

Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal

Faisal Hanif Faras Rusydy*, Muhad Fatoni, Vera Septi Sistiasih

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*Correspondence: haniffaisal306@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to analyse the basic techniques of futsal sport in extracurricular students of SMAN 1 Teras. This research used a quantitative approach. The subjects in this study were 10 futsal extracurricular students. The data collection techniques used were observation, interviews and documentation. The data analysis used is descriptive quantitative by classifying the type of data obtained from the observation sheet. The results of the data description that has been described by the researcher, that based on the results of the passing test can be seen from 15 people, namely 8 students in the very good category, 4 students in the good category, 4 students in the sufficient category and 1 student in the deficient category. Based on the results of the dribbling test can be seen from 15 students, namely 2 students in the excellent category, 4 students in the good category, 6 students in the sufficient category and 3 students in the deficient category. Based on the results of the shooting test can be seen from 15 students, namely 2 students in the excellent category, 4 students in the good category, 4 students in the sufficient category and 5 students in the deficient category. Based on the results of the heading test, it can be seen from 15 students, namely 42 students in the excellent category, 6 students in the good category, 4 students in the sufficient category and 1 student in the deficient category. So it can be concluded that the basic techniques of futsal sports for extracurricular students of SMAN 1 Teras are classified as very good.

Keyword: Basic techniques; futsal; extracurricular

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis teknik dasar olahraga futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teras. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah 10 siswa ekstrakurikuler futsal. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan cara mengklasifikasikan jenis data yang diperoleh dari lembar observasi. Hasil deskripsi data yang telah diuraikan oleh peneliti, bahwa berdasarkan hasil tes *passing* dapat dilihat dari 15 orang yaitu 8 siswa kategori sangat baik, 4 siswa kategori baik, 4 siswa kategori cukup dan 1 siswa kategori kurang. Berdasarkan hasil tes *dribbling* dapat dilihat dari 15 orang siswa yaitu 2 siswa kategori sangat baik, 4 siswa kategori baik, 6 siswa kategori cukup dan 3 siswa kategori kurang. Berdasarkan hasil tes *shooting* dapat dilihat dari 15 orang siswa yaitu 2 siswa kategori sangat baik, 4 siswa kategori baik, 4 siswa kategori cukup dan 5 siswa kategori kurang. Berdasarkan hasil tes *heading* dapat dilihat dari 15 orang siswa yaitu 42 siswa kategori sangat baik, 6 siswa kategori baik, 4 siswa kategori cukup dan 1 siswa kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik dasar olahraga futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teras tergolong sangat baik.

Kata kunci: Teknik dasar; futsal; ekstrakurikuler

Received: 13 Mei 2024 | Revised: 12, Juni, 20 Juli, 29 September 2024

Accepted: 30 Oktober 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Berolahraga secara teratur memiliki nilai positif dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang (Safitri et al., 2024). Menurut (Muhaemin et al., 2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan kekuatan tidak hanya meningkatkan kondisi kesehatan, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesuburan dan keseimbangan metabolisme tubuh. Dalam konteks futsal, olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran, tetapi juga melibatkan latihan keterampilan teknis, seperti pengendalian bola, kelincahan, dan taktik bermain (Syarif et al., 2023). Selain itu, futsal turut memperkuat aspek mental pemain, seperti kerja sama tim, kemampuan fokus, dan peningkatan rasa percaya diri, sehingga dapat berdampak terhadap performa individu dan kelompok di lapangan.

Menurut (Ruseski et al., 2014) partisipasi dalam olahraga, khususnya yang terorganisir, memiliki dampak positif antara lain dalam mengurangi risiko penyakit kronis, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki kesehatan emosional. Salah satu olahraga tim dengan intensitas tinggi yang dapat memberikan manfaat tersebut adalah futsal. Futsal tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental para pemain (Lutfillah & Wibowo, 2021). Melibatkan diri secara rutin dalam olahraga futsal terbukti dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, memperkuat interaksi sosial, serta mengajarkan nilai-nilai kolaborasi dan kerja sama tim. Nilai-nilai tersebut tidak hanya bermanfaat dalam permainan, tetapi juga memiliki relevansi dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam menghadapi tantangan sosial dan organisasi yang dijalankan. (Hartmann & Kwauk, 2011) menegaskan bahwa kompetisi dalam olahraga, termasuk futsal, tidak hanya menjadi ajang bagi pemain untuk mengukur kemampuan, tetapi juga sebagai sarana dalam membangun komunitas.

Di SMAN 1 Teras, kompetisi futsal antar sekolah merupakan salah satu kegiatan yang sangat dinantikan oleh siswa, karena menjadi kesempatan untuk menunjukkan keterampilan dan semangat tim. Namun, prestasi tim futsal SMAN 1 Teras masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain di Boyolali. Kondisi demikian mengindikasikan adanya masalah yang memerlukan perhatian, terutama dalam penguasaan teknik dasar futsal. Pengembangan kemampuan teknis yang lebih baik diperlukan agar tim futsal SMAN 1 Teras dapat bersaing dengan lebih kompetitif dan meningkatkan prestasi di masa mendatang. Teknik dasar dalam futsal, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan kontrol bola, adalah hal penting yang menentukan keberhasilan sebuah tim. Penguasaan teknik-teknik tersebut sangat mempengaruhi performa tim di lapangan. Sayangnya, banyak siswa yang masih belum sepenuhnya menguasai teknik dasar tersebut, meskipun siswa SMAN 1 Teras memiliki minat besar terhadap futsal, tanpa bimbingan yang tepat dan latihan yang terstruktur, hasil yang diharapkan sulit dicapai.

Ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Teras merupakan salah satu kegiatan yang mendapatkan perhatian besar dari para siswa, namun prestasi yang dicapai tim futsal di SMAN 1 Teras masih belum memadai. Salah satu faktor yang menjadi hambatan adalah keterbatasan dalam penerapan metode latihan yang efektif, serta minimnya penguasaan teknik dasar oleh para pemain. Padahal, ekstrakurikuler olahraga seperti futsal tidak hanya berdampak terhadap penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga memiliki fungsi dalam membentuk karakter siswa.

Melalui futsal, siswa dapat belajar tentang disiplin, ketekunan, dan daya juang, sehingga perlu pengembangan diri dengan baik. Oleh karenanya, perbaikan dalam program latihan dan peningkatan penguasaan teknik dasar menjadi hal penting untuk meningkatkan kualitas tim sekaligus membantu siswa mengembangkan nilai-nilai karakter yang positif.

Di Boyolali, liga antar pelajar merupakan salah satu ajang bergengsi yang diikuti oleh tim-tim futsal dari sekolah menengah, diadakan setiap tahun dengan format pertandingan yang ketat dan sistem liga yang berlangsung setiap akhir pekan. SMAN 1 Teras berpartisipasi dalam liga futsal tersebut, namun prestasi tim futsal di sekolah tersebut masih belum memadai jika dibandingkan dengan sekolah-sekolah lain di wilayah Boyolali. Keadaan demikian menunjukkan bahwa ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki dalam program latihan tim, terutama dalam penguasaan teknik dasar futsal. Untuk dapat bersaing lebih kompetitif dan meraih hasil yang lebih baik, perlu kiranya bagi SMAN 1 Teras untuk fokus pada perbaikan teknik dasar dan penerapan metode latihan yang lebih baik.

Kombinasi antara pendidikan jasmani yang baik di sekolah dan latihan teknik yang memadai dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan prestasi tim futsal di SMAN 1 Teras. Integrasi kedua aspek tersebut memungkinkan siswa tidak hanya mendapatkan dasar-dasar olahraga yang solid di dalam pelajaran jasmani, tetapi juga mengasah keterampilan teknik melalui latihan intensif di luar jam pelajaran. Selain itu, keterlibatan pelatih yang kompeten dalam membimbing siswa sangatlah penting untuk memastikan bahwa teknik dasar futsal dikuasai dengan baik. Program pengembangan tim futsal yang sukses harus mencakup latihan yang terstruktur, evaluasi performa yang rutin, dan pemahaman tentang strategi permainan. Dengan pendekatan yang sistematis, tim futsal SMAN 1 Teras dapat meningkatkan kemampuannya dengan baik dan bersaing lebih kompetitif dalam liga maupun kompetisi lainnya.

Selain faktor teknik, motivasi siswa dalam berlatih dan berkompetisi juga merupakan elemen penting dalam pencapaian prestasi. Siswa yang memiliki motivasi tinggi serta kesadaran akan pentingnya penguasaan teknik dasar cenderung mengalami perkembangan yang lebih cepat. Oleh karena itu, sekolah perlu memperhatikan dengan baik untuk memberikan dukungan moral yang kuat serta menyediakan fasilitas yang memadai, agar siswa SMAN 1 Teras dapat menjalani latihan dengan optimal. Dukungan tersebut meliputi penyediaan sarana latihan yang baik, lingkungan yang mendukung, dan bimbingan yang konstruktif, sehingga siswa tidak hanya termotivasi untuk terus berlatih tetapi juga dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan pendekatan yang komprehensif, sekolah dapat menciptakan kondisi yang mendukung kemajuan siswa sesuai dengan yang diharapkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik dasar futsal yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Teras, dengan harapan hasil analisis dapat dijadikan acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Fokus dari program latihan yang dikembangkan tidak hanya akan mencakup penguasaan teknik dasar futsal, tetapi juga akan melibatkan peningkatan kemampuan strategis dan kerja sama tim. Dengan pendekatan yang dilakukan, diharapkan tim futsal SMAN 1 Teras dapat meningkatkan prestasi dengan baik, sehingga mampu bersaing dengan lebih kompetitif dalam ajang-ajang turnamen tingkat kota maupun provinsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik eksperimen untuk menganalisis teknik dasar futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Teras. Sesuai dengan pendapat (Sugiyono 2018:27), data kuantitatif merupakan metode penelitian positivistik yang melibatkan data numerik untuk dievaluasi menggunakan alat pengujian statistik. Pendekatan kuantitatif diperlukan untuk menarik kesimpulan yang objektif mengenai efektivitas teknik dasar futsal yang diterapkan dalam ekstrakurikuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penguasaan teknik dasar futsal melalui pengukuran yang dan analisis statistik.

Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 42 siswa, dengan sampel yang diambil sebanyak 15 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes praktis yang dirancang untuk menilai keterampilan teknis futsal siswa. Skor yang diperoleh dari tes kemudian dihitung dan dikategorikan berdasarkan norma penilaian yang telah ditetapkan. Tabel 1 berikut ini menunjukkan norma penilaian yang digunakan, dengan interval kategori yang mencakup “sangat baik”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “sangat kurang”, yang ditentukan berdasarkan nilai rata-rata (M) dan deviasi standar (SD).

Tabel 1. Norma penelitian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Teknik analisis data dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu pertama, data yang dikumpulkan dari tes praktis dan penilaian teknik dasar disusun dan diurutkan ke dalam kategori yang sesuai. Kedua, data dipecah menjadi unit yang lebih kecil dengan label deskriptif sesuai dengan norma penilaian. Ketiga, analisis statistik dilakukan untuk mengevaluasi hasil dan menentukan kategori penilaian yang tepat. Proses analisis data juga mencakup verifikasi dan validasi data untuk memastikan akurasi hasil analisis yang dilakukan.

Menurut (Fadilla & Wulandari, 2023) proses analisis data melibatkan pengumpulan dan penyusunan informasi dari berbagai sumber seperti wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi tertulis. Data harus diurutkan dan dikelompokkan ke dalam kategori sebelum dilakukan analisis statistik. Temuan dari analisis disajikan dalam kontek yang logis untuk dapat menarik kesimpulan yang akurat. (Moleong 2017:27), menambahkan bahwa analisis data melibatkan pengorganisasian data ke dalam komponen dasar seperti kategori dan tema untuk membentuk hipotesis kerja yang sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh data.

Dalam penelitian ini, metode analisis data observasional digunakan untuk mendapatkan pemahaman mengenai pola dan kejadian yang ada. Observasi dilakukan secara metodis baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan menggunakan metode observasi partisipatif dan kuesioner untuk mengumpulkan data. Proses tersebut memungkinkan peneliti untuk mengamati dan menganalisis teknik dasar futsal siswa secara detail, serta mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

Hasil

Perolehan data dilakukan melalui tes dan observasi siswa saat mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Teras. Adapun tes yang dilakukan terdiri dari *passing-control*, *dribbling*, dan *shooting*. Untuk lebih jelasnya berikut ini diuraikan hasil dari masing-masing keterampilan teknik. Hasil tes *passing-control* dari 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras diperoleh skor tertinggi adalah 36 dan skor terendah yaitu 6, mean adalah 27,53. *Passing* dilakukan dengan tembok selama satu menit. Berikut tabel hasil tes *passing-control* dari 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras

Tabel 2. Tabel tes *passing-control*

Kelas Interval	F.a	%	Kategori
>30	8	53,33	Sangat Baik
22-28	4	26,67	Baik
14-21	2	13,33	Cukup
6-13	1	6,67	Kurang

Hasil tes *dribbling* dari 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras diperoleh skor tertinggi adalah 13,85 dan skor terendah yaitu 25,75, mean adalah 17,12, standar deviasi yaitu 4,16 dan nilai tengah (median) adalah 17,67. Berikut tabel distribusi *dribbling* 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras.

Tabel 3. Tabel distribusi *dribbling*

Kelas Interval	F.a	%	Kategori
7,91 – 10,88	2	13,33	Sangat Baik
12,06 – 15,04	4	26,67	Baik
16,22 – 19,19	6	40	Cukup
>20,37	3	20	Kurang

Hasil tes *shooting* dari 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras diperoleh skor tertinggi adalah 28 dan skor terendah yaitu 4, mean adalah 14,70, standar deviasi yaitu 6,68 dan nilai tengah (median) adalah 15. Berikut tabel distribusi *shooting* 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras.

Tabel 4. Tabel distribusi *shooting*

Kelas Interval	F.a	%	Kategori
>25	2	13,33	Sangat Baik
18 – 24	4	26,67	Baik
11 – 17	4	26,67	Cukup
4 – 10	5	33,33	Kurang

Hasil tes *heading* dari 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras diperoleh skor tertinggi adalah 21 dan skor terendah yaitu 4, mean adalah 18,75, standar deviasi yaitu 8,89 dan nilai tengah (median) adalah 17. *Heading* dilakukan selama satu menit. Berikut tabel distribusi *heading* 15 orang siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Teras

Tabel 5. Tabel distribusi *heading*

Kelas Interval	F.a	%	Kategori
>20	4	26,67	Sangat Baik
16 – 19	6	40	Baik
11 – 15	4	26,67	Cukup
4 – 10	1	6,66	Kurang

Observasi dilaksanakan dengan melihat siswa ketika melakukan olahraga futsal di SMAN 1 Teras. Dalam ketrampilan teknik dasar dalam permainan futsal masih menunjukkan masih ada masalah pada keterampilan dasar bermain futsal diantaranya, *passing*, masih banyak siswa yang pada saat melakukan *passing* tidak mengarah ke temannya sendiri sehingga bola sangat mudah dipotong atau direbut oleh pemain lawan, kemudian dalam melakukan *dribbling* dan *shooting* pun masih banyak yang melakukan kesalahan, pada saat siswa melakukan *dribbling* pemain lawan dengan sangat mudah merebut bola, begitupun *shooting* yang mereka lakukan masih belum mengarah ke sasaran, dan ada juga yang keatas dan ada juga yang terlalu kencang melambung.

Selain siswa merasa kesulitan untuk menguasai keterampilan dalam permainan futsal pelatih belum, bisa memberikan suatu pendekatan yang efektif dalam mengatasi siswa yang kesulitan menguasai keterampilan bermain futsal. Selain itu futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil tes *passing-control*, *dribbling*, *shooting* dan *heading* belum semua siswa menunjukkan kategori baik. Pada saat observasi dilakukan terlihat bahwa sebagian siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal memiliki ketrampilan dasar meliputi *passing*, *shooting*, *heading*, *dribbling* yang baik, meskipun masih ada beberapa siswa yang belum optimal dalam menguasai ketrampilan tersebut.

Hal ini bisa dikarenakan jam latihan yang kurang. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan teknik sepakbola lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam permainan futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*). Karena dengan ukuran lapangan yang kecil dan permukaan lapangan yang keras, para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, apabila jauh dari kaki pemain lawan akan mudah merebut bola. Seorang pemain futsal diwajibkan untuk menguasai teknik, keterampilan, dan fisik yang baik agar bisa bermain dengan baik dalam suatu pertandingan.

Dalam permainan futsal terdapat berbagai macam keterampilan dalam bermain futsal diantaranya *passing* dan *dribbling* dua teknik dasar ini sangat sering digunakan pada saat kita sedang bermain futsal, bagi seorang pemain futsal keterampilan *passing* dan *dribbling* adalah teknik yang sangat wajib dikuasai oleh seorang pemain futsal, karena keterampilan ini akan menjadi kunci untuk mengalirkan bola pada saat sedang melakukan permainan futsal. Ketika pemain sudah menguasai keterampilan *passing* dan *dribbling* secara efektif, maka pengaruh pemain dalam pertandingan futsal akan sangat terlihat, dibandingkan dengan pemain yang kurang menguasai keterampilan bermain futsal.

Pembahasan

Olahraga memiliki nilai urgensi dalam kehidupan manusia karena ia berkaitan langsung dengan aktivitas dasar manusia, yaitu bergerak. Menurut (Salam et al., 2021) olahraga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga psikis untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang secara menyeluruh. Sayangnya, olahraga sering kali dianggap remeh dan kurang mendapatkan perhatian yang memadai dalam konteks kesehatan, baik fisik maupun mental. Padahal, peran olahraga dalam memperbaiki kondisi tubuh dan mental sangatlah bernilai tinggi. Oleh karena itu, kiranya penting untuk memberi perhatian yang lebih serius terhadap olahraga, terutama dalam upaya pembinaan kesehatan, agar manfaatnya dapat dimaksimalkan untuk kesejahteraan individu dan masyarakat.

Dalam lingkungan pendidikan, sekolah berperan penting dalam pembinaan prestasi olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal dengan tujuan utama mengembangkan bakat, sikap, serta kemampuan pribadi siswa (Agustina et al., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga, termasuk futsal, tidak hanya memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengasah keterampilan teknis tetapi juga berfungsi sebagai arena yang mendukung pengembangan pribadi dan sosial. Melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga futsal, siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam olahraga sambil belajar tentang kerja sama, kepemimpinan, dan disiplin. Selain itu menurut (Ediati, 2019) kegiatan olahraga futsal juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan teman sebaya dalam *setting* yang konstruktif, memperkuat hubungan sosial, dan membangun kepercayaan diri untuk perkembangan baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki kemiripan teknik dasar dengan sepak bola, namun dengan sejumlah perbedaan yang mempengaruhi cara permainan dijalankan. Menurut (Anjanika et al., 2023) futsal mengandalkan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *heading* yang harus dikuasai oleh pemain untuk mencapai hasil yang efektif dalam pertandingan. Teknik-teknik tersebut memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan format permainan futsal yang lebih cepat dan lebih baik dibandingkan sepak bola. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat (Akbar & Yulifri, 2024) yang menyatakan pentingnya kecepatan, posisi, dan operan bola dalam futsal. Kemampuan menguasai teknik dasar futsal tidak hanya meningkatkan efektivitas permainan tetapi juga menambah daya tarik dan dinamika futsal, menjadikan olahraga yang menuntut keterampilan tinggi dan strategi yang cermat untuk mencapai kesuksesan di lapangan.

Teknik dasar futsal mencakup berbagai keterampilan, termasuk *passing*, *control*, *dribbling*, *heading*, *shooting*, dan *chipping*, yang kesemuanya merupakan fondasi untuk permainan futsal yang efektif. Penelitian ini memusatkan perhatian pada teknik-teknik kunci tersebut, khususnya *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*, dengan tujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Teras. Menurut (Fadhillah et al., 2023) dan (Prima 2024) penguasaan teknik-teknik dasar sangat penting karena siswa dapat membentuk dasar dari permainan futsal yang baik dan berfungsi sebagai dasar untuk meningkatkan performa serta efektivitas dalam pertandingan. Teknik-teknik tersebut tidak hanya berpengaruh pada kemampuan seorang pemain tetapi juga mempengaruhi

dinamika tim secara keseluruhan, sehingga dapat menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam setiap program pelatihan futsal.

Hasil analisis tes *passing-control* dalam penelitian ini menunjukkan rentang nilai yang cukup bervariasi, dengan nilai tertinggi mencapai 36 dan nilai terendah 6, sementara rata-rata (mean) berada pada 27,53. Dari total 15 siswa yang diuji, delapan siswa tergolong dalam kategori sangat baik, empat siswa dalam kategori baik, empat siswa dalam kategori cukup, dan satu siswa dalam kategori kurang. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Kusuma, 2021) yang menekankan bahwa teknik *passing* dan *control* yang baik sangat penting dalam mempermudah pencetakan gol dan memenangkan pertandingan. Selain itu, penelitian (Ginting et al., 2019) juga mendukung hasil temuan ini dengan pernyataan bahwa tingkat keberhasilan dalam teknik dasar *passing* cenderung tinggi, menekankan pentingnya penguasaan teknik dalam olahraga futsal untuk mencapai performa yang optimal di lapangan.

Pada teknik *dribbling*, hasil tes menunjukkan variasi yang cukup tinggi, dengan nilai tertinggi mencapai 13,85 dan nilai terendah 25,75, serta rata-rata 17,12 dan standar deviasi 4,16. Dari 15 siswa yang diuji, dua siswa berada dalam kategori sangat baik, empat siswa dalam kategori baik, enam siswa dalam kategori cukup, dan tiga siswa dalam kategori kurang. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Toha, 2020) yang mengidentifikasi keterampilan *dribbling* dalam kategori “sedang” pada anak-anak putus sekolah, menggambarkan kebutuhan yang serupa untuk peningkatan keterampilan *dribbling* di kalangan siswa saat ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, meskipun beberapa siswa telah mencapai tingkat keterampilan yang baik, masih terdapat sejumlah siswa yang memerlukan perbaikan dalam teknik untuk mencapai performa optimal dalam permainan futsal.

Tes *shooting* menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan nilai tertinggi mencapai 28 dan nilai terendah 4, serta rata-rata 14,70 dan standar deviasi 6,68. Dari total 15 siswa yang diuji, dua siswa berada dalam kategori sangat baik, empat siswa dalam kategori baik, empat siswa dalam kategori cukup, dan lima siswa dalam kategori kurang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Prabowo et al., 2021) yang mengidentifikasi keterampilan *shooting* futsal dalam kategori “kurang”, menunjukkan bahwa banyak siswa masih menghadapi kesulitan dalam teknik *shooting*. Hasil tersebut menegaskan bahwa teknik *shooting* merupakan aspek yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program pelatihan futsal, mengingat kesulitan yang dialami oleh siswa dalam menguasai keterampilan. Peningkatan yang konsisten dan terfokus pada teknik *shooting* diperlukan untuk meningkatkan efektivitas dan hasil permainan futsal.

Hasil tes *heading* menunjukkan variasi yang cukup besar, dengan nilai tertinggi mencapai 21 dan nilai terendah 4, serta rata-rata 18,75 dan standar deviasi 8,89. Dari 15 siswa yang diuji, empat siswa tergolong dalam kategori sangat baik, enam siswa dalam kategori baik, empat siswa dalam kategori cukup, dan satu siswa dalam kategori kurang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Ginting et al., 2019) yang menegaskan bahwa kemampuan *heading* di kalangan siswa masih memerlukan perbaikan meskipun telah terjadi kemajuan dalam teknik kontrol dan *passing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun beberapa siswa menunjukkan kemampuan *heading* yang baik, masih ada ruang untuk meningkatkan keterampilan *heading* agar dapat lebih efektif dalam permainan futsal. Perhatian tambahan pada teknik *heading* perlu dilakukan untuk meningkatkan performa keseluruhan siswa di lapangan.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dibandingkan dengan studi sebelumnya mengenai teknik dasar futsal. Kelebihan penelitian ini adalah cakupan teknik dasar yang lebih luas, termasuk *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*, serta data yang terperinci tentang keterampilan siswa di SMAN 1 Teras. Hal ini memberikan pandangan tentang area yang perlu perbaikan. Berbeda dengan penelitian seperti (Kusuma, 2021) yang fokus pada *passing* dan *kontrol*, penelitian tersebut juga mencakup teknik *dribbling* dan *shooting*. Namun, kekurangan kedua penelitian tersebut terletak pada adanya variasi besar dalam hasil tes, terutama pada *dribbling* dan *shooting*, yang menunjukkan bahwa beberapa siswa masih menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan saat ini belum sepenuhnya efektif, serupa dengan temuan (Prabowo et al. 2021), dan (Ginting et al., 2019). Penelitian ini juga mengidentifikasi perlunya perbaikan dalam teknik *heading*, yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Jadi, meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berguna, masih ada tantangan dalam meningkatkan pelatihan futsal di sekolah.

Penelitian saat ini menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar futsal dalam upaya meningkatkan performa pemain di lapangan. Berdasarkan temuan, teknik seperti *passing* dan *heading* telah dikuasai dengan cukup baik oleh sebagian besar siswa, yang menunjukkan bahwa telah memahami dasar-dasar permainan dengan baik. Namun, ada kelemahan yang perlu diperhatikan, terutama dalam teknik *dribbling* dan *shooting*, di mana banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam eksekusi yang efektif. Hasil temuan ini memberikan gambaran jelas tentang aspek-aspek yang harus diperbaiki dan dikembangkan lebih lanjut dalam program latihan futsal. Dengan fokus yang lebih besar pada teknik yang masih kurang, seperti *dribbling* dan *shooting*, sehingga diharapkan performa siswa di lapangan dapat meningkat secara baik dan lebih kompetitif di masa depan.

Untuk meningkatkan keterampilan futsal, pelatih perlu menyesuaikan metode latihan dengan kebutuhan spesifik setiap siswa agar perkembangan siswa lebih optimal. Penyesuaian tersebut melibatkan penerapan teknik latihan yang efektif dan terfokus, disertai dengan pemahaman mendalam mengenai aspek teknik, taktik, dan psikologi olahraga. Pendekatan yang baik tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis pemain, tetapi juga membantu siswa SMAN 1 Teras memahami strategi permainan futsal secara lebih luas. Selain itu, pelatih harus memperhatikan faktor mental dan emosional pemain, karena hal tersebut juga dapat mempengaruhi performa pemain di lapangan. Dengan kombinasi latihan fisik dan pemahaman psikologis yang baik, pelatih dapat membantu siswa mencapai potensi maksimal dalam permainan futsal.

Simpulan

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Teras memiliki potensi besar dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar para siswa. Dengan menerapkan metode latihan yang tepat, fokus pada peningkatan teknik-teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*, siswa dapat mencapai performa yang lebih baik dan dapat memberikan perubahan terhadap keberhasilan tim. Penelitian ini tidak hanya menekankan pentingnya penguasaan teknik dasar untuk meningkatkan performa, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk merancang strategi latihan futsal yang lebih efektif dan efisien di masa mendatang. Selain itu,

pendekatan yang lebih komprehensif, yang melibatkan pemahaman teknik, taktik, serta psikologi olahraga, dapat memberikan hasil yang maksimal dalam pengembangan keterampilan pemain. Dengan demikian, program latihan yang lebih terstruktur dan terarah dapat memberikan dampak positif pada perkembangan futsal di lingkungan sekolah, membantu siswa mencapai potensi maksimal baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari tim.

Berdasarkan hasil penelitian tentang teknik dasar futsal pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Teras, disimpulkan bahwa keterampilan siswa dalam beberapa teknik seperti *passing* dan *heading* sudah cukup baik, dengan 8 dari 15 siswa mencapai kategori sangat baik dalam *passing*, dan 4 siswa berada di kategori sangat baik dalam *heading*. Namun, teknik *dribbling* dan *shooting* memerlukan perhatian lebih. Pada *dribbling*, rata-rata nilai adalah 17,12 dengan standar deviasi 4,16, menunjukkan variasi yang cukup besar, sementara pada *shooting*, nilai rata-rata 14,70 juga mengindikasikan adanya kesenjangan keterampilan di antara siswa. Hasil temuan ini menunjukkan perlunya pelatih futsal untuk fokus pada peningkatan teknik *dribbling* dan *shooting*, serta menyesuaikan metode latihan sesuai kebutuhan siswa SMAN 1 Teras agar performa tim lebih kompetitif. Dengan demikian, program latihan yang lebih terstruktur dan terarah akan sangat berpengaruh dalam memaksimalkan potensi siswa dalam permainan futsal.

Pernyataan Penulis

Saya selaku penulis pertama mewakili yang lain menyatakan bahwa artikel dibuat belum pernah di publis pada jurnal yang lain. Apabila dikemudian hari terbukti artikel ini hasil plagiasi, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan jurnal porkes yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Agustina, I. O., Juliantika, J., Saputri, S. A., & Putri, S. R. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pembinaan dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Akbar, I., & Yulifri, Y. (2024). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal Bujang Rimbo. *Jurnal JPDO*, 7(12), 1–9. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2207>
- Anjanika, Y., Ali, M., & Ramadhani, E. R. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26234>
- Ediati, A. (2019). Dampak Futsal-Berbasis-Psikologi-Positif pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 95–109. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.95-109.2019>
- Fadhillah, A., Damrah, D., Emral, E., & Arnando, M. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. *Jurnal JPDO*, 6(11), 1–9. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1499>
- Fadilla, A. R., & Wulandari, P. A. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(3), 34–46. <https://jurnalmitita.univpasifik.ac.id/index.php/mjp/article/view/47>
- Ginting, S. S., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu.

- Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 118–124.
<https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8820>
- Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 284–305.
<https://doi.org/10.1177/0193723511416986>
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Teknik yang Paling Dominan pada Pertandingan Futsal Putra Profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 18–25. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>
- Lutfillah, M. A. N., & Wibowo, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literatur Review. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 151–159.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38039>
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Muhaemin, A., Juniati, A. T., Lusiana, L., Lazuardi, A. R., Wirawan, A. G., Batari, K. A., & Jonathan, A. (2023). Pengembangan Sumber Daya Air Untuk Olahraga. *Prosiding Seminar Rekayasa Teknologi (Semrestek)*, 1, 1–23.
<https://teknik.univpancasila.ac.id/semrestek/prosiding/index.php/12345/article/view/517>
- Prabowo, C. T., Martiani, M., & Banat, A. (2021). Analisis Tingkat Keterampilan Shooting Futsal di Akademi Vamos U-19 Kota Bengkulu. *Jurnal Educative Sportive*, 2(2), 40–44.
<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/1405>
- Prima, M. A. (2024). Analisis Keterampilan Passing pada Permainan Futsal SMA Negeri 2 Makassar. *Global Jurnal Sports*, 2(1), 87–95.
<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs/article/view/2002>
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results from German Survey Data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403.
<https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Jurnal Sinar Dunia*, 3(2), 44–56.
<https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Salam, F. A., Hita, I. P. A. D., & Juliansyah, M. A. (2021). Aksiologi Penggunaan VAR dalam Industri Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 106–113.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i2.32171>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarif, A., Erfayliana, Y., Utomo, A. W. B., Sumantri, R. J., Mudayat, M., Widiyono, I. P., Irawan, Y. F. I. Y. F., & Muhafid, E. A. (2023). Pengaruh Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kapasitas Vo2maks Pemain Futsal MUTU FA Kebumen. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 5(1), 196–208. <https://doi.org/10.53863/kst.v5i01.847>
- Toha, M. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Jurnal Educative Sportive*, 1(1), 6–12.
<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/1062>