**SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI, KESEGERAN
MOTORIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR
BERMAIN FUTSAL CLUB FUTSAL SMA DDI
GALESONG BARU MAKASSAR**

***SURVEY ON PHYSICAL FITNESS, MOTOR
FITNESS, AND BASIC TECHNIQUE SKILL IN
FUTSAL GAME IN THE FUTSAL CLUB FUTSAL AT SMA DDI
GALESONG BARU MAKASSAR***

N A S R U L L A H

ABSTRAK

NASRULLAH. 2017. *Survey Kesegaran Jasmani, Kesegaran Motorik dan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar.* (Dibimbing Oleh H. Djen Djalal dan Ramli)

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar, (2) Untuk mengetahui tingkat kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar, dan (3) Untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian survey. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 atlet yang dipilih secara sampel jenuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik; (2) Tingkat kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik sekali; dan (3) Keterampilan teknik dasar bermain futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik.

Keyword : *Tingkat kesegaran jasmani, Kesegaran motorik, Teknik futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga futsal dalam perkembangannya futsal merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakatnya. Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar futsal yang fanatic. Futsal semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat. Futsal juga menjadi ajang pembuktian jati diri serta media kompetisi yang sehat antar masyarakat. Karena perkembangannya ini, kemudian sering di selenggarakan pertandingan – pertandingan dengan mempertemukan dua tim untuk membuktikan pihak mana yang terbaik. Tentu saja dengan ketentuan – ketentuan permainan.

Futsal merupakan cabang yang sudah merakyat dan sudah populer dikalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Di Sulawesi Selatan, futsal ini sudah lama berkembang baik di kalangan masyarakat, pelajar, maupun mahasiswa. Hal ini memungkinkan karena jumlah sarana di SUL-SEL yang tidak sulit dijangkau, alat dan perlengkapan yang mudah di dapatkan. Khususnya di Sulawesi Selatan banyak cabang olahraga yang dikenal oleh masyarakat dan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari adalah futsal.

Untuk menampilkan suatu teknik permainan yang baik, setiap pemain dapat menguasai teknik yang terdapat di dalam permainan futsal dengan baik dan benar serta rangkaian gerakan, baik itu gerakan dengan bola. Selain itu faktor kemampuan kemampuan fisik diantaranya kecepatan dan kelincahan.

Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan kondisesegaranjasmani, kesegaranmotorik, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola dan mengoper bola. Namun dalam penelitian ini hanya berfokus pada kesegaranjasmanidan kesegaran motorik terhadap teknik dasar permainan futsal.

Kesegaran jasmani dan kesegaran motorik dalam situasi bermain futsal adalah untuk meningkatkan daya tahan jantung, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan, keseimbangan,

kekuatanotot, kelentukan, kecepatan waktu reaksi, koordinasi, dan komposisi tubuh.. Teknik dasar permainan futsal merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam permainan futsal karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan.

Kesegaran jasmani dan kesegaran motorik yang dimaksud terutama di tekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam bermain futsal seperti unsur fisik kecepatan dan kelincahan merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan teknik dasar bermain futsal.

Kesegaran motorik, untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal di perlukan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat-singkatnya pada saat melakukan teknik dasar bermain futsal

Hasil dari pengamatan di lapangan tingkat kesegaran jasmani, kesegaran motorik dan kemampuan teknik dasar bermain futsal team futsal SMA DDI Galesong Baru sangat tidak *stabil*, diakibatkan karena kurangnya latihan dan terlihat pelatih hanya melakukan latihan pada saat menjelang pertandingan saja tanpa mengikuti proses latihan sebagaimana mestinya yang dimulai dari tahap persiapan umum, persiapan khusus dan sampai pada kompetisi serta *recovery* ketika selesai pertandingan, sehingga team futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar sering mengalami kekalahan pada tahun 2015 sampai dengan tahun 2017 saat mengikuti pertandingan futsal tingkat SMA sekota Makassar.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesegaran Jasmani

Batasan kesegaran jasmani menurut (Judith rink dkk, 1984:64 Brent Q Hafen Dkk 1988) kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energy cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerak dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu di perlukan.

Soedjatmo Soemordoyo dalam Ismaryati (2008:39) ahli fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Menurut Soetarman dalam Ismaryati (2008:40) mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan seseorang untuk menjalani hidup yang lebih produktif.

Sementara itu Muthohir 1999 sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ismaryati, 2008:40).

Dan rupanya kini baru ada kesepakatan sementara yaitu bahwa untuk memenuhi kesegaran jasmani seseorang maka, Sajoto (1988:43) merekomendasikan yang perlu di ukur antara lain:

- 1) Kesegaran cardiovascular (*cardiovascular fitness*)
- 2) Kesegaran kekuatan otot (*strength fitness*)
- 3) Kesegaran keseimbangan tubuh (*body composition/ body weight fitness*)
- 4) Kesegaran kelentukan (*Flexibility fitness*)

Kesegaran cardiovascular

Menurut Atmojo (2010:56) kesegaran cardiovascular adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah, jantung yang kuat di perlukan untuk dapat mensuplai darah yang beroksigen secara efektif pada otot-otot tubuh kesegaran cardiovascular yang jelek dapat diidentifikasi sebagai suatu yang mendahului sakit jantung. Sedangkan menurut Sajoto (1988:44) kesegaran cardiovascular adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik.

Meningkatkan kesegaran cardiovascular sangat penting dalam program latihan kesegaran jasmani dalam hal ini dapat dicapai dengan memilih berbagai macam latihan mulai dari latihan berenang, jogging, hiking dan lain-lain yang berat. Untuk mengetahui kesegaran cardiovascular diperlukan pengukuran dengan cara tes, tes untuk mengukur kemampuan cardiovascular dapat dilakukan secara langsung yaitu melalui tes kerja maximal atau secara tidak langsung

Kesegaran kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang di angkatnya. Sedangkan menurut Harsono (1988:177) kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sajoto (1998:45) Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti, mengangkat, menjinjing dan lain-lain serta mereka akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih kuat.

Nur Ichsan Halim (2011:16) mengemukakan dalam buku Tes dan Pengukuran kesegaran jasmani di ungkapkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Sedangkan Atmojo (2010:56) mengatakan kekuatan otot adalah kemampuan otot menggerakkan kekuatan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama. Mempertahankan tingkat kekuatan atau daya tahan otot punggung dan panggul adalah penting untuk mencegah dan mengurangi sakit dan tensi bagian punggung yang bawah.

Di samping itu didalam masalah kesegaran otot ada hal yang perlu di ketahui ialah tentang kesegaran kekuatan otot. Yaitu suatu kemampuan otot atau kelompok otot dalam melakukan kerja terus menerus dan berulang kali dengan kekuatan sub maximal dalam waktu yang cukup lama.

Kesegaran keseimbangan tubuh

Dewasa ini ada kecenderungan peningkatan berat badan pada masa anak-anak di banding beberapa tahun lalu hal tersebut disebabkan oleh perbaikan ekonomi para orang tua mereka. Perbaikan menu makan yang bergizi tinggi, dan perbaikan perawatan kesehatan.

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis:

- 1) Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam.
- 2) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan seimbang dalam keadaan bergerak seperti berjalan, melambung dan sebagainya.

Kesegaran keseimbangan berat badan, tergantung pada rasio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot sendi tulang.

Kelentukan

Menurut tulisan Nur Ichsan Halim (2011:16) dalam bukunya Tes dan Pengukuran kesegaran jasmani kelentukan ialah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan kelentukan tubuh yang luas. Keleluasaan kelentukan pada persendian sangat di pengaruhi pada elastisitas otot, tendon dan ligament sekitar sendi. Sedangkan Yudiana, Subarjah, Juliantine (2008:311) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya.

Giriwijoyo dkk (2005:67) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendinyanya. Sedangkan menurut Sajoto (1988:51) kemampuan persendian ligament dan tendon di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas luasnya. Kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera. Dan sedangkan menurut Gallahue dalam Sajoto (1988:51) ada dua macam kelentukan pertama adalah kelentukan statis yaitu kelentukan togok berbagai arah dan kedua adalah kelentukan dinamis yaitu kemampuan otot berbagi anggota badan pada saat kontraksi. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa kesegaran kelentukan sangat dipengaruhi oleh kemampuan persendian ligament dan tendon.

Kesegaran Motorik

Kesegaran motorik adalah kemampuan fisik yang optimal diperlukan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya pada saat melakukan teknik dasar bermain futsal.

Kemampuan motorik dan keterampilan bukanlah sebagai dua konsep yang sama pengertiannya. Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak. Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik dasar seseorang. Kemampuan motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Selain itu, keterampilan banyak tergantung pada kemampuan dasar. Keseimbangan kecepatan reaksi, fleksibilitas misalnya adalah contoh-contoh dari kemampuan dasar yang penting untuk melaksanakan berbagai keterampilan dalam olahraga. Akhirnya, untuk kebutuhan analisis lebih lanjut, keterampilan dapat diklasifikasi menjadi beberapa kategori.

Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Kirkendall, Gruber, dan Jhonson 1987:122). Selain dikerjakan secara cepat dan tepat perubahan-perubahan tadi harus di kerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut Hirtz dalam Yosef nossek (1982:144) kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan gerak, untuk menerapkan keterampilan-keterampilan tersebut dengan baik dan untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan-kebutuhan yang diminta oleh situasi yang berubah.

Menurut Nur Ichsan Halim (2011:123) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Jadi dapat disimpulkan, kelincahan merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dengan bagian-bagiannya.

Kelentukan

Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya misalnya cabang olahraga senam, renang, selam dan gulat membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi sementara itu sepak bola, basket, dan baseball hanya membutuhkan kelentukan dengan tingkat normal.

Menurut Davis dalam Ismaryati (2009:101) kelentukan seseorang dipengaruhi oleh tipe persendian panjang istirahat otot, panjang istirahat ligament, kapsul sendi, bentuk tubuh, temperature otot, jenis kelamin, usia, ketahanan kulit, dan ketahanan tulang.

Komposisi Tubuh

Berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang fit memiliki persentase lemak tubuh relative rendah. Kegemukan pada mulanya dapat dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan. Berat tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda jaringan tak berlemak dan tak berlemak komponen utamanya adalah tulang, otot, organ, dan lemak.

Kecepatan Gerak

Menurut Bomp (1990), Jonath et.al. (1997) dan Ismaryati (2009:57) Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktifitas olahraga. Terkait dengan pernyataan tersebut, didalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakkan. Lebih lanjut, membedakan kecepatan menjadi dua macam yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

Kecepatan Waktu Reaksi

Nur Ichsan Halim (2011:150) Dalam dunia olahraga, rangsangan dapat berupa sinar yang di terima oleh indera mata, suara atau bunyi yang diterima oleh indera telinga, sentuhan yang diterima oleh indera kulit dan posisi tubuh yang diterima oleh alat keseimbangan dalam tubuh.

Menurut Ismaryati (2009:72) Waktu Reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (*stimuli*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*). Sedangkan menurut Sajoto di dalam bukunya Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (1988:53) Reaksi atau *Reaction* adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Jadi dapat di simpulkan kecepatan waktu reaksi adalah adanya rangsangan yang diterima oleh indera mata, indera telinga dan indera kulit serta syaraf atau feeling lainnya.

Koordinasi

Harsono (1988:219) Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Komponen koordinasi ini tidaklah sendiri, tetapi merupakan gabungan berbagai kemampuan komponen biomotorik lainnya. Sedangkan menurut B. Edward Rahantoknam (1988:127) Koordinasi merupakan kecakapan motorik yang sukar dipahami dalam kenyataan. Menurut Sajoto (1988:53) koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai system syaraf gerak yang terpisah kedalam satu pola gerak yang efisien. Sedangkan menurut Ismaryati (2009:53), koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang di tunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Permainan Futsal

Sejarah dan Pengertian Futsal

Futsal adalah singkatan dari bahasa Portugis “Futebol de Salao”, bahasa Perancis “Futbol Salon” Atau bahasa Spanyol “Futbol Sala”, yang diterjemahkan secara harafiah berarti “sepak bola dalam ruangan”. Tahun 1950 Profesor warga Negara Uruguay Juan Carlos Ceriani timbul ide atau gagasan untuk memodifikasi empat cabang olahraga dijadikan satu cabang olahraga yang disebut Futsal. Empat cabang olahraga itu, adalah:

- a) *Football*/Sepak bola, mencetak gol dengan kaki atau sundulan kepala.
- b) *Basketball*/Bola basket, jumlah pemain dalam tim dan wasit dua orang.
- c) *Handball*/Bola tangan, ukuran lapangan dan larangan mencetak bola dari samping.
- d) *Waterpolo*/Polo air, tidak diperkenankan kontak badan yang kasar dan lain-lain, yang dirangkum dalam cabang olahraga versi baru, yang disebut Futsal.

Futsal ternyata sangat efektif menumbuhkan kembangkan pemain pemula dalam mengasah keterampilan bermain bola di lapangan rumput dengan asumsi untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, futsal berkembang di Brazil dan terus menyebar di seluruh dunia bahkan menembus ke Eropa, Amerika Serikat, Afrika, Asia dan Australia.

Menurut Sukma Aji (2016:84) secara teknis, pola permainan sebuah tim futsal berubah-ubah dalam hitungan detik, mengikuti transisi dari bertahan menjadi menyerang atau sebaliknya.

Trend inilah yang kemudian di tangkap sebagai peluang bisnis oleh pengusaha, para pengusaha bahkan tak segan menyewa ruang di mall atau pusat-pusat perbelanjaan untuk di sulap menjadi lapangan futsal. Bisnis futsal kian menjamur bukan hanya di Jakarta, Surabaya, Bandung, Medan, Palembang, Yogyakarta, Makassar dan kota-kota besar lainnya. Bermunculan lapangan-lapangan futsal berstandar internasional, di Yogyakarta misalnya tidak kurang ada 100 lapangan futsal ini menandakan semakin banyak usaha yang mencoba terjun di bisnis ini.

Teknik dasar bermain futsal

Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan, jangan pernah membicarakan tentang teknik dan strategi permainan, permainan untuk memenangkan suatu pertandingan jika tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal.

Pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mumpuni seperti mengumpan, menerima bola, mengumpan lambung, menggiring, menendang, dan menyundul. Pada dasarnya teknik dalam permainan futsal sama dengan sepak bola perbedaannya terletak pada bentuk perkenaan teknik dasar yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan.

Pada bab ini peneliti akan membahas teknik dasar yang sering kali terjadi dalam permainan futsal, sehingga teknik dasar dapat dilatih dengan memperhatikan teori-teori yang ada agar lebih mudah mengaplikasikan ke dalam suatu praktek latihan dan pertandingan.

Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan. Dengan demikian masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik.
2. Tingkat kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik.
3. Keterampilan teknik dasar futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian survey dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Subjek penelitiannya adalah klub futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan futsal gelora kecamatan wajo kota Makassar. Dengan populasi dalam penelitian ini adalah klub futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar adalah 30 pemain. Sampel pada penelitian ini (sampel jenuh) dikarenakan jumlah sampel relative kecil, kurang dari 30 orang. Data penelitian diperoleh dalam berbagai *setting*, berbagai *sumber* dan berbagai *cara*. Menurut Sugiyono (2011:193). Teknik pengumpulan

data dapat dilakukan dengan *interview* (wawancara), *kuesioner* (angket), *observasi* (pengamatan), dan gabungan ketiganya Berdasarkan pengertian tersebut, maka untuk memperoleh data pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang penulis gunakan terdiri dari: (1), Tes dan Observasi langsung dilapangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan empat item tes yaitu tes keseimbangan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan kelentukan. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari keempat item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan. Berdasarkan uraian diatas, maka kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar perlu di tingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik olahraga.

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, nampak bahwa persentase hasil data kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dari 30 (100%) atlet, yang memiliki kategori sangat baik sekali sebanyak 2atlet (6,7%), yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 5atlet (16,7%), yang memiliki kategori baik sebanyak 9atlet (30,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 atlet (23,3%), yang memiliki kategori kurang sebanyak 6 atlet (20,0%), dan yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 1 atlet (3,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dikategori baik.

Tingkat kesegaran jasmani juga menjadi faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik berupa kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa. Dengan tubuh yang bugar, siswa menjadi lebih termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik di sekolah maupun di rumah. Kesegaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan uraian diatas, maka tingkat kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar harus dilakukan lagi untuk menunjang kelancaran pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMA DDI tersebut. Selain itu juga tentunya peningkatan kebugaran jasmani ini juga akan meningkatkan kualitas belajar siswa baik dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan maupun dalam kegiatan pembelajaran lainnya.

2. Tingkat kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar

Pengukuran tingkat kesegaran motorik dilakukan dengan menggunakan enam item tes yaitu tes komposisi tubuh, kecepatan lari, kelincahan, kecepatan reaksi, kekuatan otot dan koordinasi. Pengukuran tingkat kesegaran motorik dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari keenam item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan. Berdasarkan uraian diatas, maka kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar sudah sangat bagus. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik olahraga.

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, nampak bahwa persentase hasil data kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dari 30 (100%) atlet, yang memiliki kategori sangat baik sekali sebanyak 3atlet (10,0%), yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 7atlet (23,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 6atlet (20,0%), yang

memiliki kategori sedang sebanyak 6 atlet (20,0%), yang memiliki kategori kurang sebanyak 6 atlet (20,0%), dan yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 2 atlet (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dikategori baik sekali.

Kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan ketrampilan gerak (motor skill) dari sifat yang umum atau fundamental, diluar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi. Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik.

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik motorik yang dapat dirangkum menjadi enam komponen, yaitu komposisi tubuh, kecepatan lari, kelincahan, kecepatan reaksi, kekuatan otot dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik.

3. Teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar

Tingkat teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar merupakan variabel penelitian ini diukur melalui 1 tes yaitu keterampilan *dribbling*. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Hasil pengkategorian tingkat teknik bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar adalah sebagai berikut: berdasarkan tabel 4.8 di atas, nampak bahwa persentase hasil data teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dari 30 (100%) atlet, yang memiliki kategori sangat baik sekali sebanyak 3 atlet (10,0%), yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 4 atlet (13,3%), yang memiliki kategori baik sebanyak 9 atlet (30,0%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 3 atlet (10,0%), yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 atlet (13,3%), dan yang memiliki kategori sangat kurang sebanyak 7 atlet (23,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data akhir teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dikategori baik.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: Anak laki-laki lebih menguasai jenis permainan fisik, waktu reaksi semakin baik, koordinasi semakin baik, badan lebih sehat dan kuat, tungkai mengalami pertumbuhan yang semakin kuat bila dibandingkan dengan anggota bagian atas, dan adanya perbedaan kekuatan otot dan keterampilan anak laki-laki kategori tingkat dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar dilihat pada gambar grafik. Dari grafik tersebut dapat diketahui tingkat teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar rata-rata pada kategori baik. Selain itu terdapat pula atlet Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar kategori baik. Hal ini dapat terjadi karena atlet memperhatikan pentingnya penguasaan keterampilan teknik dasar bermain futsal sehingga saat pelaksanaan tes dapat melakukan dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai hasil dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik.
2. Tingkat kesegaran motorik Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik sekali.
3. Teknik dasar bermain futsal Club Futsal SMA DDI Galesong Baru Makassar berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo B. Mulyono. 2010. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani /Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- AjiSukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU.
- Giriwojoyo, dkk. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- HalimNurichsan. 2011. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Penerbit UNM.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK DEPDIKNAS.
- _____. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. 2009. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Olahraga*. Surakarta: LPP & UPT UNS Press.
- NossekYosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut National Olahraga Lagos: PAN African Press LTD. Lagos
- Rahantoknam B. Edward. 1988. *BelajarMotorik: Teori Dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta. P2LPTK DEPDIKNAS.
- SajotoMochamad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatifdan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- YudianaYunyun, Subarjah Herman, JuliantineTite. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: UT DEPDIKNAS.