



**KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR
FUTSAL *PASSING*, *CONTROL* DAN *DRIBBLING*
(Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020)**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Aulia Mega Santiaji
6301416113

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

AULIA MEGA SANTIAJI 2020. Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal *Passing, Control* dan *Dribbling* (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Kriswanto, M.Pd.

Latar belakang penelitian adalah pentingnya mengetahui kondisi fisik (daya tahan) dan teknik dasar *passing, control*, dan *dribbling* pemain futsal untuk penanganan pemain dengan tepat guna memperoleh prestasi maksimal. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi daya tahan dan kemampuan teknik dasar *passing, control* dan *dribbling* klub Bintang Lima Semarang tahun 2020.

Metode penelitiannya adalah metode survei dengan tes. Teknik pemilihan sampel *total sampling* dari keseluruhan anggota Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang sebanyak 20 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan beberapa variabel namun hanya menggambarkan situasi yang ada. Variabel penelitiannya adalah kondisi fisik (Daya tahan) dan teknik dasar *passing, control* dan *dribbling* futsal.

Hasil penelitian : 1) Daya tahan adalah 15% Baik Sekali, 20% Baik, 40% Cukup, 5% Kurang dan 20% Kurang Sekali. 2) *Passing Control* adalah 30% Baik, 60% Sedang dan 10% Kurang. 3) *Dribbling* yaitu 20% Baik, 35% Sedang dan 45% Kurang.

Simpulannya adalah sebagian besar pemain memiliki kondisi fisik (daya tahan) cukup yaitu 8 dari 20 pemain, kemampuan teknik dasar *passing control* sedang yaitu 12 dari 20 pemain, dan teknik dasar *dribbling* kurang yaitu 9 dari 20 pemain. Saran bagi pemain meningkatkan motivasi latihan, bagi pelatih dan klub meningkatkan program latihan agar tercapai prestasi maksimal.

Kata Kunci : Kondisi Fisik (Daya Tahan), Teknik Dasar Futsal *Passing, Control, Dribbling*

ABSTRACT

AULIA MEGA SANTIAJI 2020. Physical Condition and Basic Technical Ability of Futsal *Passing, Control and Dribbling* (In the 2020 Five Star Women's Futsal Club Semarang). Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor Drs. Kriswanto, M.Pd.

The research background is the importance of knowing the physical condition (endurance) and basic techniques of passing, controlling and dribbling futsal players for handling players appropriately in order to obtain maximum performance. The research objective was to determine the condition of endurance and basic technical skills of passing, controlling and dribbling at the Lima Star Club Semarang in 2020.

The research method is a survey method with tests. The sample selection technique was the total sampling of 20 members of the Futsal Putri Bintang Lima Semarang Futsal Club. This research is a quantitative descriptive study without making comparisons and connecting several variables but only describing the existing situation. The research variables were physical condition (endurance) and basic techniques of passing, controlling and futsal dribbling.

Research results: 1) Endurance is 15% Very Good, 20% Good, 40% Fair, 5% Less and 20% Very Poor. 2) Passing Control is 30% Good, 60% Moderate and 10% Less. 3) Dribbling i.e. 20% Good, 35% Medium and 45% Less.

The conclusion is that most of the players have sufficient physical condition (endurance), namely 8 out of 20 players, the basic technique of passing control is 12 out of 20 players, and basic dribbling techniques are lacking, namely 9 out of 20 players. Suggestions for players to increase training motivation, for coaches and clubs to improve training programs in order to achieve maximum performance.

Keywords: Physical Condition (Endurance), Basic Technique of Futsal Passing, Control, Dribbling

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Aulia Mega Santiaji
NIM : 6301416113
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / Strata 1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal *Passing, Control dan Dribbling* (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020).

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 daei karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, 29 September 2020

Yang menyatakan



Aulia Mega Santiaji
NIM : 6301416113

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR *PASSING*, *CONTROL*,
DAN *DRIBBLING* (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020),

Disusun oleh : .

Nama : AULIA MEGA SANTIAJI

Nim : 6301416113

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / Strata 1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 05-10-2020.

untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Mengetahui

Ketua Jurusan PKO



Bri Haryono, S.Pd., M.Or.

NIP. 196911131998021001

Menyetujui,

Dosen Pembimbing

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Drs. Kriswanto, M.Pd.'.

Drs. Kriswanto, M.Pd.

NIP. 196106301987031003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aulia Mega Santiaji, NIM. 6301416113, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul Kondisi Fisik dan Teknik Dasar *Passing, Control* dan *Dribbling* (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020) , telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Rabu, tanggal 14 Oktober 2020

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP. 19610114.198601.1.001

(Penguji 1)

2. Purwono Sidik Permono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880316.201504.1.002

(Penguji 2)

3. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 19610630.198703.1.003

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Kesabaran tidak ada batasnya, karena ALLAH SWT memerintahkan hambaNya untuk bersabar dan menguatkan kesabaran kita. Sabar juga akan membawa keberuntungan." (Qs. Al Imran : 200)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :
Ibu Susi Indrasti, Bapak Edy Soetrisno dan kakakku Demar Edytia Nanda juga adekku Abel Dimas Abhista yang selalu memotivasi dan menyemangati.
Teman-teman terbaikku Anissa Wulan Agustin, Puput Harunti dan Pratanda P.P.S yang selalu membantu dan menyemangati dalam pembuatan skripsi ini. Teman-teman PKO angkatan 2016, teman-teman pemain futsal putri Klub Bintang Lima Semarang beserta para pelatih yang luar biasa dan Almamater FIK UNNES yang saya banggakan.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Passing, Control dan Dribbling (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020).”**

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis menyadari selalu mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin penelitian dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Bapak Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
6. Bapak Arif Setiawan, S.Pd., M. Pd. Selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah.

7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi.
8. Bapak Drs. Agus Ariyadi selaku Ketua Umum Klub Bintang Lima Semarang dan Andalus Atma Wijaya, S.Pd. selaku pelatih Klub Bintang Lima Semarang yang telah membantu peneliti sehingga dapat terlaksana dengan baik dan benar.
9. Para pemain futsal putri Klub Bintang Lima Semarang yang menjadi sampel dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi.

Atas segala bantuan dan pengorbanan 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, 29 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAM.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Olahraga Futsal.....	12
2.1.1 Peraturan Permainan Futsal.....	14
2.1.1.1 Lapangan Futsal.....	14
2.1.1.2 Bola.....	15
2.1.1.3 Jumlah Pemain.....	15
2.1.1.4 Perlengkapan Pemain.	16
2.1.1.5 Lama Permainan	16
2.2 Kondisi Fisik	16
2.2.1 Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	18
2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	19
2.3 Teknik Dasar Bermain Futsal	22
2.3.1 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>).....	23
2.3.2 Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>).....	24
2.3.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	25
2.4 Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	29
3.2 Populasi , Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	30
3.3 Instrumen Penelitian.....	30
3.4 Prosedur Penelitian	37
3.5 Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Deskripsi Data.....	41
4.2 Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil <i>MFT (Multi Fitness Test)</i>	41
4.2 Hasil Uji <i>Passing</i> dan <i>Control</i>	43
4.3 Hasil Uji <i>Dribbling</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Futsal Standar Internasional.....	14
2.2 Ukuran Gawang Futsal.....	15
2.3 Bola Futsal.....	15
2.4 Teknik Dasar <i>Passing</i>	24
2.5 Teknik Dasar <i>Control</i>	25
2.6 Teknik Dasar <i>Dribbling</i>	26
3.1 Lintasan <i>MFT</i>	33
3.2 Tes <i>Passing</i> Gawang 10 m.....	34
3.3 Lapangan Tes Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	54
2. Surat Izin Penelitian	55
3. Surat Balasan Bukti Melakukan Penelitian.....	56
4. Data Pemain Futsal Putri Klub Bintang Lima Semarang	57
5. Data Prestasi Klub Bintang Lima Semarang	58
6. Struktur Organisasi Klub Bintang Lima Semarang	59
7. Data Hasil Penelitian	60
8. Data Hasil Analisis Data	61
9. Prediksi Nilai VO^2 Max dan Klasifikasi	62
10. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga banyak dilakukan oleh masyarakat, tidak hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi sebagai sarana pendidikan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi.

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi memberikan pengaruh terhadap bidang keolahragaan sehingga mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk itu perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang optimal pada suatu kejuaraan baik ditingkat regional maupun nasional. Sebagai contoh salah satunya ialah cabang olahraga futsal. Olahraga ini dapat memberikan manfaat baik untuk para remaja putra maupun putri dan bahkan kalangan anak-anak serta orang tua baik perkembangan fisik,mental maupun sosial.

Futsal adalah suatu cabang olahraga yang sangat digemari di masyarakat saat ini. Hampir sebagian masyarakat mengenal olahraga futsal, mulai dari anak kecil sampai orang tua. Bahkan banyak kaum wanita pun tidak ingin kalah dengan kaum pria. Kaum wanitapun juga tertarik dengan olahraga futsal. Olahraga futsal ini diciptakan di Montevideo,Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tahun 2004 (Sahda Halim,2009:5) Dengan cepat mendapat tempat dihati para pecinta

olahraga sepak bola. Mulai dari lingkungan sekolah ,kampus, sampai perusahaan.Tak jarang pihak – pihak tersebut kerap mengadakan turnamen futsal dilingkungannya guna menjalin keakraban anggotanya. Tren inilah yang kemudian sebagai peluang bisnis dan peluang prestasi (Asmar Jaya, 2008:1-2)

Walaupun tergolong baru, futsal mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepakbola ini mudah dimainkan siapa saja, dan dimainkan di dalam ruangan. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu siang hari untuk bermain sepakbola dapat menyalurkan keinginannya dengan bermain futsal pada malam hari di dalam ruangan yang diberi lampu. Sesuatu yang susah untuk ditemukan dalam sepakbola (Sahda Halim, 2009:5)

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Dimainkan oleh 10 orang (masing–masing tim terdiri dari 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil. Karena lapangan yang kecil, dan jumlah pemain yang lebih sedikit menjadikan futsal sebagai permainan yang mengasikkan. Disamping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak, tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain. Namun, dengan pergantian pemain yang tidak dibatasi, masalah kelelahan tidak menjadi masalah yang berarti.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola

berlama–lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. (Sahda H, 2009:6-7)

Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan futsal digemari banyak orang, terutama kaum ibu yang tak perlu mencemaskan cedera dan perkelahian.

Futsal tidak hanya sarana berolahraga, namun sudah menjadi bagian gaya hidup. Di Indonesia, futsal sebenarnya sudah ada sejak tahun 1998. Namun kepopulerannya baru menanjak memasuki tahun 2005 (Justinus Lhaksana, 2008:8). Salah satu tujuan orang menggeluti olahraga futsal adalah untuk mencapai prestasi. Jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, taktik dan keadaan psikologis yang baik. Selain itu juga diperlukan faktor–faktor pendukung lainnya guna mencapai tujuan tersebut seperti sarana dan prasarana, tenaga pelatih yang handal, pengorganisasian, sumber dana dan sebagainya. Untuk menjadi pemain futsal yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Karena itu, mereka butuh latihan mental. Hal ini terkadang diabaikan pemain yang sudah benar–benar profesional, tapi sangat penting bagi pemula. Seorang pemain dituntut aktif dan mempunyai konsentrasi tinggi serta stamina yang prima. Pemain harus berjuang keras agar

bola tetap berada di lapangan serta mengeluarkan seluruh kemampuan teknik dan *skill*-nya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar futsal yang baik, yakni 1) *Passing*, 2) *Dribble*, 3) *Control*, 4) *Shooting*, 5) *Chipping*. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat. Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan *skill* dan teknik, yakni latihan kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan kekuatan (*strenght*). (Justinus Lhaksana, 2011:29)

Futsal adalah permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Permainan berjalan dengan cepat di mana semua pemain dituntut untuk selalu terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan. Dengan demikian *endurance* pemain diasah dengan baik (Timo Scheunemann, 2009:10).

Tanpa adanya latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dan benar keterampilan bermain tidak akan berkembang. Seorang pemain yang ingin menjadi pemain profesional, maka harus berlatih, belajar dengan tekun tentang hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan futsal seperti pembinaan mental, kondisi fisik, teknik bermain futsal, terpenuhinya gizi dan pengalaman bertanding. Di dalam permainan futsal hal-hal yang harus diperhatikan adalah kondisi fisik, teknik dasar, taktik dan mental, seperti halnya dalam permainan sepakbola. Seorang pemain futsal harus mempunyai kondisi fisik dan teknik dasar yang bagus. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus namun tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus pula, tidak mungkin tidak permainan futsalnya menjadi tidak bagus.

Perkembangan prestasi futsal di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan minat bermain futsal di daerah-daerah. Ini terbukti dengan

munculnya klub-klub futsal di daerah–daerah. Bukan hanya di klub-klub namun olahraga futsal sudah mulai masuk di universitas-universitas di kota-kota besar dan sudah mengalami kemajuan yang sangat pesat.

Bintang Lima FC merupakan salah satu klub futsal putri yang berasal dari kota Semarang provinsi Jawa Tengah, dan saat ini klub bintang lima fc sudah menjadi salah satu klub futsal putri yang sangat diperhitungkan di provinsi Jawa Tengah khususnya kota Semarang. Terbukti dengan adanya beberapa torehan prestasi yang diraih baik tingkat kota maupun tingkat provinsi, baik kompetisi amatir maupun kejuaraan nasional (Prestasi dan Struktur Organisasi terlampir).

Terbentuknya klub Bintang Lima FC sendiri terjadi pada 8 Maret tahun 2016. Dimana dulu bernama tim futsal putri Simpang Lima FC, dimana dibentuk atas ajakan salah satu pemain yang saat itu sedang menonton Liga futsal nasional di GOR Amongrogo Yogyakarta. Kemudian ia berinisiatif mengajak teman-temannya yang lainnya untuk menyalurkan hobi positifnya dalam bentuk sebuah tim. Dan akhirnya terbentuklah sebuah klub Simpang Lima FC.

Dan beberapa bulan kemudian tim futsal putri Simpang Lima FC diundang untuk mengikuti pertandingan eksebisi di ajang Semarang Futsal League tahun 2016 pada tanggal 8 Februari 2016, yang diadakan di GOR Jatidiri Semarang. Pada saat itu mempertemukan tim lain dari kota Semarang yaitu Venus Angels. Dan diajang eksebisi tersebut tim Simpang Lima FC berhasil menang atas tim Venus Angels dengan skor 3-0.

Dari hasil tersebut, keseriusan mulai diperlihatkan manajemen tim pada saat itu hanya terdiri dari 2 orang saja, yaitu Drs. Agus Aryadi sebagai Pelatih dan Andaras Atma W S.Pd sebagai Official. Melihat kemampuan yg di miliki para pemainnya dan hasil yang diperoleh dari eksebisi tersebut Drs. Agus aryadi mulai

serius untuk membentuk dan mengembangkan klub terbukti dengan bergabungnya salah satu pengurus dari Asosiasi Provinsi PSSI Jateng sekaligus rekan seperjuangan beliau didunia futsal Jateng. Saat terbentuk pertama kali dengan nama klub Simpang Lima FC, klub tersebut mengandalkan pemain-pemain dari berbagai kalangan mulai dari sma/smk dan universitas, mereka sudah mulai membangun komunikasi dengan baik diluar klub jauh sebelum klub terbentuk. Jadi tidak sulit untuk pelatih untuk menyatukan kemistri mereka dengan kemampuan mereka yang miliki. tersebutlah nama-nama Lulu' Usholikhah, Gadis Fah Ranasari, Vichrul Aifa, Mutiara PA (SMK N 7 Semarang), Anissa Wulan Agustin (SMA Kesatrian 2 Semarang), Sonia A, Puput H, Dian Arum,Lindasari S, Shinta (UNNES), Anik Yuni A (UPGRIS Semarang, Rossa Ghea, MissFala, Arina M (UNDIP), dan lain sebagainya.

Setelah terbentuknya tim, dengan bejalannya waktu manajemen merubah sedikit nama klub dari yang bernama Simpang Lima FC menjadi Bintang Lima FC dengan tujuan supaya mudah diingat dan didalam tim tersebut terdapat sekumpulan pemain pemain bintang yang terbaik di kelasnya baik ditingkat SMA/SMK maupun Universitas. Dan kemudian terbentuklah secara sah nama klub yang dipakai yaitu Bintang Lima FC. Kemudian berjalannya waktu, Klub futsal putri Bintang Lima FC melakukan persiapan guna mengikuti event resmi pertamanya yaitu Liga Futsal Nusantara 2016 yang di selenggarakan oleh pengurus assosiasi futsal provinsi Jawa Tengah. Yang pada saat itu diselenggarakan di GOR SCORE Purwokerto Jawa Tengah. Yang mana Liga Futsal Nusantara adalah wadah event futsal resmi berjenjang dari pengurus pusat futsal Indonesia (FFI) untuk klub amatir/semi amatir untuk bisa masuk ke level profesional. Kemudian berjalannya waktu, sampai saat ini klub futsal putri

Bintang Lima FC masih menjaga eksistensinya disemua event futsal, baik di kota maupun di provinsi, bahkan klub futsal putri Bintang Lima FC adalah klub anggota resmi dibawah naungan Assosisasi Futsal Provinsi Jateng (AFP JATENG) dan Asosiasi Futsal Kota (AFK) Kota Semarang.

Sehubungan dengan kualitas pemain, kondisi fisik dan teknik dasar adalah masalah yang perlu dikaji karena keduanya sangat 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 (Justinus Lhaksana, 2011:17). Menurut Bompa seorang ahli kepelatihan, menyimpulkan bahwa ada tiga komponen pelatihan yang paling utama atau biasa disebut “ *A Golden Triangle* “ yakni *strength*, *speed*, dan *endurance*. Ketiga komponen utama ini akan membentuk aspek *speed endurance*, *strength endurance*, dan *power*. (Justinus Lhaksana, 2011:18)

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 (Remmy Muchtar, 1992:54). Dari hasil observasi peneliti dengan pelatih futsal klub Bintang Lima Semarang bahwa klub tersebut saat bertanding para pemain mengalami kerepotan menghadapi lawan dikarenakan daya tahan (*endurance*) yang kurang baik. Mereka sangat mudah mengalami kelelahan yang berimbas pada konsentrasi dan komponen kondisi fisik lainnya . Mereka juga terkendala pada kemampuan teknik dasar, yaitu kemampuan *passing*, *control* dan *dribbling*. Mereka sering melakukan kesalahan sendiri pada 3 teknik dasar tersebut.

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Dari sepuluh komponen fisik tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen yang lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya (*endurance*) dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Justinus Lhaksana, 2011:16-17).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar seorang pemain akan menunjang performa di lapangan dalam bermain futsal dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maka dalam penelitian ini peneliti mengambil permasalahan dengan judul "Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal *Passing, control, Dan Dribbling* (pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020)".

1.2 Identifikasi Masalah

Permainan futsal akan terlihat menarik apabila suatu tim bermain dengan baik pula, untuk menghasilkan permainan yang baik, setiap pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik pula. Teknik dasar dan kondisi fisik yang baik dalam bermain futsal merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Secara umum dalam

Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang sudah terdapat latihan untuk meningkatkan teknik dasar dan juga latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, namun karena memang teknik dasar dan kondisi fisik yang masih kurang maksimal sehingga membuat pemain mudah melakukan kesalahan yang fatal dari teknik dasar yang belum begitu dikuasai serta lebih mudah mengalami kelelahan dalam bermain futsal. Sedangkan semakin tinggi tingkat kelelahan yang kita alami akan membuat konsentrasi kita dalam melakukan gerak teknik dasar menjadi berkurang. Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Kurangnya kemampuan teknik dasar futsal yang dimiliki para pemain Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang.
- 2) Kurangnya tingkat kemampuan kondisi fisik yang dimiliki para pemain Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang.
- 3) Koordinasi gerak dasar dalam permainan futsal yang belum maksimal.
- 4) Kurangnya kemampuan kontrol diri dalam memahami, menerapkan dan meningkatkan teknik dasar futsal dan kondisi fisik yang dimiliki oleh masing – masing individu di dalam Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang.
- 5) Pemahaman pola menyerang dan bertahan yang belum dikuasai secara sempurna oleh para pemain Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang.
- 6) Jadwal latihan yang masih kurang untuk mencapai hasil latihan yang diinginkan.
- 7) Sarana prasarana yang kurang memadai untuk mencapai hasil latihan yang maksimal dan sesuai apa yang diharapkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa banyak macam latihan yang dapat mempengaruhi hasil kondisi fisik dan teknik dasar dalam permainan futsal. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada permasalahan mengenai kondisi fisik dan teknik dasar futsal. Oleh karena itu penulis membatasi permasalahan ini hanya pada teknik. Karena hal utama dalam penelitian adalah "Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal *Passing, control, Dan Dribbling* (pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020).

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimanakah kondisi fisik pemain Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang pada tahun 2020 ?
- 2) Bagaimanakah kemampuan teknik dasar futsal pemain Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang pada tahun 2020 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penulisan ini adalah untuk :

- 1) Mengetahui kondisi fisik Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang tahun 2020.
- 2) Mengetahui kemampuan teknik dasar futsal Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemain futsal putri sebagai sumber informasi tentang tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar saat ini dan kaitannya dengan kemampuan bermain futsal.
- 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi pelatih sebagai sumber informasi tentang tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar dalam kaitannya dengan bermain futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI,

2.1 Olahraga Futsal

Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan (Justinus Lhaksana, 2011:7). Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh 10 orang (masing–masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola dapat disebut futsal (Sahda Halim, 2009:6).

Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan SALon atau SALa (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan). Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan dalam ruangan (Murhananto, 2008:6).

Tidak ingin persiapan timnya berjalan tidak maksimal, Ceriani memikirkan sebuah solusi dengan meminahkan latihan ke dalam ruangan. Pada awalnya, latihan dalam ruangan berjalan seperti latihan sepakbola pada umumnya baik

dari segi aturan maupun jumlah pemain. Namun, Ceriani mengubah sedikit demi sedikit peraturan permainan dan jumlah pemain karena menyesuaikan dengan luas lapangan menjadi 5 pemain setiap timnya. Inilah kemudian disebut dengan futsal dan karena menarik, sehingga berkembang dengan pesat di Montevideo (Sabda Halim, 2009:9). Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas (Sabda Halim, 2009:5).

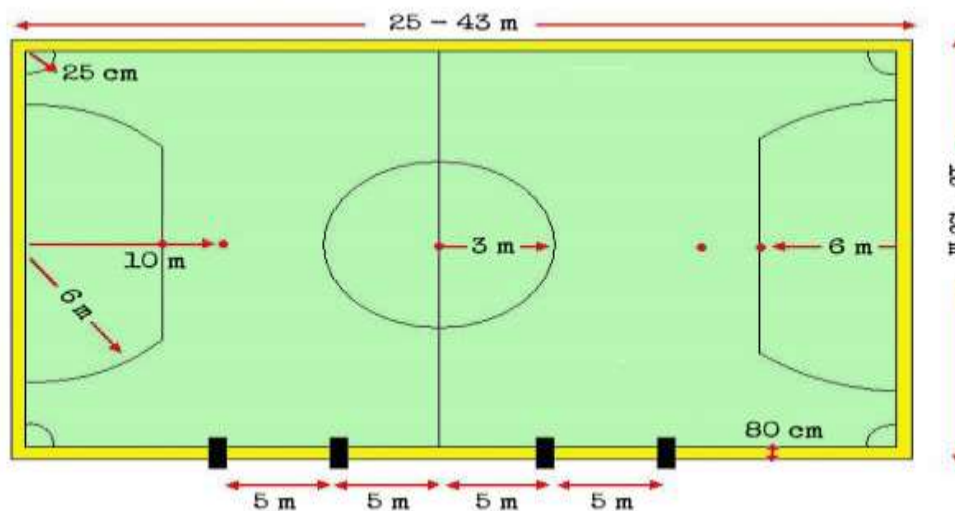
Kejuaraan Dunia pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggota bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini. Antara lain *five-aside-game*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer* (Sabda Halim, 2009:8). Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal jauh lebih kecil (Sabda Halim, 2009:6). Futsal masuk di Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itu futsal mulai berkembang marak sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia.

2.1.1 Peraturan Permainan Futsal

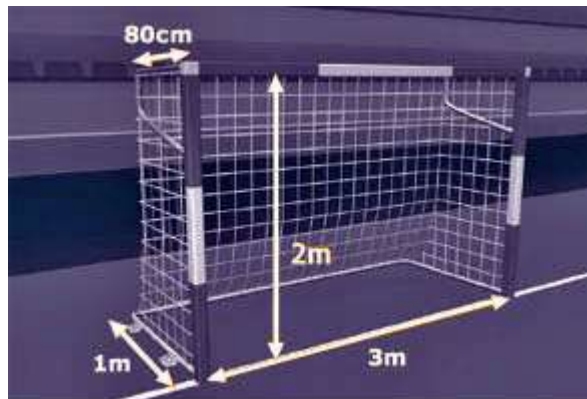
FIFA sebagai induk olahraga futsal telah mengeluarkan 18 peraturan yang mencakup seluruh hal yang berhubungan dengan permainan futsal. Meskipun demikian, banyak permainan futsal yang merubah peraturan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi pertandingan.

2.1.1.1 Lapangan Futsal

Ukuran lapangan futsal berdasarkan peraturan FIFA adalah sebagai berikut : a) Ukuran : Panjang 25-42 m x lebar 15 – 25m.b) Garis batas : garis selebar 8cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.c) Lingkaran tengah berdiameter 6m.d) Daerah penalti : busur berukuran 6m dari setiap pos.e) Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.f) Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.g) Zona pergantian ; daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.h) Gawang : tinggi 2 m x lebar 3



Gambar2.1. Lapangan Futsal Standar Internasional
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:10)



Gambar2. 2. Ukuran Gawang Futsal
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:10)

2.1.1.2 Bola

Dalam permainan futsal bola yang sesuai digunakan menurut FIFA adalah sebagai berikut : a) Ukuran : nomor 4.b) Keliling : 62 – 64 cm.c) Berat :390 – 430 gram.d) Lambungan : 55 – 65 cm pada pantulan pertama.e) Bahan : Kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).



Gambar 2.3. Bola Futsal
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:10)

2.1.1.3 Jumlah Pemain (per tim)

Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang : a).Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang : b). Jumlah pemain cadangan maksimal 7

orang : c). Jumlah wasit 3 orang : d). Batas jumlah pergantian pemain adalah tak terbatas, tidak seperti permainan sepakbola pada umumnya : e). Metode pergantian “pergantian melayang “ (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja ; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit) (Justinus Lhaksana,2009 :10).

2.1.1.4 Perlengkapan pemain

Dalam permainan futsal seorang pemain harus mengenakan perlengkapan yang sesuai dengan peraturan FIFA pula, yaitu seperti : Kaos bernomor :1). Celana pendek (khusus kiper boleh celana panjang) :2). Kaos kaki :3). Pelindung tulang kering :4). Alas kaki atau sepatu bersolkan karet : 5).

2.1.1.5 Lama permainan

Lamanya permainan futsal : Lama normal adalah 2 x 20 menit : a). Lamanya istirahat saat jeda memasuki babak kedua adalah 10 menit : b). Lama perpanjangan waktu adalah 2 x 10 menit : c). Ada adu penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai : d). *Time – out* diberikan 1 x per tim di setiap babak dan tidak ada dalam waktu tambahan : e). Waktu pergantian babak adalah maksimal 10 menit :f).

2.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktifitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen–komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (M.Sajoto,1995:8). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktifitas psikomotorik. Gerakan yang terampil dapat

dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang lama (Justinus Lhaksana, 2011:15).

Adapun macam komponen kondisi fisik ada sepuluh, yaitu : Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Daya ledak (*Power*), Kelenturan (*Fleksibility*), Ketepatan (*Accuration*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), dan Reaksi (*Reaction*) (Justinus Lhaksana, 2011:17).

Permainan futsal saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2x20 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Permainan futsal modern dewasa ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Selain itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Stamina yang tinggi adalah syarat mutlak agar pemain mampu menyerang dan bertahan dengan baik. Kesalahan teknik akan sering terjadi pada saat stamina atau kondisi fisik menurun. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri ditempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, saja seorang pemain akan melakukan teknik dasar yang berulang-ulang, apabila seorang pemain tidak memiliki fisik (daya tahan) yang baik maka akan mudah mengalami kelelahan dan berimbas pada

konsentrasi, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dll yang semakin menurun pula..

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif lama. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Justinus Lhaksana, 2011:17-18).

2.2.1 Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M.Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3).

Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Seorang melakukan kegiatan fisik terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Daya tahan adalah kemampuan otot/tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan

seorang pemain futsal juga haruslah semakin tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan (*aerobic capacity*) seorang pemain maka *recovery* pemain dalam suatu latihan/ pertandingan akan semakin cepat. Kapasitas daya tahan yang tinggi sangatlah penting, karena pengulangan dari teknik dalam jumlah yang banyak dalam olahraga futsal. Selain itu, kapasitas daya tahan yang tinggi akan berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan dalam aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik atlet maka akan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas.

Ada beberapa macam metode yang bisa dipakai dalam latihan untuk meningkatkan daya tahan seorang pemain futsal, diantaranya sebagai berikut : *Continuous run, Interval training, dan Fartlek.*

2.2.2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Dalam meningkatkan kondisi fisik, banyak faktor yang harus dimiliki selain 10 komponen kondisi fisik. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan, 6) faktor makanan.

1) Faktor latihan

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1998:101). Selain penambahan beban latihan frekuensi latihan harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan tiga kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan.

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 menurut penekanannya adalah sebagai berikut : 1) Pembentukan 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, 3) Pembentukan taktik (*Tactical build up*); pembentukan taktik meliputi pentahapan dan penyerangan termasuk didalam penyusunan strategi, sistim dan pola, 4) Pembentukan Mental (*Mental build up*); pembentukan mental dan unsur psikologis sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti, 5) Pembentukan Kematangan Juara; akhir pembentukan harus menuju kematangan juara. Dengan bekal fisik, teknik, taktik, yang didukung mental bertanding yang merupakan keselarasan yang matang antara tindakan dan mental bertanding.

2) Prinsip beban latihan lebih (*Overload*)

Dengan menggunakan prinsip latihan lebih (*overload*), maka kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penggunaan beban secara *overload* akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot (M.Sajoto, 1995:30).

3) Faktor istirahat

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

4) Kebiasaan hidup sehat

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, yakni : 1) Makanan yang dikonsumsi harus mengandung empat sehat lima sempurna, 2) Menghindari rokok dan minuman keras dan selalu menjaga kebersihan lingkungan.

5) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial melalui dari lingkungan fisik serta sosial mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Sebelum diterjunkan dalam arena pertandingan, seorang pemain sudah dalam 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 dilakukan berulang-ulang, yang intensitas dan kapasitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi orang yang lebih lincah, dan terampil.

6) 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-garam mineral, vitamin dan air.

2.3 Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain futsal. Untuk menjadi pemain futsal yang baik, kita harus mempelajari teknik bermain futsal yang baik. *Goal keeping, Passing, Ball Control, dan Shooting* adalah teknik-teknik dasar sangat penting dalam permainan futsal (Sahda Halim, 2009:73). Teknik dasar bermain futsal merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain futsal. Pada saat bermain, teknik dasar futsal sangat berpengaruh pada permainan. Setiap pemain harus mempunyai teknik dasar yang baik untuk dapat bermain futsal dengan baik. Kemampuan menguasai teknik teknik dasar futsal sangat diperlukan dalam modern futsal (Justinus Lhaksana, 2011:29).

Futsal yang pada saat ini dimainkan di Indonesia lebih mengandalkan *skill* individu dan sangat sedikit strategi dan taktik. Bahkan teknik dasar bermain futsal jarang digunakan. Modern futsal adalah permainan futsal para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar seperti: a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan bola lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), e) teknik dasar menembak bola (*shooting*). (Justinus Lhaksana, 2011:29)

2.3.1 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. *Passing* sangat penting dalam permainan futsal, karena jika kita melakukan dribble secara terus menerus tanpa dilanjutkan mengumpan bola ke teman, lawan akan dengan mudah membaca pergerakan kita, dan memotong bola dengan cepat. Dengan kata lain *passing* merupakan nafas dalam permainan futsal. Untuk menguasai ketrampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. (Justinus Lhaksana, 2011:30).

Dalam melakukan gerakan teknik dasar *passing* harus dilakukan dengan urutan atau langkah-langkah gerakan yang baik dan benar agar menjadi gerakan *passing* yang baik dan benar pula. Adapun langkah-langkah untuk melakukan *passing* yang baik dan benar adalah sebagai berikut: a) tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing* selebar bahu atau posisi nyaman. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat sehingga laju bola juga menjadi lebih kuat dan tidak mengombak. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung, c) teruskan dengan gerakan lanjutan supaya kaki tidak sakit, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan di hentikan. (Justinus Lhaksana, 2011:30). d) Untuk lebih jelas lihat dalam gambar berikut ini :



Gambar 2.4 : Teknik Dasar *Passing*
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 30)

2.3.2 Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) harus menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola lebih jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Justinus Lhaksana, 2011:31).

Dalam melakukan gerakan teknik dasar *control* harus dilakukan dengan urutan atau langkah-langkah gerakan yang baik dan benar agar menjadi gerakan *control* yang baik dan benar pula Adapun langkah–langkah saat melakukan *control* (menahan bola) sebagai berikut: a) selalu dilihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, b) Sentuh atau tahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.(Justinus Lhaksana, 2011:31) c) untuk lebih jelas lihat dalam gambar berikut ini :



Gambar 2.5 : Teknik Dasar *Control*
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 31)

2.3.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Justinus Lhaksana, 2011:33). Selain itu gerakan *dribbling* bisa digunakan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan. Dalam melakukan gerakan teknik dasar *dribbling* harus dilakukan dengan urutan atau langkah-langkah gerakan yang baik dan benar. Adapun langkah–langkah saat melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut : a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, b) Jaga keseimbangan badan saat *dribbling*, c) fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, d) sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan (Justinus Lhaksana, 2011:33)



Gambar 2.3 : Teknik Dasar *Dribbling*
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011 : 33)

2.4 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meringkas landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berpikir juga dapat diartikan sebagai kajian sementara yang dibuat berdasarkan teori yang diambil.

Berdasarkan beberapa pendapat serta teori – teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Penelitian berpendapat kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan atlet futsal baik putra maupun putri. Permainan futsal yang berlangsung 2 x 20 menit, selama waktu tersebut suatu tim harus berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam waktu 2 x 20 menit pertandingan akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan yang baik, dan

membutuhkan konsentrasi yang baik yang dipengaruhi juga kondisi fisik yang baik pula.

Daya tahan tubuh yang baik sangat dibutuhkan karena olahraga ini dilakukan dalam waktu yang lama yaitu 2 x 20 menit baik waktu kotor ataupun waktu bersih. Dalam jangka waktu tersebut pemain dituntut untuk mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan teknik dan taktik permainan futsal.

Agar tampil maksimal dalam pertandingan futsal dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi futsal yang maksimal, kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik. Unsur kondisi fisik yang dimaksud adalah salah satunya daya tahan.

Futsal adalah permainan tim yang dimainkan dan memperebutkan bola di antara pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Untuk memenangkan suatu pertandingan futsal, maka pemain harus memiliki teknik, taktik dan strategi yang baik dalam permainan futsal. Ketiga unsur tersebut tidak dapat dipisahkan. Keterampilan bermain futsal didapat ketika seorang pemain futsal memiliki teknik yang baik. Teknik-teknik tersebut antara lain : teknik dasar *passing*, teknik dasar *dribbling* dan teknik dasar *control*.

Sedangkan taktik dan strategi akan kurang maksimal apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik. Taktik dan strategi merupakan suatu rencana yang dikonsep oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi masalah yang akan dilaluinya. Keterampilan teknik dapat mendorong dalam kemampuan (*skill*) individu seorang pemain futsal. Sedangkan

taktik dapat merancang strategi bermain sehingga pola bermain futsal bisa berjalan dengan baik saat menyerang maupun bertahan.

Berdasarkan profil Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang yang melakukan kegiatan latihan 3 x dalam seminggu yang dilakukan di beberapa lapangan futsal di Semarang , pelatih memberikan metode latihan *drill* yang berbentuk permainan baik tentang teknik dasar dan kondisi fisik.

Penelitian ini akan membahas tentang survei kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal Klub Futsal putri Bintang Lima Semarang. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes *passing* 10m yang akan mengukur kemampuan teknik dasar *passing* dan *control* dalam futsal. Dan menggunakan Tes MFT untuk mengetahui hasil daya tahan tubuh.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan, simpulan penelitian ini adalah :

- 1) Kondisi fisik khususnya pada daya tahan atau *endurance* pada pemain futsal putri klub Bintang Lima Semarang tahun 2020 sebagian besar masih dalam klasifikasi cukup yaitu sebanyak 8 dari 20 pemain.
- 2) Kemampuan teknik dasar pada pemain futsal putri klub Bintang Lima Semarang tahun 2020 adalah dalam kemampuan *passing control* sebagian besar masih pada klasifikasi sedang yaitu 12 dari 20 pemain. Sedangkan dalam *dribbling* sebagian besar pada klasifikasi kurang yaitu 9 dari 20 pemain.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka saran penelitian ini adalah :

- 1) Bagi pihak klub alangkah baiknya jika program latihan baik kondisi fisik maupun teknik dasar untuk ditingkatkan lagi. Selain itu juga meningkatkan sarana dan prasarana untuk berlatih sehingga hasil yang didapat dari latihan lebih efektif.
- 2) Bagi pemain hendaknya penelitian ini menjadi tolok ukur latihan kedepannya dan lebih memotivasi para pemain untuk lebih meningkatkan kemauan dalam berlatih baik kondisi fisik maupun teknik dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet,dkk.1992. *Permainan Besar*.Jakarta : Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Asmar Jaya.2008.*Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta ; Pustaka Timur
- Bangsbo, J.Dan Mohr, M. 1994. *FitnessTesting in Football and Futsal : AFC*
- Depdiknas.2000. *Perpustakaan Perguruan Tinggi : Buku Pedoman*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Eri Pratiknyo,D.K.2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*.Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Semarang.
- Justinus Lhaksana.2011.*Taktik dan Strategi Futsal Modern*.Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group)
- Harsono.1998. *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV.Tambak Kesuma.
- Koentjaraningrat.1989. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta : Gramedia Pustaka.
- Maksum.2007. *Kualitas Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah: Antara Harapan dan Kenyataan*.
- Mia Kusumawati.2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*.Bandung : Alfabeta.
- Mochamad Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Press
- Muhammad Ali.1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa.
- Murhananto.2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka :Jakarta
- Nurhasan.2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Puput Harunti.2016. "Pengaruh Latihan *Passing* Bola Gerak Dengan Kontrol Jalan dan Kontrol Diam Terhadap Akurasu *Passing* Dalam Futsal Pada

- Pemain Putri UKM Futsal UNNES Tahun 2016". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. UNNES : Semarang
- Remmy Muchtar.1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sahda Halim.2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo
- Suharsimi Arikunto.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Semarang: Pt.Rineka Cipta
- _____.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Semarang: Pt.Rineka Cipta
- Sukatamsi.1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta : Tiga Serangkai.
- Suntoda Andi, 2009, *Tes, Pengukuran dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga*. Bandung : UPI
- Sutrisno Hadi, 1988. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Press
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang ; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Timo Scheunemann.2009. *Sepakbola For Winner (Taktik Variasi Itihan Sepakbola)*. Malang: Dioma
- Tohar.2008. *Ilmu Kepelatihan*. PKLO FIK UNNES.