Ketua	Sekertaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.	Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 196103201984032001	NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP 196106301987031003

2. Drs. Wahadi, M.Pd
NIP 196101141986011001

3.Tri Aji, S.Pd., M.Pd.
NIP 198011032006041010

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Ilmu itu lebih baik dari pada harta, ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta akan berkurang jika dibelanjakan tetapi ilmu akan bertambah jika dibelanjakan (Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu Khamimah, Bapak Bambang Deswantoro, dan Dek Muhammad Amir Hafish yang selalu mendukung, memberikan semangat, yang selalu menyayangi, dan selalu mendoakan saya.
2. Teman-teman tersayang Ayu Fatimah, Gaza, Gilang, Shela yang selalu ada untuk memberikan semangat dan kasih sayangnya.
3. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
4. Almamater FIK UNNES tercinta.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs. Wahadi M.pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Tri Aji M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan bijaksana dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Pengurus Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang.
6. Teman-teman PKLO angkatan 2012 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga besar tercinta yang telah memberikan semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Juni 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
HALAMAN PERNYATAAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
HALAMAN PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR DIAGRAM xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
DAFTAR GAMBAR xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Pembatasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 LandasanTeori 9
2.1.1 Futsal 9
2.1.2 Teknik Dasar Futsal 10
2.1.2.1 Teknik Dasar Mengumpan 10
2.1.2.2 Teknik Dasar Menahan Bola 12
2.1.2.3 Teknik Dasar Mengumpan Bola 13
2.1.2.4 Teknik Dasar Menembak 16
2.1.2.5 Teknik Dasar Menyundul Bola 17
2.1.3 Kesegaran Jasmani 19
2.1.3.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani 19
2.1.3.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani 22
2.2 Analisis Berfikir 28
2.2.1 Suvei Teknik Dasar dan Kesegaran Jasmni dalam Permainan Futsal Siswa Putera Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 28
2.3 Hipotesis 29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 30
3.2 Variabel Penelitian..... 31
3.3 Subjek Penelitian …… 31
3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 31
3.4.1 Instrumen Penelitian..... 31
3.4 2 Teknik Pengumpulan Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 38
4.1.1 Analisi Deskripsi …… 38
4.1.1.1 Teknik Dasar…… 38
4.1.1.2 Kesegaran Jasmani 41
4.2 Pembahasan Hasil 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan..... 53
5.2 Saran 53
.....
DAFTAR PUSTAKA..... 54
LAMPIRAN-LAMPIRAN 55

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1 Data Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 39
4.2 Statistika Deskriptif 39
4.3 Pehitungan Normatif Hasil Tes Teknik Dasar Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 40
4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang..... 41
4.5 Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang..... 41
4.6 Data Tes Sit Up Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang ……..... 42
4.7 Presentase Tes Sip Up Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang..... 43
4.8 Data Tes Pull Up Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 44
4.9 Presentase Tes Pull Up Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang..... 44
4.10 Data Tes Sprint 50 M Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 45
4.11 Presentase Tes Sprint 50 M Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 46
4.12 Data Tes Lari 1000 M Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang 47
4.13 Presentase Tes Lari 1000 M Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang..... 47
4.14 Data Tes Vertical Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang …… 48
4.15 Presentase Tes Vertical Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang…… 49
4.16 Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang ……..... 50

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1.1 Lapangan Futsal SMA Negeri 2 Semarang 2
1.2 Pengurus Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Semarang 3
1.3 Piala Juara 2 Claw Unika 5
1.4 Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Semarang 6
2.1 Teknik Dasar Passing 11
2.2 Teknik Dasar Menendang Bola 12
2.3 Teknik Dasar Chipping 13
2.4 Teknik Dasar Dribbling 15
2.5 Teknik Dasar Shooting …….. 17
2.6 Tendangan Menyundul…….... 18
3.1 Desain Penelitian…… 30

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1. Keputusan Dosen Pembimbing ……... 57
Lampiran 2. Usulan Topik Skripsi 58
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian 58
Lampiran 4. Formulir usulan Topik Skripsi 59
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Pengkot Kota Semarang 60
Lampiran 6. Hasil Penilaian Poomase 61
Lampiran 7. Hasil Koding Atlet Kyorugi..... 62
Lampiran 8. Nilai Akhir Poomsae dan Kyorugi 63
Lampiran 9. Hasil Olah Data 64
Lampiran 10. Piagam Kejuaraan 71
Lampiran 11. Form Penilaian Kyorugi 72
Lampiran 12. Sertifikat Wasit.....74
Lampiran 13. Bagan Pertandingan 76
Lampiran 14. Instrumen tes Penguasaan Poomsae Taeguk 3 jang 79
Lampiran 15. Score Sheet Poomsae 80
Lampiran 16. Penilaian Poomsae 81
Lampiran 17. Dokumentasi 83

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

SMA Negeri 2 Semarang, merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Semarang, yang beralamat di Jl. Sendangguwo Baru No.1 Pedurungan - Semarang. Sama dengan SMA pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMA Negeri 2 Semarang ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Masa SMA merupakan masa remaja dimana merupakan masa yang banyak memiliki perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang dapat menentukan kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa remaja dapat juga dikatakan sebagai masa peralihan atau masa pertumbuhan dan kematangan seorang individu baik fisik, mental, emosional dan kehidupan sosialnya, Pada masa ini seorang individu tidak punya status yang jelas dikarenakan tidak termasuk dalam golongan sebagai anak ataupun sebagai orang dewasa. Pada masa ini juga seorang individu harus memiliki perhatian yang lebih dari lingkungan disekitar mereka, karena pada masa ini seorang individu banyak melakukan eksperimen untuk mendapatkan jatidiri mereka. Dengan mengikuti ekstrakurikuler futsal diharapkan siswa dapat menuangkan bakat dengan positif, ekstrakurikuler futsal itu sendiri masuk dalam salah satu progam tambahan yang ada di SMA Negeri 2 Semarang. Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Semarang terbilang sudah lama menjadi salah satu program unggulan karena setiap tahun selalu ada pertandingan yang berskala besar sehingga siswa

mendapat pengalaman dalam segi mental maupun fisik. Ekstrakurikuler futsal yang dibina langsung oleh alumni yang membuat ekstrakurikuler menjadi wadah antara alumni dengan siswa untuk berinteraksi. Tempat yang biasa dipakai untuk berkumpul yaitu di lapangan futsal itu sendiri. Lapangan yang berada di pelataran sekolah bersebelahan dengan aula dan dan lapanngan basket ini menjadikan tempat bagi siswa untuk bermain maupun latihan futsal.

Gambar 1.1 lapangan futsal SMA Negeri 2 Semarang
Sumber : SMA Negeri 2 Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar masyarakat di indonesia. Peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui. Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua , muda sampai ,anak-anak pun gemar olahraga ini meskipun tergolong olahraga baru, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga futsal juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) . Bahkan saat ini

banyak sekolah-sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler futsal.Dengan dilatih pula dengan alumni yang tentunya sudah paham kondisi yang ada didalam ektrakurikuler SMA Negeri 2 Semarang. Adapun pengurus Ekstrakurikuler SMA 2 Semarang di halaman berikutnya yaitu:

Gambar 1.2 Tabel Pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Semarang

An-Nahlawi mengemukakan bahwa kegiatan ektra kurikuler merupakan kegiatan tambahan yang merupakan bagian dari pelajaran di sekolah dan kelulusan siswapun dipengaruhi oleh aktivitasnya dalam kegiatan ekstra kurikuler. Jelas, ekstra kurikuler juga merupakan majlis yang akan sangat berguna apabila dikuti. Selain merupakan kegiatan yang dapat memberi

kelapangan dari Allah dan mengangkat derajat para siswa yang mengikutinya, kegiatan ekstra kurikuler juga merupakan kegiatan tambahan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. (http://www.definisi-pengertian.com/2015/04/pengertian kegiatan-ekstrakurikuler.html)

Dalam hal ini para remaja tidak bisa lepas dari lingkungan sekolah. Sekolah juga seharusnya memberikan fasilitas yang dapat membangun mental, emosional, sosial dan fisik yang baik maka pihak sekolah harus pandai mencari solusi untuk mengarahkan siswanya kearah yang positif, misal dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Sebagian besar sekolah terutama SMA di Kota Semarang pasti ada kegiatan Ekstrakurikuler. Di SMA Negeri 2 Semarang kegiatan yang digemari yaitu Futsal, Basket, Cheerleaders, bolavoli, pramuka dan masih banyak lagi. Kegiatan Ekstrakurikuler dilakukan 2 kali dalam seminggu. Dengan intensitas latihan yang rutin seharusnya dapat mencapai prestasi yang maksimal tetapi pada kenyataanya para peserta ekstrakulikuler futsal ini tidak dapat prestasi maksimal dikarenakan fisik masih sangat lemah, mudah lelah saat pertandingan sehingga sering terjadi salah paham antar pemain dan kesalahan yang paling terjadi adalah *control* bola yang kurang baik sehingga bola sering terlapas saat mendapat umpan dari teman, *passing* yang tidak akurat, sering terjadi salah umpan dan *dribbling* yang kurang baik terkadang membuat laju bola saat digiring lebih kencang dari pada pemain. Perbedaan antara tim inti dan tim hanya ekstrakurikuler sangat berbeda.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal. Bibit yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul

prestasi atlet semaksimal mungkin pada usia-usia tertentu. Atlet yang usianya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, dan organisasi pemuda. Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah *ball feelling*. Artinya, bagaimana menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki (Murhananto, 2006).

Gambar 1.3 (Piala juara 2 claw cup unika SMA Negeri 2 Semarang)

Gambar 1.4 (Peserta ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Semarang)

Prestasi yang pernah diraih oleh SMA Negeri 2 Semarang dibidang futsal ini meliputi. Claw Cup unika juara 2, Pos Smanda juara 3. Dari sekian banyak tournament ataupun kejuaraan yang diikuti hanya beberapa tornament yang dapat mereka juarai. Hal itu belum sebanding dengan intensitas latihan yang mereka jadwalkan.alasan yang membuat saya melakukan penelitian di SMA 2 Semarang karena setiap mengikuti kejuaraan mereka selalu memiliki kendala yang dihadapi salah satunya teknik dasar dan kesegaran jasmani.yang kurang maksimal sehingga hasil yang didapat tidak sesuai harapan.

Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 29) menyatakan bahwa Permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu *passing, control, chipping, dribbling* dan *shooting*. Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan.

Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Tes Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Semarang" dengan alasan melalui tes kemampuan dasar permainan futsal dan kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Semarang.

Diharapkan dapat mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan dasar bermain Futsal dan kebugaran jasmain siswa putra ekstrakulikuler SMA Negeri 2 Semarang.

1.2 Identifikasi Masalah

Ada beberapa faktor yang mendukung adanya keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal tetapi tidak di imbangi dengan kesegaran jasmani yang baik. Maka dari itu penulis melakukan survey pada siswa putra SMA Negeri 2 Semarang dalam permainan futsal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian dan untuk menghindari terjadinya kesalahan-kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi dan memperoleh gambaran yang jelas mengarah pada tujuan penelitian, istilah-istilah yang perlu ditegaskan adalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup peneliti hanya ditujukan pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang
2. Pengujian pada seberapa jauh teknik dasar dan kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA negeri 2 Semarang.

1.4 Rumusan Masalah

Seperti yang telah diuraikan di atas dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul maka masalah yang timbul dalam penelitian ini, kemudian peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan:

1) Seberapa jauh tingkat kemampuan teknik dasar permainan futsal siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang?
2) Seberapa jauh Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang?

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Tes Kesegaran Jasmani Dalam Permainan Futsal pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 2 Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1) Bagi peneliti Sebagai bahan referensi tentang tingkat kemampuan teknik dasar dan tingkat Kesegaran jasmani dalam futsal.
2) Sebagai masukan bagi pembina ekstrakulikuler untuk lebih meningkatkan kemampuan melatih dengan model latihan yang lebih variatif dan dapat memperbaiki serta meningkatkan proses latihan.
3) Sebagai masukan pada sekolah agar memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan siswa, sehingga ada upaya untuk mengembangkanya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Futsal

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh sebagian besar masyarakat di indonesia . Peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui. Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua , muda sampai ,anak-anak pun gemar olahraga ini meskipun tergolong olahraga baru, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga futsal juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) . Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Futsal merupakan permainan bola yang terdiri dari dua tim dengan masing-masing anggota tim terdiri dari 5 pemain utama dan maksimal 7 orang pemain cadangan. Futsal sendiri telah diciptakan sejak tahun 1930 oleh JUAN CARLOS CERIANI di Uruguay. Hingga saat ini olahraga futsal berkembang sangat pesat bahkan telah menjadi bagian dari FIFA (Fédération Internationale de Football Association) sejak tahun 1989.Pusat futsal dunia berada di Brasil. Ini terjadi bukan dengan tiba-tiba tetapi karena beberapa kali Brasil menjadi juara dalam pertandingan futsal Internasional. Selain itu beberapa pemain bola terkenal yang berasal dari Brasil juga mengembangkan teknik bermain bolanya

dari lapangan futsal. Pada tahun 1965 diadakan pertandingan futsal tingkat Amerika Selatan yang pertama kalinya dan Paraguay menjadi juara saat itu, namun pada enam pertandingan berikutnya, Brasil berhasil menjuarai pertandingan futsal tingkat Amerika Selatan tersebut. Sedangkan pertandingan futsal tingkat internasional pertama kali diadakan pada tahun 1985 dan diselenggarakan di California. Sebelumnya pada tahun 1982 telah diadakan kejuaraan duniafootsal di Brasil dengan bantuan FIFAUSA dan Brasil berhasil menjadi juara. Brasil juga berhasil menjadi juara kembali pada kejuaran dunia futsal ke dua yang diselenggarakan di Spanyol pada tahun 1985. Sedangkan pada kejuaraan dunia futsal ketiga yang diadakan di Australia pada tahun 1988 dimenangkana oleh Paraguay. Setelah kejuaraan dunia futsal yang ketiga ini, futsal akhirnya masuk menjadi bagian FIFA sehingga semua pertandingan yang diadakan berada di bawah pengawasan FIFA.

2.1.2 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar permainan permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Menurut permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola.

2.1.2.1 Teknik Dasar Mengumpan *(Passing)*

Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 30) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan

akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Sedangkan menurut Menurut John D. Tenang, (2008: 83) *passing* adalah operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karenanya, seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola dengan benar.

Gambar 2.1 Teknik Dasar Passing

Sumber:http://kickofffutsal.blogspot.co.id/2013/11/teknik-passing-dalam-futsal.html

Diunduh : 18/05/16, pk.19.15

Permainan futsal yang didominasi dengan lapangan yang kecil dan permainan yang cepat serta pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus menerus melakukan (*passing)* operan dengan kondisi ini para pemain futsal harus mutlak menguasai teknik ini. Teknik mengumpan *(passing)* dapat dilihat pada gambar dibawah ini

Keterangan :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing.* Kunci atau kuatkan tumit agar saat

bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.

3. Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing,* ayunkan kaki jangan dihentikan.

2.1.2.2 Teknik Dasar Menahan Bola *(Control)*

Gambar 2.2 Teknik Dasar Menahan Bola dengan alas kaki *(Control sol)*

Sumber: Justinus Lhaksana. 2011. p.31

Keterangan :

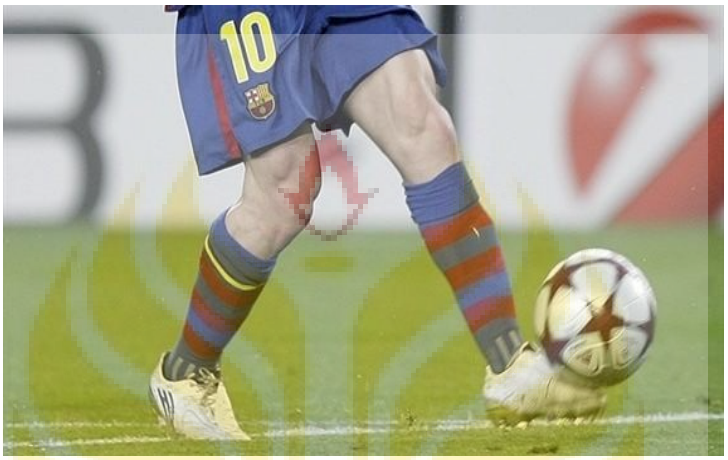
1. Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
2. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki *(sole)*, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

Menurut John D. Tenang, (2008: 69) melakukan sentuhan pertama yang sempurna memerlukan *skill* yang vital bagi pemain dalam mengontrol bola ketika menerima operan dari rekannya. Ada beberapa cara mengontrol bola, yakni dengan kaki, dada dan paha. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 31) teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan 20 lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

2.1.2.3 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)



Gambar 2.3 Teknik dasar chipping

Sumber : (https://jagofutsal.wordpress.com/teknik-dasar-futsal/teknik-mengumpan)

Diunduh 18/05/16, pk. 19.32

cara melakukan gerakan Chipping sebagai berikut:

1. Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
2. Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
3. Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
4. kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.

Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 32) keterampilan *chipping* ini sering di lakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. sedangkan Menurut John D. Tenang 2007: 70) menyatakan bahwa ketika bola dicungkil dengan kaki memutar kebelakang sehingga bola memutar maka disebut dengan *chip*. Menurut Agus Susworo, dkk (2009), *chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola.Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

2.1.2.4 Keterampilan Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan Danny Mielke, (2007: 1). Menurut Justinus Lhaksana (2011 :33), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Asmar Jaya, (2008: 66) *dribbling* merupakan tendangan bola terputus-putus atau pelan-pelan.

Menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menurut Agus Susworo, dkk (2009), *dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan

baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar.Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

Gambar 2.4 teknik dasar dribling

Sumber: http://www.njsuperskillssoccer.com

Diunduh 19/05/16, pk.17.14

Menurut Justinus Lhaksana (2011 :33), teknik *dribbling* sebagai berikut:

1. Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
2. Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
3. Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
4. Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
5. Atur jarak bola sedekat mungkin

2.1.2.5 Keterampilan Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan ketrampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 34), *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Menurut Agus Susworo, dkk., (2009), *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 34) *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang, teknik *shooting* sebagai berikut:

1. Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
   1) Pada saat melaukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap kearah gawang.
   2) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
   3) Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
   4) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
   5) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola dibagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
   6) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
1. *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu

Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.

Gambar 2.5 teknik dasar menembak ke gawang (*shooting*)

Sumber: http://celingakcelinguk92.blogspot.co.id/2014/07/latihan-futsal.html

Diunduh 19/05/16, pk. 18.00

2.1.2.6 teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Menurut John D. Tenang, (2008: 85-86) Teknik menyundul bola (*Heading*) adalah, tidak begitu sulit untuk mengontrol bola dengan kaki atau menahan bola dengan paha. Namun, tidak mudah untuk mengontrol bola dengan kepala. Mereka yang tahu tentang sepakbola, tentu mengetahui bahwa sundulan merupakan salah satu *skill* paling penting dalam suatu permainan. Teknik menyundul bola pada permainan futsal sama dengan teknik yang dilakukan dalam permainan sepakbola, namun dalam permainan futsal teknik menyundul bola (*heading*) jarang diterapkan. Ada satu istilah dalam menyundul, yakni *diving header* teknik ini memerlukan latihan yang rutin karna tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan

sempurna kearah gawang. Teknik menyundul bola dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Menurut Komarudin (2011:62) untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini:

1) Untuk menyundul hal yang harus dilakukan adalah melihat datangnya bola
2) Melengkungkan tubuh.
3) Jaga keseimbangan dengan melebarkan badan.
4) Sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras)
5) Ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jalannya bola lebih cepat kearah yang dituju.

Gambar 2.6 teknik dasar Menyundul Bola *(heading*)
Sumber :http://infosahabat.com/wp-content/uploads/2016/01/Teknik-Dasar-Menyundul-Bola-Dalam-Permainan-Sepak-Bola.jpg
Diunduh 20/05/16, pk.13.18

2.1.3 Kesegaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumorsadjno (1996:19) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah

tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang wakyu untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

2.1.3.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah : 1) Faktor latihan, 2) prinsip beban latihan, 3) factor istirahat, 4) kebiasaan hidup yang sehat, 5) factor lingkungan, 6) factor makanan

1. Faktor Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1988:101). Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan kronis.

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya, bahwa ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik. Adapun tujuan latihan adalah sebagai berikut.

1) Pembentukan kondisi fisik (*physical build up*)

Unsur yang dibentuk dan dikembangkan meliputi kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

2) Pembentukan teknik (*technical build up)*

Pembentukan teknik harus dimulai dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi dan akhirnya menuju pada gerakan-gerakan yang otomatis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Pembentukan taktik (*tactical build up)*

Pembentukan taktik meliputi pentahapan dan penyerangan termasuk di dalamnya penyusunan strategi, system dan pola.

4) Pembentukan mental (*mental build up*)

Pembentukan mental dan unsur psikologis sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Pembentukan Kematangan Juara dengan bekal fisik, teknik, taktik, yang didukung mental bertanding yang merupakan keselarasan yang matang antara tindakan dan mental bertanding.

5) Faktor istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini disebebkan karena pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang dipakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penguasaan teknik dasar yang baik pada pemain akan meningkatkan permainan suatu tim. Tim dapat cepat berkembang dan mudah melakukan berbagai macam variasi ketika pemain-pemainnya dapat menguasai teknik dasar futsal dengan baik.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kondisi fisik yang baik harus didukung kesegaran jasmani yang baik pula. Dengan kebiasaan hidup sehat maka seseorang akan jauh dari segala bibit penyakit yang menyerang. Dalam kehidupan sehari-hari kita harus memperhatikan dan menerapkan cara hidup yang sehat.

6) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya.

Sebelum diterjunkan dalam arena pertandingan, seorang pemain sudah berada dalam kondisi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan-tekanan yang akan timbul dalam pertandingan.

Proses pelatihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, terampil dan lebih berhasil.

Setelah pemain pencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat dengan perlombaan, meskipun tidak seintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim-musim tersebut.

7) Faktor makanan

Untuk memperbaiki makanan seseorang atau atlet sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan selama latihan atau melakukan aktifitas. Untuk seorang atlet membutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya. Jadi untuk pembinaan kondisi fisik dibutuhkan banyak makanan bergizi yang mengandung unsur-unsur protein, lemak, garam mineral, vitamin dan air.

2.1.3.2 Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Disamping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kesegaran jasmani yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila kedua komponen gerak tersebut digabungkan maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik. Adapun komponen kondisi fisik yang dimaksud ialah :

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000:90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu factor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan factor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan ke teman maupun mencetak gol.

2) Daya Tahan (*Endurance)*

Daya tahan adalah kemampuan sesorang dalam menggunakan ototnya untuk

berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berarti (Garuda Mas, 2000:89).

Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang singkat. Seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding)*, *body charge* dan sebagainya yang memerlukan daya tahan tinggi.

3) Daya Otot *(Muscular Power)*

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua factor mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan futsal diperlukan gerakan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimum dalam waktu singkat dan pendek. Orang sering melakukan aktivitas fisik membuat daya otot menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi daya otot.

4) Kecepatan *(speed)*

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajito, 1998:8). Oleh karena itu seseorang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsangan. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau

bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984:7-8). Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang memiliki kecepatan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

5) Daya Lentur *(Fleksibility)*

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatomi. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula (Dangsina Moeloek, 1984:9).

Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk menguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia lanjut kelentukan berkurang akibat penurunan aktivitas otot sebagai berkurangnya latihan (aktivitas fisik). Futsal memerlukan unsur fleksibilitas, ini dimaksud agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, serta mengubah arah dalam berlari.

6) Kelincahan *(Agility)*

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M, Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1998:8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984:9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misal seorang pemain yang sedang menggiring bola lalu didepannya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut biasa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan biasa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitupun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelincahan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan.

7) Keseimbangan (*Balance)*

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ saraf otot (M.Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, *kanalis semilis kuralis* pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olahraga saja tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek 1984:10). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olahraga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas yang

baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan kontak fisik terhadap pemain lawan.

8) Koordinasi *(coordination)*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto 1995:9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984:4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam futsal, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam futsal secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan menggiring bola yang dilanjutkan melakukan umpan kepada teman.

9) Ketepatan *(Accuracy)*

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam futsal merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoper bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan tembakan kearah gawang lawan secara tepat untuk mencetak gol.

10) Reaksi *(Reaction)*

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajito, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandangan, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seseorang pemain futsal harus mempunyai reaksi yang baik, hal yang dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula.

Sebelum diterjunkan ke arena pertandingan, seseorang pemain sudah berada dalam kondisi tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan tekanan yang timbul dalam pertandingan.

Proses latihan kondisi dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabra dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitas, sedikit demi sedikit bertambah lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi seorang pemain yang lincah, terampil dan berhasil.

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam progam latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam waktu swsaat atau dalam beberapa pertemuan saja, melainkan perlu dilakukan dalam jangka waktu yang relative lama. Bahkan oleh beberapa ahli kondisi fisik, untuk mencapai kondisi yang baik diperlukan latihan

yang kontinyu dan progresif. Hal ini berarti latihan kondisi fisik perlu dilakukan sejak usia dini, tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Demikian pula dengan cabang olahraga futsal, perlu diingatkan dan dikembangkan sejak usia dini dengan memperhatikan proses pertumbuhan dan perkembangan motoric anak.

Setelah pemain mencapai tingkat kondisi yang baik untuk menghadapi musim-musim berikutnya, latihan-latihan kondisi tersebut harus tetap dilanjutkan selama musim dekat perlombaan, meskipun tidak sintensif seperti sebelumnya. Maksudnya adalah tingkatan kondisi fisik dapat tetap dipertahankan selama musim selanjutnya.

1.2 Analisis Berfikir

1.2.1 Survei Teknik Dasar dan Kesegaran Jasmani dalam Permainan Futsal Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Semarang

Berdasarkan deskripsi latar belakang diatas tersebut timbul permasalahan yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berfikir penelitian. Prosedur latihan yang kurang benar dan peserta yang ikut serta dipandang sebelah mata tentang keterampilan penguasaan teknik dasar futsal dan kesegaran jasmani merupakan masalah dalam penelitian ini.

Dari deskripsi diatas menerangkan bahwa keterampilan teknik dasar futsal serta kesegaran jasmani harus dikuasai seorang pemain futsal karena sangat menentukan permainan suatu club futsal dalam pertandingan. Teknik dasar dan kesegaran jasmani merupakan faktor penting disamping faktor fisik, taktik, dan mental seorang pemain dalam permainan futsal.oleh karena itu pada

setiap sesi latihan seorang pelatih harus menekankan kepada penguasaan teknik dasar dan kesegaran jasmani terlebih dahulu karena dengan demikian seorang pemain futsal akan lebih mudah mengembangkan kemampuanya dalam bermain futsal.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar dan kesegaran jasmani saat bermain futsal peserta ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang . Harapan dari penelitian ini setiap pemain dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain futsal dan mempermudah pelatih untuk memberikan porsi latihan yang sesuai.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitia, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto 2010:110). Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan teknik dasar futsal dan kesegaran jasmani extrakulikuter futsal SMA Negeri 2 Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian yang dilakukan oleh 12 siswa peserta ekstrakulikuler futsal, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu tingkat keterampilan dasar bermain futsal dan kesegaran jasmani peserta ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang berada dalam kategori cukup baik dengan hasil "baik sekali" atau sebesar (0%), Kategori baik 4 orang atau sebesar (33,3%), kategori cukup 5 orang atau sebesar (41,7%), kategori kurang 2 orang atau sebesar (16,67%), dan kategori kurang sekali 1 orang atau sebesar (8,33%). Secara rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Semarang termasuk kedalam kategori kurang karena latihan yang tidak seimbang.

5.2 SARAN

Dari simpulan penelitian diatas, peneliti mengajukan saran

1. Bagi pihak sekolah seharusnya mendukung dan memfasilitasi sarana dan prasarana agar siswa giat dalam berlatih serta mengikut sertakan dalam kejuaraan sederajat
2. Bagi pelatih ekstrakulikuler/ guru olahraga hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain futsal saat membina siswa serta memberi motivasi siswa agar giat berlatih.
3. Bagi siswa hendaknya penelitian ini dapat menjadi tolak ukur untuk latihan kedepanya dan melakukan prosedur latihan yang benar.

Daftar Pustaka

Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No 2*. Yogyakarta: FIK UNY

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Asmar Jaya. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro, 1984. *Dasar Fisiologi Kesehatan Jasmani*. Jakarta: FK UI.

Dany Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola. Human Kinetics:* PT. Intan Sejati.

Depdikbud, 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.*

Dr. Widanionggar W, M. Ed. 2009. Jurnal iptek olahraga, vol. 11 No 2 Tes keterampilan Futsal.

Garuda Mas, 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : KONI.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. C.V. Tambak Kesuma

Hasnan Said, 1997. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T : Untuk SLTP*. Jakarta: DEPDIKBUD.

John D. Tenang, 2008. Mahir Bermain Futsal. Bandung: Dar Mirzan.

Komarudin. 2011. *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: be Champion (Penebar Swadaya Group)

M. Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIKBUD.

Pengertian ekstrakurikuler. Online at http://www.definisi-pengertian.com/2015/04/pengertian_kegiatan-ekstrakurikuler.html (accesed 12/05/16).

Sasodo Sumosardjuno. 1996. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia

Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta

Teknik dasar *passing.* Online at http://kickofffutsal.blogspot.co.id/2013/11/teknik-passing- dalam-futsal.html
(accesed 18/05/16)

Teknik dasar *chipping*. Online at https://jagofutsal.wordpress.com/teknik-dasar-futsal/teknik- mengumpan
(accesed 18/05/16)

Teknik dasar *dribling*. Online at http://www.njsuperskillssoccer.com
(accesed 19/05/16)

Teknik dasar menembak ke gawang *shooting* Online at http://celingakcelinguk92.blogspot.co.id/2014/07/latihan-futsal.html
(accesed 19/05/16)

Teknik dasar Menyundul Bola *(heading*) Online at http://infosahabat.com/wp-content/uploads/2016/01/Teknik-Dasar-Menyundul-Bola-Dalam-Permainan-Sepak- Bola.jpg
(accesed 20/05/16)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG