

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya bermain futsal antara lain: a.) olahraga untuk pencapaian prestasi, b.) olahraga untuk kesehatan, c.) olahraga untuk kebugaran, dan d.) olahraga untuk rekreasi.

Futsal semakin berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar. Anak-anak sampai orang dewasa menyukai olahraga yang satu ini. Mereka menggelar

pertandingan secara sederhana ditempat yang seadanya, misalnya di tanah kosong atau bahkan dipinggiran jalan. Berbagai kompetisi futsal professional pun digelar secara rutin, baik dipusat kota atau pun di daerah-daerah. Gegap gempita penonton futsal pun tidak kalah dengan olahraga lainnya. Meski begitu, masih diperlukan peran serta pemerintah dan partisipasi masyarakat untuk memasyarakatkan futsal.

Faktor yang sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dalam permainan futsal diantaranya ialah kondisi fisik. Oleh karena itu, seorang pemain futsal yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal. Latihan fisik yang teratur sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan fisik yang prima, seorang pemain futsal harus mampu menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain futsal. Komponen fisik yang dapat menunjang kemampuan dalam permainan futsal yaitu keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi serta ditambah kematangan mental dan pemain. Beberapa komponen ini mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan dalam permainan futsal.

Keseimbangan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal karena untuk menjaga tubuh dan fisik agar tetap seimbang dalam berbagai kondisi. Seorang pemain futsal apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan

dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal karena sistem permainan yang cepat, baik pada saat melakukan passing dengan cepat dan terarah untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya tahan sangat berkaitan dengan permainan futsal khususnya pada saat melakukan passing, karena dengan pressing yang tinggi dan permainan yang cepat pemain dituntut memiliki ketahanan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang pemain, berarti dia memiliki ketahanan yang baik pada saat bermain futsal.

Koordinasi sangat dibutuhkan dalam permainan futsal khususnya saat melakukan passing, karena dapat memadukan berbagai unsur gerakan ke dalam suatu gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien. Pada saat passing, gerak langkah dan waktu harus mampu dipadukan sedemikian rupa menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan hasil yang baik pula. Seorang pemain futsal dapat melakukan gerakan yang baik dalam menggiring bola apabila mempunyai koordinasi yang baik pula.

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi fisik tiap pemain, karena tanpa fisik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan

latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik para pemainnya. Pada anak-anak dan remaja kemampuan fisik akan meningkat sampai tercapai maksimal sekitar tahun umur 20-30 tahun, kemudian dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan yang berangsur-angsur. Untuk dapat bermain futsal secara maksimal, faktor fisik merupakan suatu keharusan. Agar kondisi fisik dapat terbangun dan terjaga perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik.

Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo adalah salah satu klub futsal di Kota Palopo yang terbentuk pada tanggal 27 Juli 2018. Tim atlet futsal IPJ telah mengikuti beberapa turnamen yang bertajuk Liga Pelajar. Dalam turnamen tersebut belum sekalipun tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo meraih juara. Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan, hal tersebut disebabkan karena tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo tergolong masih baru dan masih kurang dalam pembinaan fisik. Dari pengamatan hasil latihan yang telah dilakukan rata-rata pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo pada saat melakukan passing belum terarah dengan baik, passing kurang akurat, passing disampaikan ke pemain lain dan terburu-buru saat passing bola ke pemain. Sehingga mempengaruhi permainan tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) khususnya dalam hal *passing*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan**

***Passing* Kaki Bagian Dalam pada Pemain Futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo”.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diteliti adalah “Bagaimanakah kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penentilitan ini adalah untuk mengetahui kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah berkaitan dengan kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

b. Secara Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan tentang Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan *Passing* Kaki Bagian Dalam pada Pemain Futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Hakikat Kondisi Fisik

2.1.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Menurut Dumi, A. P (2015) Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Menurut Rajam (2012:17) kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Menurut Anwar (2013:32) kondisi fisik adalah kemampuan menfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik. Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor, Gerakan yang terampil dapat dilkaukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Purwanto (2012:32) kondisi fisik adalah suatu kualitas fisik, kualitas psikis dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal.

Sedangkan menurut M. Sajoto dalam Mahardi, Y.T. (2021) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena suatu komponen atau kualitas fisik dalam menfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu.

2.1.2 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha penigkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Syarif, H. (2014:53) adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (agility), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi”.

Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya. komponen fisik dasar meliputi, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan. komponen fisik dasar meliputi, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan kardiovaskuler. Sedangkan kondisi fisik tingkatannya mencakup power, daya tahan otot, kelincahan stamina dan kecepatan.

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan selalu berkaitan dengan (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama waktu latihan dan semakin tinggi intensitas aktivitasnya yang dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki daya tahan yang baik.

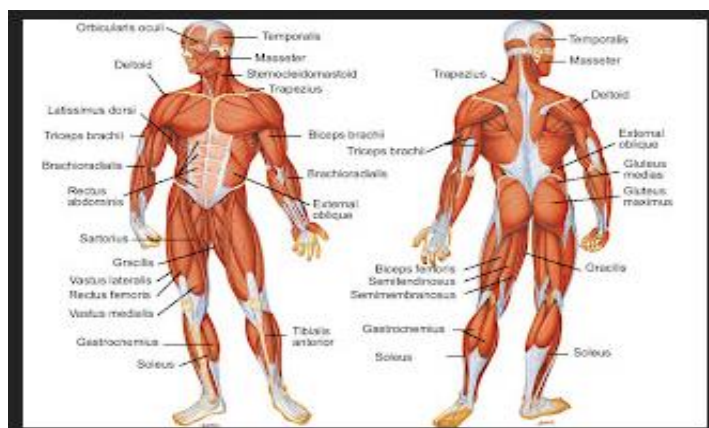
Daya tahan merupakan kemampuan seseorang mengangkat atau menahan beban maksimal dalam jangka waktu lama (Noval & Maidarman 2020). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Kusparwati 2015). Daya tahan otot adalah kemampuan otot rangka atau sekelompok otot untuk meneruskan kontraksi pada periode atau jangka waktu yang lama dan mampu pulih dengan cepat setelah lelah (Yogi & Ginanjar 2021).

Daya tahan atau ketahanan tubuh merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khususnya kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas Sukadiyanto (2011:83). Daya tahan dalam dunia olahraga merupakan kemampuan yang dimiliki oleh jaringan otot dalam tubuh selama berkegiatan yang memanfaatkan kemampuan daya tahan untuk mencegah kelelahan selama aktivitas tubuh berlangsung. Daya tahan sangat berkaitan dengan lamanya aktifitas yang dilakukan, yakni semakin tinggi aktivitas, maka semakin meningkat juga kemampuan system kerja otot setiap olahragawan. Oleh

karena itu, kemampuan daya tahan yang baik sangat penting untuk dimiliki oleh setiap olahragawan.

Jika ditelaah dari aktivitas kerja otot, daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan aktivitas kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan aktivitas kerja organ tubuh dalam jangka waktu yang tertentu Sukadiyanto, (2011:60).

Menurut Sukadiyanto (2010: 60) pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki ketahanan yang baik.



Gambar: 2.1 Daya Tahan
Sumber: (Tangkudung, J. 2016:50)

b. Kecepatan (*Speed*)

Menurut Dick dalam Yudiana, Y. dkk (2011: 10), kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah jarak yang ditempuh yang menunjukkan seberapa cepat objek tersebut dapat bergerak dalam ukuran vektor pada waktu atau lokasi yang telah ditentukan (Mu'is 2020). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu yang sesingkat-singkatnya (Yahya & Muhammad 2020).

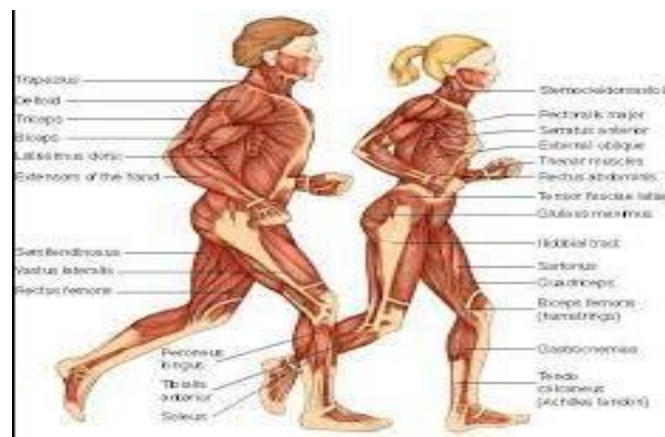
Sedangkan menurut Afriwardi (2009:40) “Kecepatan mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin (Reksa & Maidarman 2020). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Alfindana 2019).

Kecepatan juga diperlukan untuk hampir semua cabang olahraga prestasi”.

Syarif, H. (2014:61) menyatakan Terdapat dua tipe kecepatan yaitu:

1. Kecepatan reaksi: Kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat.
2. Kecepatan bergerak: Kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara tepat.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.



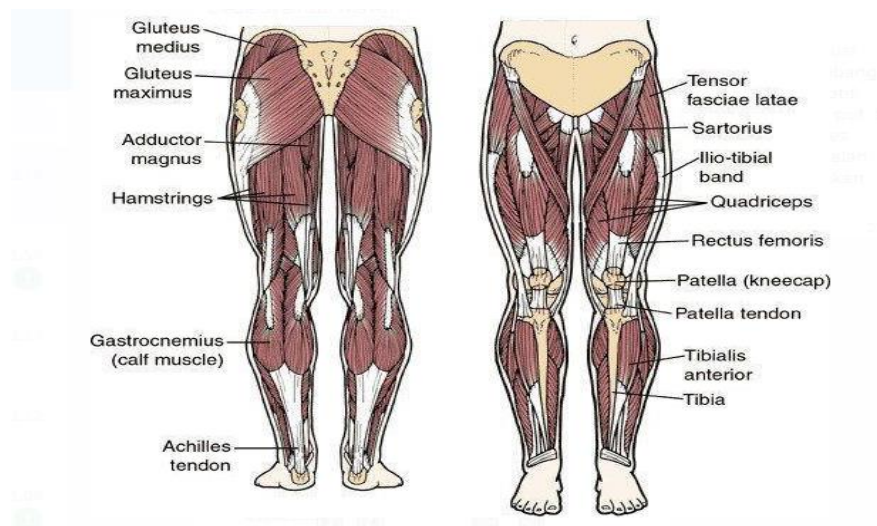
Gambar: 2.2 Kecepatan
Sumber: (Tangkudung, J. 2016:52)

c. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Widiastuti (2015) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Sedangkan Menurut Muladi & Kushartanti (2019) keseimbangan ialah kemampuan agar mempertahankan keseimbangan posisi Tubuh ketika di tempatkan di berbagi posisi. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik (Kusparwati 2015). Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis (Nurdiansyah 2018).

Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga kesetimbangan tubuh ketika sedang ditempatkan di berbagai posisi (Mu'is 2020). Keseimbangan adalah cara seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh secara statis maupun dinamis (Wijanarko & Purbodjati 2021).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga tubuh dan fisik agar tetap seimbang dalam berbagai kondisi. Seorang pemain futsal apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.



Gambar 2.3 Keseimbangan Tubuh
Sumber: (Ulfa Maria 2019)

d. Koordinasi (*Coordination*)

Penguasaan kecakapan fisik koordinasi dalam bidang olahraga merupakan salah satu tugas utama untuk dapat mencapai keahlian atau dalam hal penguasaan ketrampilan. Oleh karena itu tanpa memiliki kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi dan simultan, sehingga nampak luwes dan mudah.

Keuntungan bagi atlet yang memiliki kemampuan koordinasi baik, akan mampu menampilkan ketrampilan dengan sempurna dan dapat dengan permasalahan tugas (gerak) selama latihan yang muncul selama tidak terduga. Menurut Scheunemann, T. (2012:17) bahwa koordinasi adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna menghasilkan gerakan tepat guna dengan mulus. Menurut Setyawan, S.T. (2019) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

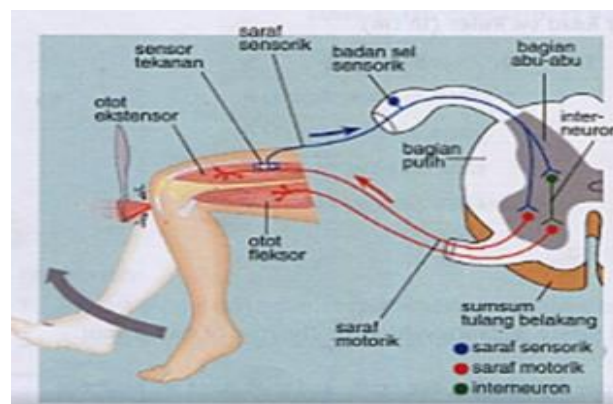
Koordinasi otot inter merupakan koorddinasi antara otot-otot yang bekerja sama dalam melakukan gerakan. Sedangkan otot intra adaalah koordinasi yang terjadi dalam otot untuk melakukan sesuatu kontraksi. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk serangkaian beberapa unsure gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya (Syahrir 2018).

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat (Syarifuddin, 2012). Koordinasi juga dapat dijelaskan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan

gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi adalah kemampuan mengkoordinasikan antara mata dan tangan, yaitu kerja sama antara mata dengan tangan untuk melakukan suatu gerakan (Ishak & Sahabuddin 2018).

Koordinasi merupakan komponen dimana tubuh mampu melakukan gerakan pengkoordinasian antara beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang kompleks dalam permainan futsal. Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot dan selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan. Koordinasi dapat juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyongsong dari bekerjanya suatu otot (Iskandar, 2014).

Berdasarkan pendapat diatas bahwa koordinasi adalah kemampuan menggabungkan sistem saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Makin kompleks suatu gerakan, maka semakin tinggi tingkat koordinasinya. Koordinasi mata-tangan adalah kesesuaian antara indera penglihatan, gerakan tangan dengan ketepatan sasaran.



Gambar: 2.3 Sistem Koordinasi
Sumber: (Tangkudung, J. 2016:55)

2.2 Hakikat Permainan Futsal

2.2.1 Pengertian Futsal

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan control bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan. Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola (Alfindana 2019).

Menurut Lhaksana, J. (2011:7-8), “Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercetak”. Sedangkan menurut Gunawan dalam Hidayat et al., (2021:114) Futsal adalah olahraga sangat kompleks yang membutuhkan teknik serta strategi permainan yang sangat baik. Demikian pula dalam hal kemampuan aspek fisik. Futsal berbeda secara signifikan dari olahraga lain dalam beberapa hal.

Futsal adalah olahraga sifatnya dinamis, karena pemain dituntut bergerak secara aktif, membutuhkan *skill* teknik yang mendukung dan memiliki kemauan yang kuat (Syafaruddin, 2019). Futsal dimainkan oleh 5 anggota dari setiap tim dan diperbolehkan memiliki pemain pengganti. Futsal dimainkan dengan bola yang relatif kecil serta berat dari bola sepak (Purnomo & Irawan, 2021). Tujuan

olahraga futsal yaitu memanipulasi bola dan kaki untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Nosa et al., 2019).

Sejauh ini cabang olahraga futsal sangat populer dan digemari dimasyarakat, baik dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri lapangan futsal, klub-klub futsal yang berdiri dan banyaknya event-event pertandingan antar pelajar atau antar klub. Inti dari permainan futsal ialah memainkan dan memperebutkan bola dari lawan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya untuk memperoleh suatu kemenangan. Selain itu, daya tarik dari permainan futsal ialah kerjasama tim, pasing dari kaki ke kaki, dan gerak tipuan yang cantik.

Seorang pemain futsal harus dituntut untuk menguasai teknik dasar permainan futsal, diharapkan dengan penguasaan teknik dasar dapat bermain dengan cantik, menyusun serangan sesuai dengan strategi dan bisa tenang dalam menghadapi serangan dari lawan. Permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan.

Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Menurut Lhaksana, J. (2011:13) permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola pada *low of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetep sama.

Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan perbandingan atau permainan yang disesuaikan. Menurut Lhaksana, J (2012:7-8), futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi.

Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan lebih mudah merebut bola.

Menurut Lhaksana, J. (2011:5) “futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan.” Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola rumput.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap

regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan beregu yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu dalam sebuah lapangan yang relatif kecil, ukuran boladan ukuran gawang yang relatif kecil dibandingkan dengan sepakbola, permainan futsal sangat mengembirakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak kegawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan.

2.2.2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Menurut Lhaksana J. (2012:30), “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. untuk menguasai passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Passing merupakan pemberian bola atau mengumpan bola pada rekan satu tim yang bertujuan untuk tetap menguasai bola (ball possession). Passing sangat berguna bagi permainan futsal, selain untuk mengumpan ke satu tim passing juga bisa berguna untuk melewati lawan dan juga membangun serangan (Mu'is 2020). Passing memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan (Anshar 2018).

Passing bola dalam futsal merupakan teknik yang paling dominan dilakukan dalam permainan futsal. Agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi dalam passing futsal. *In the team sport of futsal, the interpersonal coordination tendencies between the ball carrier, ball receiver and nearest defenders might be captured through establishing the relationship between two vectors reflecting accuracy passing and interception possibilities* (Correa, dkk, 2014: 94)

Teknik dasar passing digunakan untuk jenis operan datar yang operannya relatif lebih cepat dibandingkan operan lainnya. Secara umum teknik pelaksanaannya adalah berdiri dengan bahu menghadap sasaran, letakkan kaki tumpu di samping bola, letakkan kaki ayun menyamping dengan jari-jari kaki mengarah ke atas, kemudian tendang bola tepat ditengahnya dengan menggunakan kaki bagian sisi ayun, selanjutnya gerakan tendangan ke arah depan dengan tetap menjaga posisi kaki. (Rustanto, H. 2017).



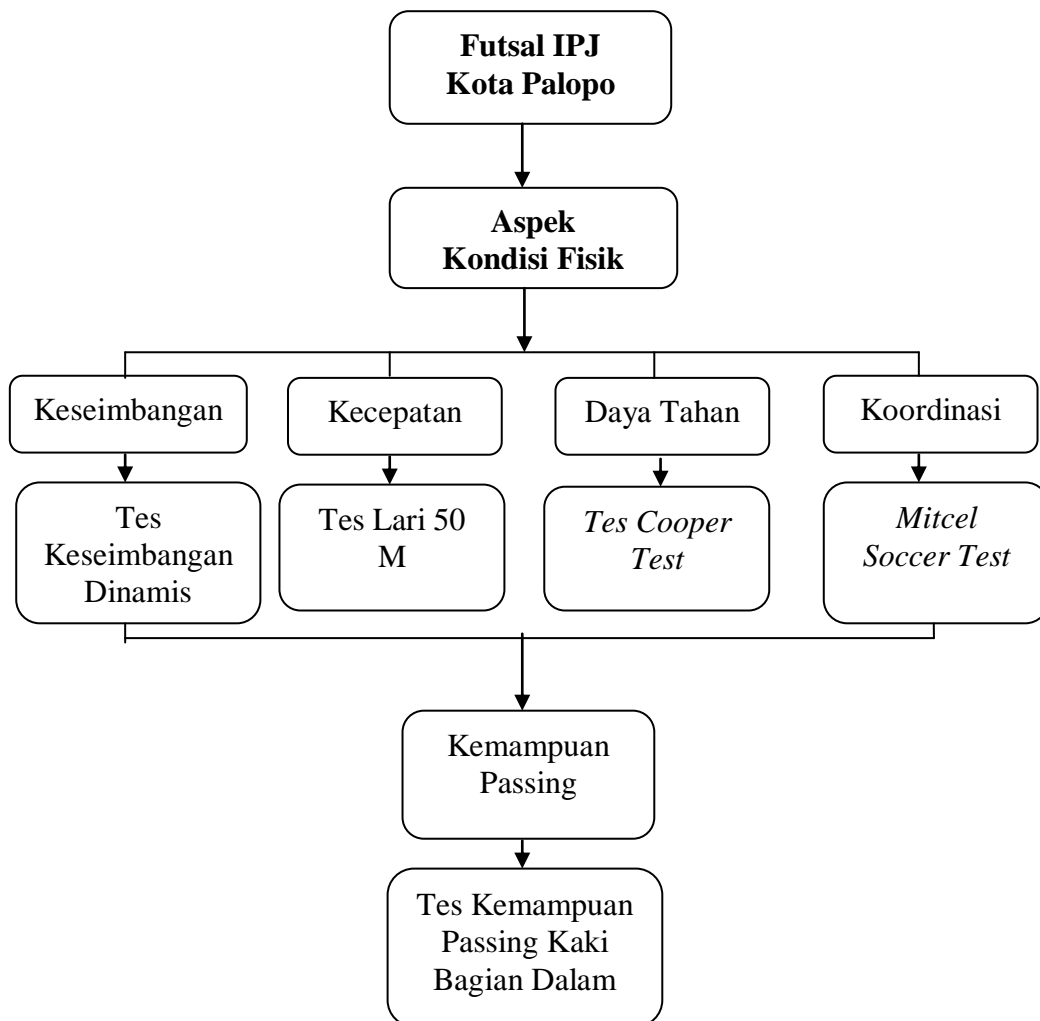
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)
(Sumber: Lhaksana, J. 2011: 30)

2.3 Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Dani Wahyuno, (2014). Dengan judul “Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu”. Dari analisis data diperoleh (1) kecepatan, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB 47,15 meter dikategorikan kurang. (2) kelincahan, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB 14’28 detik dikategorikan sedang. (3) daya tahan *aerobic*, rata-rata yang dimiliki oleh atlet sepak bola PS. FKIP UNIB 51,8 dikategorikan baik.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Yusril Tri Mahardi (2021) dengan judul “Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020”. Kesimpulan dari penelitiannya adalah: Komponen kondisi fisik tersebut meliputi: Tes kekuatan otot tungkai, kelentukan, lari 50 meter, kelincahan, daya tahan (lari 15 menit) dan koordinasi mata kaki pada siswa SSB U-14 Poetra Kartoharjo diukur dengan menggunakan tes dengan alat *back & leg*, lari 50 meter, *shuttel run*, lari 15 menit (*bleeptest*), *sit & reach* dan *mittle soccer test*. Hasil kondisi fisik terdapat 0 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 10 atlet (25%) dalam kategori baik, 8 atlet (33%) dalam kategori sedang, 8 atlet (25%) dalam kategori kurang, 4 atlet (3%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola SSB Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020 Tulungagung tahun 2020 dalam kategori sedang.

2.4 Kerangka Berfikir

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat disusun kerangka berpikir dalam bentuk gambar berikut.



Gambar 2.6 Kerangka Berfikir

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat ditemukan hipotesis yaitu:

H_0 : Diduga tidak ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam pada tim futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

H_a : Diduga ada kontribusi fisik terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam pada tim futsal Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

Hipotesis Statistik:

$$H_0 = \beta_{x.y} \neq 0$$

$$H_a = \beta_{x.y} = 0$$

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pendekatan secara kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif sifatnya korelasional untuk mengetahui analisis kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain Futsal IPJ Kota Palopo.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

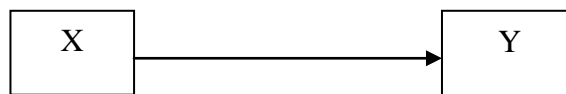
Waktu penelitian berlangsung pada bulan Agustus 2022. Penelitian tersebut berlangsung selama satu hari.

3.2.2 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian yang dilaksanakan di Karetan Kecamatan Walenrang, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Test akan dilaksanakan di Lapangan Futsal Karetan.

3.3 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif sifatnya korelasional dengan desain Penelitiannya adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2013:71)

Keterangan :

X = Kondisi Fisik

Y = Kemampuan Passing Kaki Bagian Dalam

3.4 Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel – variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel – variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik

Kondisi Fisik adalah suatu komponen atau kualitas fisik dalam menfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu.

2. Kemampuan passing kaki bagian dalam

Kemampuan passing kaki bagian dalam adalah teknik yang paling dominan dilakukan dalam permainan futsal. Agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi dalam passing futsal.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah tim futsal IPJ yang berjumlah 13 orang. Menurut Arikunto, S. (2013: 175) populasi adalah keseluruhan dari subjek peneliti yang

akan diteliti. Sedangkan menurut Nursalam (2013: 169) populasi merupakan subjek yang memenuhi kriteria atau persyaratan yang telah ditetapkan oleh peneliti dalam melakukan penelitian.

3.5.2 Sampel

Menurut Arikunto, S. (2013: 173), sampel adalah sebagian atau sekelompok kecil yang mewakili populasi yang diteliti. Sedangkan Menurut Nursalam (2013: 171) sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan oleh peneliti sebagai subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini merupakan sampel jenuh, dimana seluruh tim futsal IPJ yang berjumlah 13 orang digunakan sebagai sampel.

3.6 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian merupakan kegiatan menguji hipotesis, yaitu menguji kecocokan antara teori dan fakta empiris di dunia nyata. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) adalah kondisi fisik (X)
- b. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah kemampuan passing (Y)

3.7 Instrumen Penelitian

Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variable yang dianggap penting dalam permainan futsal berupa: keseimbangan, kecepatan, daya tahan (*Endurance*) dan Koordinasi mata dan kaki.

Tes ini terdiri dari (1) *Balance Test* Mengukur kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk mencapai keseimbangan tubuh dalam keadaan statis. (2) *sprint* 6 detik untuk mengukur kecepatan, (3) tes *cooper*

(lari 12 menit) untuk mengukur daya tahan (*Endurance*) dan (4) *Mitcel Soccer Test* untuk mengukur koordinasi mata dan kaki.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2016: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes terhadap kondisi fisik subjek penelitian.

Beberapa teknik pengumpulan data yaitu :

1. Tes Keseimbangan

Menurut Widiastuti (2015: 161) Keseimbangan statik maupun keseimbangan dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik.

Menurut Pasaribu, A.M.N (2020: 8) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Pelaksanaan tes keseimbangan menurut Aldino, dkk (2021: 10) dapat dilakukan sebagai berikut:

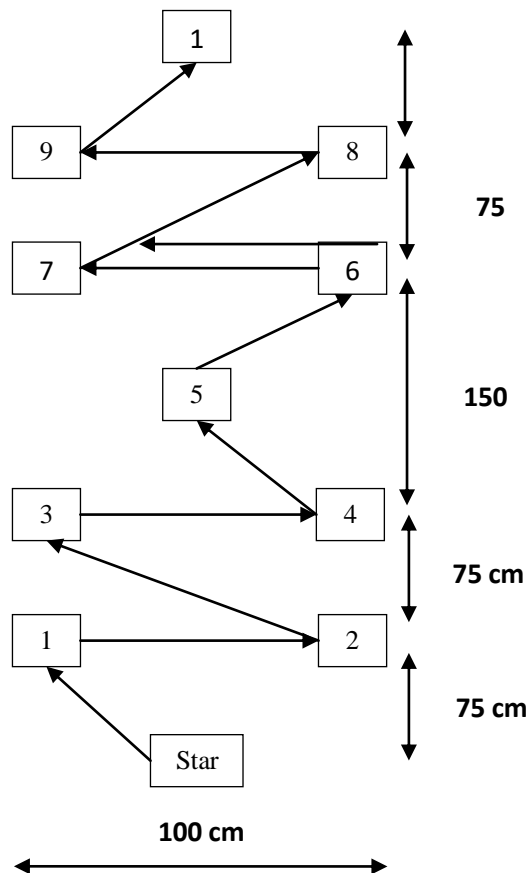
- a. Peralatan yang di butuhkan
 1. Ruang lantai yang memadai
 2. Selotip untuk menandai lantai
 3. Pita pengukur
 4. Stopwatch.

b. Petunjuk pelaksanaan

Subjek dimulai dengan berdiri diam di kaki kanan atau disebut dengan titik awal, subjek kemudian melompat ketanda pertama dengan kaki kiri dan mempertahankan sikap ini pada posisi statis selama 5 (lima) detik. Setelah 5 (lima) detik, ia kemudian melompat ke tanda kedua dengan mempertahankan sikap ini dengan posisi statis selama 5 (lima) detik. Ini terus berlanjut dengan kaki bergantian melompat dengan posisi statis selama 5 (lima) detik pada setiap titik sampai semua tanda dilewati. Pada setiap titik, telapak kaki benar-benar harus menginjak setiap tanda pita sehingga tidak dapat di lihat. Sebelum tes dimulai testee di perbolehkan untuk mencoba tes tersebut.

c. Penilaian

Hasilnya dicatat sebagai sukses atau gagal. Sebuah tes yang sukses terdiri dari melompat ke setiap menandai pita dan dapat bertahan selama 5 (lima) detik dengan posisi kaki yang lainnya tidak menyentuh lantai dan tetap dapat menjaga keseimbangan. Setiap dapat melakukan lompatan dengan benar mendapat poin 5, jika tidak dapat melakukan gerakan sesuai ketentuan pelaksanaan maka tidak memiliki nilai.



Gambar 3.2 Tes Keseimbangan
(Sumber: Widiastuti 2015:165)

Tabel 3.1 Norma Tes Keseimbangan Dinamis

Interval	Kategori
$x > 94$	Sangat Baik
88 – 93	Baik
83 – 87	Sedang
78 – 82	Kurang
< 77	Kurang Sekali

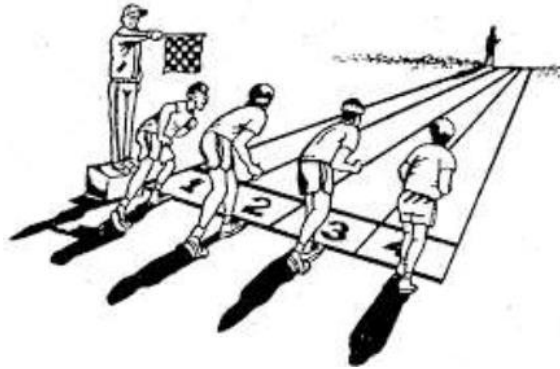
Sumber : Hajir (2018)

2. Tes Kecepatan Lari 50 Meter

Menurut Nurhasan dan Cholil (2014: 47) bahwa tes kecepatan lari 50 meter sebagai berikut :

- Tujuan: Untuk mengukur kecepatan.
- Perlengkapan: Lintasan lari , *stop watch*.

- c. Pelaksanaan: Lari dengan start berdiri. Aba-aba: "siap–ya". Testi lari secepatnya sampai garis *finis*.
- d. Skor: Waktu dicatat sampai garis *finish*.



Gambar 3.3 Lari 50 Meter
(Sumber: Nurhasan dan Cholil, 2014: 44)

3. Tes Daya Tahan (*Endurance*)

Pengukuran daya tahan ini menggunakan tes *cooper* (lari 12 menit) dengan jarak tempuh sejauh mungkin selama 12 menit. Menurut Mukta & Wibowo dalam Firmansyah, A.A et al, (2021:416) Futsal merupakan salah satu olahraga yang memiliki komponen kompleks dan dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk melakukannya, sehingga perlu diadakan pengukuran salah satunya VO_2 Max dengan menggunakan tes *cooper* (lari 12 menit).

- a. Perlengkapan
 - 1. Lapangan
 - 2. Bendera *start*
 - 3. *Stopwatch*
 - 4. Alat tulis

b. Pelaksanaan: Pada aba-aba “ya” subjek lari selama 12 menit sampai ada tanda waktu 12 menit telah berakhir dan peluit dibunyikan.

c. Penilaian:

Norma yang digunakan untuk tes *cooper* (lari 12 menit) dapat kita perhatikan pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Instrumen *Cooper Test*

No	Norma	15-16 Tahun	17-20 Tahun
1	Baik Sekali	2800+ m	3000+ m
2	Baik	2500-2800 m	2700-3000 m
3	Cukup	2300-2499 m	2500-2699 m
4	Buruk	2200-2299 m	2300-2499 m
5	Buruk Sekali	2200- m	2300- m

(Sumber: Juditya & Suwandar dalam Firmansyah, A.A et al, 2021:417)

4. Tes Koordinasi

Menurut Fenanlampir, A & Muhyi, M (2015: 161) bahwa tes koordinasi mata kaki sebagai berikut :

a. Tujuan

Tes ini menggunakan *Mitcel Soccer Test* yang dilakukan dilapangan tes yang terdiri atas daerah sasaran dibuat dengan garis dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m. Daerah tendangan dibuat didepan sasaran membentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding sasaran.

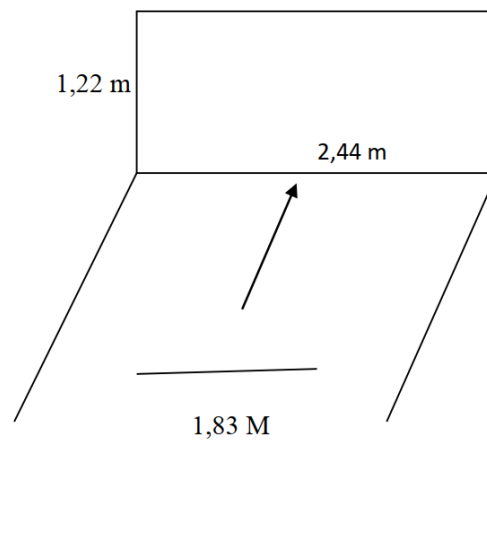
b. Perlengkapan

1. Bola Sepak.
2. *Stopwatch*.
3. Peluit.
4. Lapangan atau tempat tes berdinding.

5. Kapur atau garis pembatas.

c. Pelaksanaan

1. Bola diletakkan di belakang garis yaitu 1,83 meter didepan sasaran.
2. Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran.
3. Pada aba-aba “ ya” teste mulai menyepak bola kesasaran (tembok). Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, dan ini dilakukan terus menerus secepat mungkin selama 20 detik.

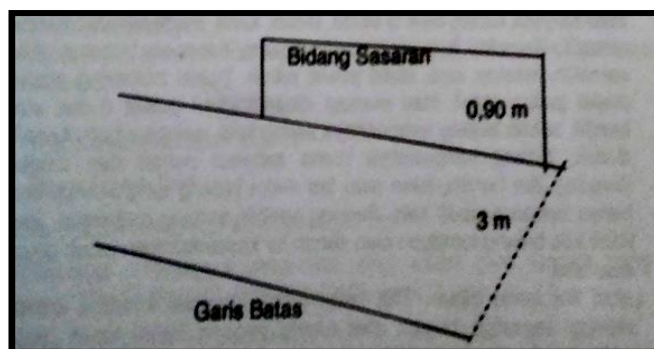


Gambar 3.4 *Tes* Koordinasi Mata - Kaki
(Sumber: Lampir, A.F & Faruq, M.M, 2015: 162)

5. *Tes (passing and stopping test)*

1. **Tujuan :** Untuk mengukur passing kaki bagian dalam
2. **Fasilitas/alat :** lapangan yang datar dengan ukuran minimal 20 x 15 meter, target (sasaran) pada dinding tembok atau papan berukuran 0,90 m dari lantai jarak antara dinding dan tembok atau papan dengan garis batas tendangan 3 m, bola sepak, *stop watch*, blanko(kertas), pensil(pulpen).

- 3. Pelaksanaan :** Peserta tes berdiri di belakang garis batas tendangan, bola diletakkan di depan kakinya dalam keadaan siap menyepak bola. Pada aba-aba “Ya” *stop watch* dijalankan, peserta tes segera menyepak bola kearah target(sasaran). Pantulan bola dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali kearah target (sasaran) ini dilakukan secara berulang-ulang selama 30 detik. Waktu menyepak dan menghentikan bola, peserta tes harus tetap berada di belakang garis batas tendangan. Apabila peserta tes tidak dapat menghentikan bola karna bola memantul jauh, peserta tes harus segera mengambilnya dan kembali di belakang garis tendangan serta mulai menyepak dan menghentikan bola kembali sampai batas waktu 30 detik. Aba-aba “Stop” diberikan tepat pada detik ke 30 dan *stopwatch* dihentikan. Tendangan dan menghentikan bola tidak dihitung apabila bola keluar dari target (sasaran) dan menginjak atau melampaui garis batas tendangan pada waktu menyepak dan menghentikan bola.
- 4. Penilaian :** Jumlah sepakan dan menghentikan bola yang sah dari belakang garis batas tendangan selama 30 detik, sebagai hasil akhir peserta tes.



Gambar 3.5 Garis batas tes passing kaki bagian dalam
Sumber : Halim (2011:135)

3.9 Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan penelitian yang diajukan, maka pengujian data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), uji analisis korelasi, uji beda dan uji regresi. Data kondisi fisik menggunakan T-Skor dengan cara mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik dan dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS versi 26.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

4.1 Hasil Penelitian

Dalam hasil kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

4.1.1 Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, rentang, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data kondisi fisik meliputi

keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki dan passing kaki bagian dalam.

Keseimbangan diukur dengan menggunakan tes keseimbangan dinamis, kecepatan diukur dengan tes lari 50 meter, daya tahan diukur dengan menggunakan tes *cooper test*), koordinasi mata-kaki diukur dengan tes *mitcel soccer test*, dan passing kaki bagian dalam diukur dengan menggunakan tes passing kaki bagian dalam. Keseluruhan variabel tersebut di atas mengacu pada tes pengukuran yang telah baku. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil Analisis Deskriptif

Statistik	Kondisi Fisik	Passing Kaki Bagian Dalam
Sampel	13	13
Nilai Rata-Rata	200,1908	12,62
Nilai Tengah	205,4800	13,00
Modus	205,48	13
Simpangan Baku	18,16701	2,815
Rentang	64,50	10
Nilai Minimum	161,62	7
Nilai Maksimum	226,12	17
Nilai Total	2602,48	164

Dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran data kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik, banyaknya sampel (N) sebanyak 13 diperoleh nilai rata-rata 200,1908, nilai tengah 205,4800, modus 205,48, standar deviasi 18,16701, nilai minimum 161,62, nilai maksimum 226,12 dan nilai total 2602,48.

2. Passing kaki bagian dalam ,banyaknya sampel (N) sebanyak 13 diperoleh nilai rata-rata 12,62, nilai tengah 13,00 modus 13, standar deviasi 2,815, nilai minimum 7, nilai maksimum 17 dan nilai total 164.

4.1.2 Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo, maka dilakukan uji normalitas data, dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Rangkuman hasil uji normalitas data

Variabel	N	Sig.	A	Ket
Kondisi Fisik	13	0,517	0,05	Normal
Passing Kaki Bagian Dalam	13	0,236	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan dua macam alat uji kenormalan distribusi data yang digunakan, yakni:

1. Data kondisi fisik dengan tingkat signifikan sebesar 0,517 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi kondisi fisik adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Data passing kaki bagian dalam dengan tingkat signifikan sebesar 0,236 lebih besar dari α 0,05, maka bisa dikatakan distribusi passing kaki bagian dalam sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4.1.3 Uji Linearitas

Linearitas adalah sifat hubungan yang linear antar variabel, artinya setiap perubahan yang terjadi pada satu variabel akan diikuti perubahan dengan besaran yang sejajar pada variabel lainnya. Perubahan pada variabel bebas akan diikuti dengan perubahan pada variabel terikat.

Uji linearitas digunakan untuk memastikan linear tidaknya sebaran data. Dalam pengujian linearitas berlaku ketentuan, jika nilai F tidak signifikan atau lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variable dinyatakan linear.

Tabel 4.3 Ringkasan uji linearitas data

No.	Variabel	Defiation From Linearity	Sig	Kesimpulan
1.	Kondisi Fisik (X) Passing Kaki Bagian Dalam (Y)	2,296	0,476	Linear

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel di atas diperoleh nilai F (*defiation from linearity*) antara variabel kondisi fisik (X) dengan passing kaki bagian dalam (Y) sebesar 2,296 pada signifikansi 0,476. Hal tersebut menunjukkan bahwa Nilai F tidak signifikan maka hubungan antar variabel dinyatakan linear.

4.1.4 Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini ada satu hipotesis yang akan diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan satu persatu sesuai dengan urutannya pada perumusan hipotesis. Di samping dilakukan pengujian hipotesis, juga akan diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

1. Ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

Hipotesis statistik yang akan diuji :

$$H_0 : \beta_{yx} = 0$$

$$H_1 : \beta_{yx} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Besarnya koefisien determinan varians (r^2) sebesar 0,874 yang memiliki makna bahwa kondisi fisik memiliki kontribusi terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam sebesar 87,4% dan sisanya sebesar 12,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari hasil analisis regresi antara kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian, diperoleh nilai standart koefisien beta (β) sebesar 0,935 dan nilai $t = 8,736$ ($\text{sig} = 0.000$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam.

Hal ini memiliki makna bahwa setiap peningkatan kondisi fisik akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan *passing* kaki bagian dalam.

4.2 Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini. Ada kontribusi kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo sebesar 87,4%. Ini berarti bahwa setiap peningkatan kondisi fisik akan diikuti pula dengan peningkatan kemampuan *passing* kaki bagian dalam.

Purwanto (2012:32) kondisi fisik adalah suatu kualitas fisik, kualitas psikis dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui pentahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya.

Dalam permainan futsal kemampuan *passing* kaki bagian dalam seseorang sangat penting. Dalam permainan futsal pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan cepat. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan *passing* kaki bagian dalam yang baik. Baik buruknya kemampuan *passing* kaki bagian dalam futsal seseorang dapat dilihat dari teknik – teknik dasar futsal yang dikuasai. Yang perlu diperhatikan oleh pemain adalah terus bergerak mencari tempat, mengumpan bola dan bergerak lagi. Oleh karena itu, kemampuan *passing* kaki bagian dalam merupakan gerak yang sangat spesifik yang harus dikuasai oleh para pemain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian kemampuan *passing* bola dalam futsal merupakan teknik yang paling dominan. Agar

menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim, diperlukan tingkat akurasi yang tinggi dalam passing futsal. *In the team sport of futsal, the interpersonal coordination tendencies between the ball carrier, ball receiver and nearest defenders might be captured through establishing the relationship between two vectors reflecting accuracy passing and interception possibilities* (Correa, dkk, 2014: 94).

Unsur kondisi fisik yang mendukung dalam kemampuan passing kaki bagian dalam adalah keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi mata-kaki. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan kemampuan passing kaki bagian dalam karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau *ball feeling*. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan futsal karena sistem permainan yang cepat, baik pada saat melakukan passing dengan cepat dan terarah untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya tahan sangat berkaitan dengan permainan futsal khususnya pada saat melakukan passing, karena dengan pressing yang tinggi dan permainan yang cepat pemain dituntut memiliki ketahanan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan

intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang pemain, berarti dia memiliki ketahanan yang baik pada saat bermain futsal.

Pemain futsal dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan kemampuan passing kaki bagian dalam secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan kemampuan passing kaki bagian dalam yang masih baru baginya. Kemampuan koordinasi gerak yang baik bagi pemain futsal, akan dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien dalam kemampuan passing kaki bagian dalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada kontribusi yang signifikan kondisi fisik terhadap kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada pemain futsal Ikatan Pemuda Jaya (IPJ) Kota Palopo sebesar 87,4%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan beberapa hal :

1. Diharapkan kepada pelatih atau semua pihak yang membina olahraga sepakbola agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya kondisi fisik seperti keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan *passing* kaki bagian dalam.
2. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingnya kondisi fisik seperti keseimbangan, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki dan kemampuan *passing* kaki bagian dalam peningkatan prestasi dalam olahraga sepakbola.

3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Afafah, M.N.F. 2018. Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA*. 2(07): 292-298.
- Aldino, dkk. 2021. Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Club Himpunan Pemuda Remaja Desa Sungai Salak (HPRDS). *Jurnal Sport Rokania*, 1(1) 8-16.
- Alfindana, Dicky. 2019. “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan 2019.” *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol 2, Nom: 179–86.
- Anshar, Darussalam Al. 2018. “Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa.” *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*: 154–57. <http://eprints.ummi.ac.id/451/>.
- Anwar, Saiful. 2013. Survey Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Demak Tahun 2012. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiman, A.F dan Widiyanto. 2014. Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai Power Tungkai. *Jurnal Medikora*, 9(1).
- Firmansyah, A.A et al,. 2021. Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Esktrakurikuler Futsal Man Sidoarjo Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan; Vol. 09(01) 415-419*
- Harsono. 2017. *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Hidayat et al. 2021. Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* 5(1) 113-125
- Ishak, Muhammad, and Sahabuddin Sahabuddin. 2018. "Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 1(2): 94.
- Iskandar. 2014. *Hubungan koordinasi mata tangan dengan servis atas bolavoli mahasiswa putra penjaskes IKIP PGRI pontianak*, (online), diunduh 10 agustus 2018.
- Iskandar. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surabaya: University Press.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Unspres. Jasmani. Palembang: Unsri.
- Lampir, A.F. dan Faruq, M.M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Kusparwati, Wiranti. 2015. "Kontribusi Daya Tahan Otot, Power Tungkai, Panjang Tungkai, Kelentukan, Keseimbangan Dan Reaksi Terhadap Tendangan Dollyo." : 1–12.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mu'is, Muhammad Syahrul. 2020. *Korelasi Kecepatan, Kelincahan, Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020)*. Skripsi diterbitkan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Muladi, A. dan Kushartanti, B. M. W. 2018. 'Pengaruh *Core Stability Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Jurnal Medikora*, 17(1).
- Noval Asri, Maidarman. 2020. "Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada." *Jurnal Patriot* 2: 409–20.
- Nurdiansyah, R. 2018. "Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Murid Sd Negeri 22 Maros." 868(2).

- Nurhasan, H dan Choil, H. 2014. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parekh, N. 2017. *Comparison of VO₂Max on Balke Treadmill Test in Light Smokers & Non Smokers*. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7 (9): 185.
- Pasaribu, A.M.N. 2020. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Banten; Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Purwanto, Dedi. 2012. *Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Pada Club Bolavoli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012*. Skripsi. Pendidikan Jasmanik Kesehatan dan rekreasi. Universitas Megeri Semarang.
- Rajam, S Juni Awal. 2012. *Analisis Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 16 Makassar*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.
- Reksa Okri Markis, Maidarman. 2020. "Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling." *Jurnal Patriot* 3: 206–19.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Syahrir. 2018. *Pengaruh Daya Ledak Lengan, Daya Ledak Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Sma Negeri 1 Takalar Kabupaten Takalar*. Tesis: Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Syafaruddin. 2019. *Guru Mari Kita Menulis Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

- Tangkudung, J. 2016. *Anatomy Movement*. Jakarta; Universitas Negeri Jakarta.
- Rustanto, H. 2017. Meningkatkan pembelajaran Shooting Bola Basket dengan menggunakan media gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2).
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wijanarko, Yahya Adi, Purbodjati. 2021. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo.” *Jurnal Kesehatan Olahraga*: 61–66.
- Yahya. M, Muhammad. 2020. “Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas Atas Sd Negeri 3 Sigli Tahun Pelajaran 2018/2019.” *Jurnal Sosial Humaniora Sigli (JSH)* 3.
- Yogi Bintoro, Ginanjar Nugraheningsih. 2021. “Kontribusi Kelentukan, Kekuatan, Dan Daya Tahan Atlet Gulat Sasana Bantul.” *Jurnal Olimpia* 3(1).
- Yudiana, Y. Dkk. 2011. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK-UPI.

