



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 2 Juli 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

# HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BERMAIN FUTSAL PADA SISWA UPT SPF SDN MANGKURA 4 MAKASSAR

Syamsul Rijal<sup>1</sup>, Sahabuddin<sup>2</sup>, Suryadi Akbar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [srsyamsul47@gmail.com](mailto:srsyamsul47@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [udhinsahabuddin@yahoo.co.id](mailto:udhinsahabuddin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup> UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar

Email: [suryadib34@guru.sd.belajar.id](mailto:suryadib34@guru.sd.belajar.id)

### Artikel info

Received: 02-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 04-05-2025

Published, 25-05-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pada UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar. Adapun metode penelitian. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data untuk variabel kebugaran jasmani menggunakan tes daya ledak, tes kecepatan, tes kelincahan. Sedangkan untuk variabel keterampilan teknik dasar menggunakan tes menembak bola ke sasaran, tes memainkan bola dengan kepala dan tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasional. Berdasarkan hasil penelitian adalah pada hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,010 < \alpha, 0,05$ . Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar futsal pada siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Teknik Dasar Bermain Futsal, Futsal



artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

## PENDAHULUAN

Olahraga permainan dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sportifitas melalui aktifitas jasmani. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, sekolah juga memberikan dukungan untuk menunjang keberhasilan program tersebut, antara lain mengadakan alat dan fasilitas olahraga yang akan digunakan guna mendukung proses kegiatan yang telah dipilih oleh siswa agar dapat berjalan sesuai dengan harapan. Salah satu cabang olahraga yang banyak dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah futsal. Pada tahun 2002, futsal begitu popular di Indonesia dikarenakan lapangan yang berukuran luas semakin sedikit, terutama di kota-kota besar.

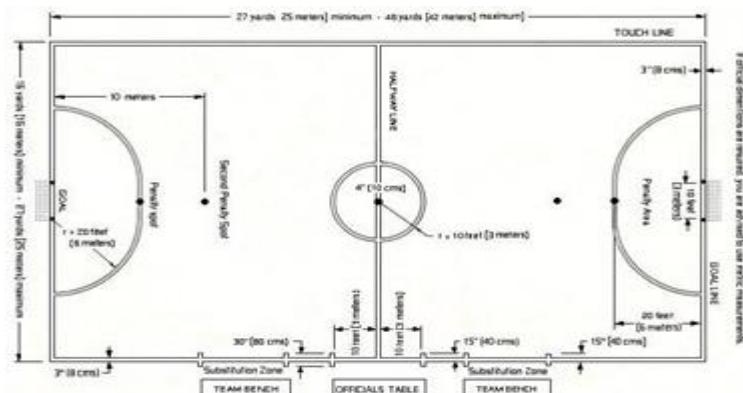
Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan ukuran panjang lapangan 25-42 meter dan lebar lapangan 15-25 meter yang dimainkan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari 5 pemain termasuk penjaga gawang (Lhaksana 2011: 7). Seperti dikemukakan Murhantanto (2006:4), bahwa: "Futsal adalah permainan sepakbola dalam lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit". Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* dan sala (Najib, 2012: 1). Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di Amerika Serikat pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California (Aditya, 2013: 1).

Sucipto, dkk (2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain bola adalah menendang (kicking), mengentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lempar kedalam (throw- in), dan penjaga gawang (*goal keeping*). Menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain bola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), menimang bola (*juggling*), mengentikan bola (*trapping*), dan lemparan kedalam (*throw-in*).

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2007 :19). Passing bawah adalah memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain, dengan menggunakan kaki bagian dalam serta bola menyusur di tanah (Koger, 2007: 19). Menurut Andri Irawan (2009 : 23), Mengumpan merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Menurut Justinus Lhaksana (2012:30), " passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain".

Menurut Irawan (2009:33) *chipping* yaitu operan yang digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bawah. Menurut Jaya (2008:66) " *dribbling* merupakan menendang bola terputus- terputus atau pelan-pelan ". Menurut Irawan (2009:32), dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*Out side of the foot*). Menembak bola (*shooting*) atau menendang bola adalah menggerakkan salah satu tungkai dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan. Menurut Koger (2007: 39).

Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal berdasarkan aturan FIFA :



Gambar 1 Lapangan Futsal (Sumber : Andri Irawan, 2009)

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar, peneliti menemukan bahwa ada beberapa dari para siswa tersebut saat melakukan aktifitas yang berat mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga dengan kondisi lelah tersebut membuat performa saat melakukan teknik dasar saat bermain futsal mengalami penurunan. Peneliti juga menemukan bahwa dengan kurangnya tingkat kebugaran siswa tersebut menjadi faktor penghambat dalam mempelajari teknik dasar bermain futsal. Sehingga dengan hal itu teknik dasar futsal para pemain tidak dapat meningkat dengan baik, dikarenakan melatih keterampilan teknik dasar memerlukan kebugaran tubuh yang baik.

Widaninggar (2003 : 1). Kemudian Sudarno SP (1992 : 1), kebugaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Selanjutnya Morehouse dan Miller yang dikutip Sudarno SP (1992 : 9), menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan, dan dapat pulih seperti semula dengan segera. Menurut Nurhasan (2005: 1), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan cukup secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Sedangkan menurut Pekik (2004: 2), menyatakan bahwa : "kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya". Selain itu juga kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari- hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Iskandar dkk, 1999: 4).

Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari mempunyai komponen yang saling berkaitan. Sudarno SP (1992: 9-10) mengemukakan komponen – komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum dan ketangkasan. Menurut Depdiknas (2000: 53), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan: Daya tahan jantung, Daya tahan otot, Kekuatan otot, Tenaga ledak otot, dan Kelentukan.

Menurut Lutan (2002: 8), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, mengandung 4 unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, menurut Roji (2004:97) adalah Faktor Kesehatan, Faktor gizi, Faktor Latihan fisik, dan Faktor keturunan.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Hubungan kebugaran jasmani terhadap keterampilan teknik dasar bermain futsal pada UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar". Tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk Mengetahui Hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan Teknik dasar bermian futsal pada UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi tentang hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat keterampilan dasar bermain futsal pada siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar, penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar,

2010). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 di UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang berjumlah 15 orang. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Teknik Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2017: 124) purposive sampling merupakan penentuan sampel berdasarkan dengan tujuan dan pertimbangan tertentu dan atas pertimbangan sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Menurut (Sukandarrumidi 2002:65) dalam pengambilan sampel dengan teknik ini jumlah atau ukuran sampel tidak dipermasalahkan. Berdasarkan teori diatas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, demikian menurut Arikunto (2006 : 160). Dalam penelitian ini menggunakan tes. Menurut Arikunto (2002 : 127) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelektensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Adapun tes yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani dan tes keterampilan bermain futsal.

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan keterampilan bermain futsal dalam penelitian ini yakni teknik korelasi product moment, setelah dan terkumpul, selanjutnya adalah mengorelasikan kedua data dari skor tingkat kebugaran dengan skor tingkat keterampilan dasar bermain futsal. Korelasi product moment digunakan untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval Suharsimi Arikunto (2006 : 271). Adapun untuk mengetahui hubungan antara variabel tersebut maka digunakan bantuan berupa aplikasi pengolahan data yaitu SPSS versi 25.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kebugaran jasmani meliputi daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan serta data keterampilan teknik dasar futsal meliputi tembakan ke gawang, sundulan dan menggiring bola pada siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani

Variabel	N	Sum	Mean	Std. Deviaton	Min.	Max.
Daya Ledak	15	787,00	52,4667	8,70851	30,00	64,00
Kecepatan	15	75,64	5,0427	0,72325	4,28	7,09
Kelincahan	15	289,69	19,3127	0,97730	17,35	20,70
Daya Tahan	15	449,90	29,9933	4,19446	23,20	36,00

Hasil dari tabel 1 merupakan gambaran data dari variabel-variabel yang terkait kebugaran jasmani yaitu daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut: Untuk data daya ledak siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh menggunakan satuan centimeter (cm) dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 787,00. Rata-rata 52,4667. Simpangan baku 8,70851. Nilai terendah 30,00 dan nilai tertinggi 64,00. Untuk data kecepatan siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh menggunakan satuan detik dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 75,64. Rata-rata 5,0427. Simpangan baku 0,72325. Nilai terendah 4,28

dan nilai tertinggi 7,09. Untuk data kelincahan siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh menggunakan satuan detik dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 289,69. Rata-rata 19,3127. Simpangan baku 0,97730. Nilai terendah 17,5 dan nilai tertinggi 20,70. Untuk data daya tahan siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh menggunakan norma tes daya tahan dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 449,90. Rata-rata 29,9933. Simpangan baku 4,19446. Nilai terendah 23,20 dan nilai tertinggi 36,00.

Tabel 2 Analisis Deskriptif Kemampuan Futsal

Variabel	N	Sum	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Shooting	15	125,00	8,3333	3,61873	4,00	14,00
Heading	15	90,00	6,0000	1,51186	4,00	9,00
Dribbling	15	243,00	16,2000	3,42679	8,00	20,00

Hasil dari tabel 2 merupakan gambaran data dari variabel-variabel yang terkait keterampilan teknik dasar futsal yaitu shooting, heading dan dribbling siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut: Untuk data shooting siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh melalui poin yang didapatkan ketika tes shooting, dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 125,00. Rata-rata 8,333. Simpangan baku 3,61873. Nilai terendah 4,00 dan nilai tertinggi 14,00. Untuk data heading siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh melalui berapa kali kemampuan heading yang dapat dilakukan, dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 90,00. Rata-rata 6,00. Simpangan baku 1,51186. Nilai terendah 4,00 dan nilai tertinggi 9,00. Untuk data dribbling siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh menggunakan satuan detik, dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 243,00. Rata-rata 16,20. Simpangan baku 3,42679. Nilai terendah 8,00 dan nilai tertinggi 20,00.

Tabel 3 Analisis Deskriptif Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Futsal

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kebugaran Jasmani	15	149,94	224,04	3000,00	200,0000	23,52915
Kemampuan Teknik Dasar Futsal	15	117,97	210,00	2250,00	150,0000	22,68211

Hasil dari tabel 3 merupakan gambaran data dari variabel-variabel yang terkait kebugaran jasmani dan kemampuan teknik dasar futsal siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut: Untuk Kebugaran Jasmani Siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh melalui T-Skor yang didapatkan dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 3000,00. Rata-rata 200,00. Simpangan baku 23,52915. Nilai terendah 149,94 dan nilai tertinggi 224,04. Untuk Kemampuan Teknik Dasar Futsal siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang peroleh melalui T-Skor yang didapatkan dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh total nilai sebanyak 2250,00. Rata-rata 150,0000. Simpangan baku 22,68211. Nilai terendah 117,97 dan nilai tertinggi 210,00.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar pemain UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	KS-Z	P	$\alpha$	Ket.
Kebugaran Jasmani	15	0,999	0,271	0,05	Normal
Teknik Dasar Futsal	15	0,908	0,381	0,05	Normal

Tabel 4 menunjukkan hasil pengujian normalitas data kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dasar futsal pemain UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Adapun penjabaran hasil uji normalitas adalah sebagai berikut: Dalam uji normalitas kebugaran jasmani diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,0999 dengan tingkat signifikan 0,271 lebih besar dari nilai  $\alpha$  0,05. Dengan demikian data kebugaran jasmani yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dalam uji normalitas keterampilan teknik dasar futsal diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,908 dengan tingkat signifikan 0,381 lebih besar dari nilai  $\alpha$  0,05. Dengan demikian data keterampilan teknik dasar futsal yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik. Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan uji korelasi untuk melihat seberapa besar tingkat hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Person Correlatian	P	$\alpha$
Kebugaran jasmani dengan Keterampilan teknik dasar futsal	15	0,642	0,010	0,05

Hasil uji data hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar diperoleh nilai probabilitas sebesar  $0,010 < \alpha < 0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar. Sedangkan person correlation diketahui sebesar 0,642. Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar futsal pada pemain UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar berada pada derajat hubungan yang sedang.

Kebugaran jasmani adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan fisik yang baik. Mampu bekerja berulang tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta mampu cepat pulih dengan segera ketika melakukan aktivitas fisik yang cukup berat. Futsal merupakan salah satu olahraga dengan intensitas tinggi. Pemain dituntut memiliki fisik yang prima. Lapang yang tidak terlalu luas memaksa pemain untuk senantiasa berlari dalam tempo yang cukup tinggi, baik dalam kondisi menyerang maupun dalam kondisi bertahan. Sehingga salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah faktor kondisi fisik atau kebugaran pemain. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana terdapat hubungan yang signifikan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar bermain futsal pada pemain Broer of Zeus.

Menurut (Lhaksana, 2012), “passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing’. Jika dikaitkan dengan

komponen kebugaran jasmani, maka tentunya dalam melakukan passing dibutuhkan daya tahan yang baik. kemampuan passing pemain yang dapat konsisten sepanjang pertandingan tentunya dipengaruhi kemampuan daya tahan yang baik. jika daya tahan pemain kurang baik, maka akan mengganggu ketika akan menerima bola serta memberikan umpan. Bola yang diterima pemain bisa lepas ketika melakukan kontrol, akurasi passing bisa tidak tepat, atau kecepatan passing bola pemain yang tidak lagi cepat merupakan beberapa hal yang dapat terjadi jika tidak memiliki daya tahan yang baik.

Selain faktor daya tahan, tentunya masih banyak lagi faktor kebugaran jasmani yang berperan sangat penting terhadap performa pemain ketika bermain atau bertanding futsal. salah satunya adalah daya ledak, menurut (depdiknas, 2000) “daya ledak otot atau tenaga leda otot merupakan Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksploratif”. Jika dikaitkan dengan permainan futsal, ada beberapa kondisi dimana pemain membutuhkan daya ledak otot ini.

Dalam permainan futsal sering kita dengan istilah kontrol, passing dan gerak. artinya setelah menerima dan mengumpan bola pemain diarahkan untuk selanjutnya melakukan pergerakan. Dalam hal ini, gerakan eksploratif atau perpindahan cepat sangat dibutuhkan. Karena setelah memberikan umpan pemain wajib untuk segera berpindah tempat dengan tujuan mencari ruang kosong atau mengubah pergerakan agar terhindar dari penjagaan lawan. Selanjutnya kemampuan daya ledak dibutuhkan pemain ketika akan berduel di udara.

Dalam hal ini bisa terjadi ketika kiper akan menangkap bola di udara atau ketika pemain berduel di udara ketika akan melakukan sundulan bola. tentunya ketika melakukan sundulan bola ke atas dibutuhkan tenaga eksploratif agar tubuh dapat terbawa ke atas setinggi mungkin. Sehingga dengan memampu daya ledak yang baik berpotensi bagi pemain untuk unggul ketika duel bola di udara. Lebih lanjut, salah satu teknik yang benar-benar membutuhkan eksploratif power dalam permainan futsal adalah tembakan ke gawang (shooting). Menurut (Koger, 2007), “ Menembak bola (shooting) atau menendang bola adalah menggerakkan salah satu tungkai dengan tenaga dan seluruh anggota tubuh sehingga bola dapat bergerak dengan kecepatan tertentu dan mencapai sasaran yang diinginkan”.

Hal ini berarti bahwa dibutuhkan tenaga eksploratif khususnya tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang memiliki kecepatan tinggi menuju ke sasaran. Sehingga jika pemain tidak memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka tembakan bola ke gawang yang dilakukan tentunya tidak menghasilkan tendangan yang maksimal. Bisa jadi tendangan ditepis oleh penjaga gawang atau bahkan tendangan yang dilakukan dapat dengan mudah diantisipasi oleh penjaga gawang.

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang juga membahas mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar futsal. penelitian yang dilakukan oleh (Ridha, 2014) yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Intelektual Dan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Pada Anggota UKM Futsal Universitas Pendidikan Indonesia” pada penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan teknik dasar futsal. berikutnya penelitian yang dilakukan oleh (Komarodin, 2020) yang berjudul “Aspek Kebugaran Jasmani Daya Tahan dan Hubungannya Pada Olahraga Permainan Futsal”, dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa daya tahan adalah salah satu aspek kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan disetiap cabang olahraga sebagai penunjang performa atlet di dalam lapangan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Murson, 2019) dengan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Keterampilan Tim Futsal SMA Negeri 11

Makassar” pada penelitiannya menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan Tim Futsal Siswa SMA Negeri 11 Makassar”. Hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam meraih prestasi salah satunya pada olahraga futsal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka kesimpulan pada penelitian ini adalah “ Ada Hubungan yang Signifikan Kebugaran Jasmani Dengan Keterampilan Teknik Dasar Futsal pada siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar”.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih dan penghargaan kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini yaitu :

1. Kepala Sekolah UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penelitian di UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar.
2. Guru UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang telah membantu penelitian ini dan memberikan kami pengalaman berharga untuk menambah pengetahuan tentang aktifitas berkaitan dengan permainan futsal.
3. Siswa UPT SPF SDN Mangkura 4 Makassar yang telah bersedia menjadi subjek dari penelitian yang kami teliti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono. (2012) Tes Futsal FIK Jogja.Yogyakarta
- Amung Ma’mun dan Yudha M Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anang Wijayanto. (2009), pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Jakarta. Depdikbud
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cholid N, Achmadi A. (2010).Metodelogi Penelitian. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Depdikbud (1996) Pusat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan. Jakarta. Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga.Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendriati Agustiani. (2006). Psikologi Perkembangan. Bandung. Refika Aditama
- Heri Purwono. (2007). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa SMP N 1 Pati yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. Yogyakarta: Skripsi.Yogyakarta FIK UNY.
- Janse Ongko. (2016). Fitnes Trainer Study Guide. Jakarta: APKI
- Justinus Lhaksana (2011) Taktik dan Strategi. Jakarta. Be Champion.
- Kravitz, Len. (1997). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: PT Raja Gratindo Persada
- Murhantanto. (2006). Dasar-dasar Permainan Futsal: Jakarta, kawan Pustaka
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Nur Ichsan Halim. (2011). *Tes & Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Badan Penerbit UNM.
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas
- Roji. (2004). Pendidikan Jasmani untuk SMP kelas I, II dan III. Jakarta: Erlangga
- Sadoso Sumosardjuno. (1997). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta : Gramedia.

- Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepak Bola Dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Suharsimi Arikunto. (2002). Metodologi Penelitian. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sukandarrumidi. 2002. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Widaninggar, W. (2003). *Pola Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.