

Research Article

KONTRIBUSI KEKUATAN, KECEPATAN, KELINCAHAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK PADA PERMAINAN FUTSAL

SARIFUDDIN ARHAM

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP YPUP
Email: sarifuddinarham86@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi seberapa besar kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik permainan futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kekuatan, kecepatan kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar. Kesimpulan bahwa percaya diri memiliki kontribusi yang paling besar dibandingkan dengan kekuatan, kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal.

Kata Kunci : Keuatan, Kecepatan, Kelincahan, Percaya Diri, Keterampilan Teknik.

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga dewasa ini semakin pesat seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga tidak terkecuali olahraga futsal. Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). John D. Tenang (2008:15) "Asal muasal futsal muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepakbola bernama Juan Carlos Ceriani." Permainan futsal sangat berkembang dengan pesat dan menjadi olahraga yang populer dan mendunia.

Melihat perkembangan dan antusias siswa yang sangat tinggi di SMA Negeri 8 Makassar, pelatih sekaligus guru penjas selalu mengikutkan siswanya dalam kejuaraan-kejuaraan, tetapi hasilnya kurang memuaskan, dikarenakan masih banyaknya kekurangan dalam teknik dasar yang dialami siswa tersebut terutama pada teknik menggiring bola, *shooting* dan *passingcontrol*. Keadaan yang terjadi tidak membuat semangat para siswa menurun, bahkan semangat untuk latihan yang lebih giat semakin meningkat, akan tetapi penampilan pada saat pertandingan kurang

maksimal dikarenakan psikologis dari pemain. Hal inilah yang membuat kepala sekolah dan guru di SMA Negeri 8 Makassar sangat mendukung untuk lebih memberikan perhatian khusus pada ekstrakurikuler futsal di sekolah ini.

Terlepas dari itu, inti dari masalah adalah dalam keterampilan bermain futsal merupakan bagian yang mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain yang ditunjang oleh komponen fisik diantaranya kekuatan, kecepatan dan kelincahan serta kematangan mental dalam hal ini kepercayaan diri atlet yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal. Faktor mental dalam pembinaan olahraga memiliki pengaruh yang cukup besar, apalagi untuk usia bagi para siswa yang masih tergolong labil. Di dalam permainan futsal keterampilan dan aktifitas tinggi sangat dibutuhkan bagaimana cara menggiring bola yang baik dan benar, bagaimana cara menendang, menyundul, mengumpan dan menghentikan bola.

Keadaan yang terjadi di SMA Negeri 8 Makassar, dalam hal ini ekstrakurikuler futsal masih terlihat kurang maksimal. Ketika dalam pertandingan yang sesungguhnya nampak bahwa masih rendahnya tingkat kondisi fisik dan

psikologis sehingga mempengaruhi tingkat keterampilan mereka dalam bermain futsal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional dan inferensial maka perlu dirancang dan diketahui seberapa besar kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 50 siswa. Sampel ini diambil secara acak dari populasi sebanyak 120 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti terdiri atas :

1) Variabel bebas (*Devendent Variable*) yaitu: kekuatan otot tungkai, kecepatan

lari 60 meter, kelincahan lari dan percaya diri.

2) Variabel terikat (*Indevendent Variable*) adalah keterampilan teknik pada permainan futsal.

Analisis data statistik tersebut diolah melalui komputer pada program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif (gambaran umum) data penelitian yang terdiri dari nilai tes kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, kelincahan, percaya diri dan keterampilan teknik pada permainan futsal dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada Tabel 1

Stat	Kek	Kec	Kel	PD	Ket. Futsal
N	50	50	50	50	50
Mn	60.790	8.640	11.5906	74.40	237.0940
S D	4.8698	0.8313	0.57653	3720	20.37203
Var	23.715	0.691	0.332	38.98	415.019
Min	50.0	7.2	10.27	58	199.63
Max	69.0	10.6	12.67	86	290.63
Sum	3039.5	432.0	579.53	3720	11854.70

a. Untuk data kekuatan otot tungkai dari 50 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 3039.5. Nilai rata-rata yang diperoleh 60.790 dengan hasil standar deviasi 4.8698. Nilai minimal 50 dan nilai maksimal 69 dan varians 23.715.

b. Untuk data kecepatan lari dari 50 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 432. Nilai rata-rata yang diperoleh 8.640 dengan hasil standar deviasi 0.8313. Minimal 7.2 dan nilai maksimal 10.6 dan varians 0.691.

- c. Untuk data kelincahan, dari 50 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 579.53. Nilai rata-rata yang diperoleh 11.5906 dengan hasil standar deviasi 0.57653. nilai minimal 10.27 dan nilai maksimal 12.67 dan varians 0.332.
- d. Untuk data percaya diri, dari 50 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 3720. Nilai rata-rata yang diperoleh 74.40 dengan hasil standar deviasi 3720 nilai minimal 58 dan nilai maksimal 290.63 dan varians 38.980.
- e. Untuk data keterampilan teknik pada permainan futsal, dari 50 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 11854.70, nilai rata-rata yang diperoleh 237.0940 dengan hasil standar deviasi 20.37203. Nilai minimal 199.63 dan nilai maksimal 290.63 dan varians 415.019.

Pembahasan

Hasil analisis data telah dikemukakan bahwa lima hipotesis yang diajukan semuanya diterima dan menunjukkan ada kontribusi. Dari hasil tes kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar pada penelitian ini relevan dengan kerangka pikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang

mendukung penelitian. Untuk lebih jelasnya akan dibahas tentang hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

a. Kontribusi Kekuatan terhadap keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Ada kontribusi yang signifikan kekuatan terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar sebesar 68,4%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi (R_o) = 104,005 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi 0,648. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal.

Permainan futsal merupakan permainan yang membutuhkan beberapa komponen fisik untuk menunjang beberapa keterampilan dalam teknik pada permainan futsal. Salah satu komponen fisik yang memiliki kontribusi adalah kekuatan, kekuatan dibutuhkan dalam beberapa teknik dalam teknik pada permainan futsal diantaranya: Kekuatan dalam menggiring bola, kekuatan melakukan *passing* atau operan kepada teman dan yang tak kalah penting yaitu kekuatan dalam melakukan tembakan. Dari beberapa manfaat kekuatan diatas mustahil seorang pemain akan teknik pada permainan bagus tanpa

terlebih dahulu melatih terbentuknya kekuatan terutama kekuatan yang dibutuhkan dalam teknik pada permainan futsal.

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan keterampilan teknik dalam permainan futsal, oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot tungkai yang baik diharapkan dapat meningkatkan serta memberikan kontribusi yang baik pula dalam melakukan berbagai macam teknik dalam permainan futsal. Kekutan sanagt dibutuhkan dalam melakukan tembakan kegawang dengan keras dan terarah sehingga memungkinkan terciptanya gol.

Menurut Tangkudung (2006:63) bahwa "Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan." Kekuatan sangat dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga, terkhusus pada cabang olahraga yang berlangsung sangat cepat termasuk futsal. Permainan futsal merupakan permainan yang sangat membutuhkan kekuatan dalam melakukan teknik didalam teknik pada permainan futsal.

Kekuatan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal yaitu pada teknik

melakukan tembakan kegawang lawan untuk menciptakan gol. Menembak merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol dalam memenangkan pertandingan. Menembak bola kearah gawang merupakan salah tujuan dari menendang dalam permainan futsal. *Shooting* atau tembakan salah satu unsur penting dalam futsal dan kita sering mendengarkannya, misalnya seorang mengatakan bahwa pemain itu memiliki tembakan yang keras dan terarah dan lain sebagainya.

Kekuatan sangat dibutuhkan pemain pada waktu melakukan gerakan-gerakan baik dalam proses penyerangan maupun bertahan untuk menampilkan keterampilan teknik pada permainan futsal yang maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat dari pakar futsal, menurut Suardi(2010:12) "Aspek terpenting dalam membentuk adalah kaki tumpuan, penempatan sudut kaki tumpuan sangat menentukan arah dan kekuatan tendangan." Jadi kekuatan memiliki kontribusi dalam permainan futsal sehingga komponen fisik dalam hal ini kekuatan harus dimiliki oleh setiap pemain. Dengan harapan bahwa kekuatan otot tungkai memiliki peranan yang cukup penting

dalam melakukan berbagai teknik dalam permainan futsal. Kekuatan merupakan aspek dasar dalam komponen fisik didadad mengembangkan keterampilan teknik dasar pada cabang olahraga khususnya pada permainan futsal. Dalam mengembangkan teknik dasar permainan hendaknya kekuatan dilatihkan dan diperbaiki terlebih dulu.

b. Kontribusi Kecepatan Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Ada kontribusi kecepatan terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar sebesar 77,2%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi (R_o) = 162,649 dengan koefisien determinasi 0,772. Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal.

Menurut Harsono (1988:216) "Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang essensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan dan sebagainya." Dalam permainan futsal kecepatan sangat menunjang beberapa teknik dalam permainan futsal. Oleh karena

itu pemain harus memiliki kecepatan untuk menunjang teknik dalam teknik pada permainan futsal.

Permainan futsal membutuhkan keterampilan teknik yang matang. Untuk itu, membutuhkan beberapa atau bahkan semua elemen komponen fisik dalam menunjang penguasaan teknik dalam permainan futsal. Latihan fisik harus didahulukan sebelum melatih teknik permainan seperti kecepatan dalam berlari, kelincahan dalam menggiring bola serta latihan yang dapat menunjang keterampilan dalam bermain futsal. Setelah memantapkan latihan kondisi fisik, barulah diberikan latihan teknik seperti melakukan tendangan, menahan bola, mengumpan dan menggiring bola.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang harus dimiliki oleh semua pemain untuk menunjang teknik dalam teknik pada permainan futsal. Sahda Halim (2009:78) bahwa "Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim Anda, akan semakin besar peluang untuk menang." Kecepatan dibutuhkan dalam permainan futsal diantaranya kecepatan dalam menggiring bola, kecepatan dalam mengambil posisi, dan kecepatan kaki pada saat melakukan tembakan. Dalam permainan futsal

kecepatan harus dimiliki oleh setiap pemain, tanpa adanya latihan kecepatan pemain tidak akan teknik pada permainan dengan baik.

Teknik permainan yang paling banyak membutuhkan kecepatan adalah menggiring bola. Semakin cepat dalam menggiring bola maka semakin sulit pun lawan akan merebut bola dari penguasaan sehingga peluang menciptakan gol sangat besar. Dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman setim untuk menciptakan peluang atau langsung menciptakan gol. Menggiring bola harus menjadi perhatian penting untuk semua pemain, karena pemain akan menemukan situasi dimana harus membuat suatu keputusan untuk menggiring agar lawan tidak mudah merebut bola, karena risikonya sangat besar apabila dalam melakukan kesalahan yang akibatnya lawan akan cepat merebut bola dan melakukan serangan balik.

Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan teknik-teknik dalam permainan futsal. Oleh karena itu didalam meningkatkan keterampilan teknik dalam bermain terlebih dahulu kecepatan harus diperbaiki. Kecepatan merupakan aspek yang tidak kalah penting dalam

meningkatkan keterampilan teknik permainan futsal.

c. Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Ada kontribusi kelincahan terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar sebesar 71,2%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi (R_0) = 118,836 dengan nilai koefisien determinasi 0,712. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kelincahan bagi seorang pemain futsal dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan pemain.

Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sesuai dengan batasan kelincahan sebagaimana yang telah dikemukakan, untuk itu pergerakan yang dilakukan dalam menggiring bola dalam permainan futsal sangat membutuhkan kelincahan tubuh dan pergerakan anggota badan untuk menampilkan pola permainan yang lebih baik. Kelincahan merupakan unsur potensi fisik yang harus diperhatikan dalam mengembangkan tingkat prestasi siswa.

Kelincahan merupakan salah satu komponen potensi fisik yang sangat

diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan termasuk permainan futsal.

Kelincahan merupakan komponen fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang menuntut pergerakan pemain untuk melakukan perubahan arah yang sangat cepat pada saat bertanding. Tidak terkecuali dalam permainan futsal kelincahan sangat dibutuhkan sehingga setiap pemain harus mempunyai kelincahan yang baik. Kelincahan digunakan dalam permainan futsal seperti dalam menggiring bola melewati lawan, kelincahan mengambil posisi dalam permainan dan yang tak kalah penting yaitu kelincahan dalam melakukan sepak dan tahan bola.

Murhananto (2006:3) bahwa “*Dribbling* hanya dilakukan untuk menjaga bola dan menanti pergerakan teman.”

Menurut Timo Scheunemann (2005: 47) bahwa “Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan.” Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat meningkatkan teknik menggiring bola yang baik pula sehingga dapat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Pemain yang lincah akan memungkinkan menggiring yang sangat cepat sehingga menciptakan peluang untuk mencetak bola dalam usahanya memenangkan pertandingan. Kontribusi kelincahan sangat menentukan kualitas teknik setiap pemain dalam teknik pada permainan futsal. Karena tanpa kelincahan yang baik maka keterampilan dalam menggiring bola akan muda direbut oleh lawan dikarenakan kurang lincahnya dalam melewati lawan pada saat menggiring bola.

Kelincahan sangat memberikan kontribusi yang besar dalam mengembangkan teknik permainan dalam permainan futsal. Oleh karena itu kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain karena tanpa melatih dan mengembangkan kelincahan terlebih dahulu maka teknik dalam permainan futsal akan sulit berkembang terutama teknik

menggiring bola. Jadi kelincihan merupakan aspek potensi fisik yang harus dimiliki oleh para siswa dalam peningkatan prestasi siswa.

d. Kontribusi Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Ada kontribusi percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar sebesar 78,5%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi (R_0) = 175,132 dengan nilai koefisien determinasi 0,785. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa percaya diri bagi seorang pemain futsal dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan pemain.

Percaya diri merupakan ciri dari sebuah harapan yang tinggi untuk mencapai keberhasilan. Hal tersebut dapat membantu para individu untuk mengembangkan emosi positif, mempermudah konsentrasi, menentukan sasaran, meningkatkan usaha, fokus pada strategi pertandingan, dan memelihara momentum. Pada dasarnya, percaya diri dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan pengetahuan. Beberapa manfaat atau dampak positif dan rasa percaya diri sebagai berikut: 1) Percaya diri

mengembangkan emosi positif. Seseorang yang mempunyai percaya diri memungkinkan untuk lebih memiliki sikap tenang dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan. 2) Percaya diri mempermudah konsentrasi. Seseorang yang mempunyai percaya diri akan lebih mudah memusatkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan. 3) Percaya diri mempengaruhi sasaran. Seseorang yang mempunyai percaya diri cenderung untuk menentukan sasaran yang penuh tantangan dan berusaha mencapainya secara aktif atau tekun. 4) Percaya diri meningkatkan usaha. Seberapa besar upaya yang dilakukan seseorang dan berapa lama seseorang mencapai sasaran yang dituju, sangat dipengaruhi oleh tingginya tingkat percaya diri individu orang tersebut. 5) Percaya diri mempengaruhi strategi pertandingan. Seorang atlet yang mempunyai percaya diri cenderung bermain untuk menang. Atlet biasanya tidak takut untuk mengambil kesempatan, dan atlet akan dapat mengendalikan pertandingan untuk keuntungannya. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri biasanya bermain hanya sekedar agar tidak kalah, dan cenderung takut atau menghindari berbuat kesalahan.

Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis, seorang atlet yang mempunyai percaya diri cenderung memiliki sikap tidak mudah menyerah. Atlet mampu melihat situasi yang datang kepadanya, dan segera dapat mereaksinya dengan tepat. Orang yang mempunyai percaya diri realistis adalah orang yang yakin akan kemampuan dirinya sendiri, dan bersifat mandiri dalam arti tidak suka meminta bantuan orang atau pihak lain, dan orang yang percaya pada kemampuan dirinya sendiri berarti orang tersebut menghargai dirinya sendiri.

Aspek yang tak kalah penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah aspek psikologis pemain. Dalam hal psikologis, bagian yang memiliki peranan yang cukup memberikan kontribusi dalam pertandingan yaitu tingkat percaya diri pemain. Semakin baik percaya diri pemain semakin baik pula dalam berkonsentrasi dan mengendalikan emosinya pada saat dalam suasana pertandingan. Timo Scheunemann (2011:12) bahwa "Selain kelemahan dalam pengetahuan taktis, lemahnya mental pemain kita adalah aspek yang paling mendesak untuk dibenahi."

Dalam mengikuti setiap pertandingan yang paling berpengaruh dan memberikan kontribusi yang paling banyak

yaitu aspek mental yakni tingkat percaya diri siswa, sebaik apapun persiapan kondisi fisik dan keterampilan teknik yang dikuasai pemain akan hilang dilapangan apabila aspek psikologis yakni percaya diri dalam bertanding tidak dimiliki oleh setiap pemain. Percaya diri merupakan hal yang memiliki kontribusi yang paling besar dalam mencapai prestasi dibidang olahraga khusus dalam permainan futsal.

Pemain yang memiliki percaya diri yang baik pada saat latihan belum tentu akan baik pula pada saat pertandingan yang sesungguhnya. Hal ini dikarenakan suasana pertandingan jauh berbeda pada saat latihan. Beberapa faktor yang biasanya mempengaruhi tingkat percaya diri siswa dalam bertanding yaitu pemain merasa ragu dengan kondisi fisik mereka, teriakan penonton serta takut akan kemampuan lawan yang memiliki kualitas. Pemain yang memiliki tingkat percaya diri yang realistis akan percaya diri dalam permainan baik dibanding pemain yang memiliki tingkat percaya diri yang kurang (*underconfident*) atau bahkan memiliki tingkat percaya diri yang tinggi. Tingkat percaya diri yang realistis memberikan kontribusi yang sangat besar dalam mengikuti pertandingan sehingga prestasi

siswa dapat dicapai dengan adanya percaya diri yang mereka miliki.

e. Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 8 Makassar

Ada kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar sebesar 87,2%. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai regresi observasi (R_o) = 76,426 dengan nilai koefisien determinasi 0,872. Hal ini menunjukkan bahwa antara kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri memiliki kontribusi terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar. Kelima unsur yang menjadi fokus dalam penelitian merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam keberhasilan memilih atlet futsal untuk mengikuti pertandingan.

Pemain futsal harus memiliki keterampilan teknik dalam permainan futsal, beberapa teknik dalam permainan diantaranya keterampilan menggiring bola, keterampilan menendang dan menahan bola, keterampilan melakukan tembakan kegawang dan keterampilan menyundul bola. Untuk menunjang semua keterampilan teknik dalam permainan futsal

maka harus didukung oleh komponen-komponen fisik ditambah dengan kondisi mental pemain. Dari beberapa komponen-komponen fisik dan kondisi mental diharapkan dapat memberikan kontribusi yang nyata dalam melakukan keterampilan teknik permainan.

Pada permainan futsal pemain dituntut memiliki beberapa komponen fisik yang baik. Permainan ini merupakan permainan yang berlangsung sangat cepat sehingga beberapa komponen fisik harus dimiliki oleh pemain. Komponen fisik yang paling dominan dalam memberikan kontribusi untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan dalam teknik pada permainan diantaranya kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Ketiga komponen ini sangat menentukan tingkat keterampilan dalam teknik pada permainan futsal. John d.Tenang (2088:67) bahwa "Permainan futsal membutuhkan *skill* dan teknik penguasaan bola yang matang. Untuk itu, butuh kekuatan, stamina, akselerasi, dan pergerakan kaki yang lincah dan cepat."

Dalam menampilkan keterampilan teknik dalam permainan futsal seperti teknik menggiring bola, mengumpan dan menahan bola serta ,melakukan tembakan kegawang, pemain tentunya selalu

melakukan pergerakan. Pada saat permainan berlangsung seorang pemain akan menggiring bola selama permainan, disamping itu untuk menampilkan pola permainan yang baik, pemain dituntut untuk mampu mengumpan bola kepada teman serta dalam mencapai sebuah kemenangan perlu untuk dapat menembak bola ke gawang lawan. Secara langsung bahwa dalam melakukan pergerakan dan melakukan teknik dalam permainan tersebut maka akan membutuhkan beberapa komponen fisik yang mempunyai peran dalam meningkatkan teknik permainan serta ditambah dengan kematangan mental dari pemain itu sendiri dalam hal ini percaya dirinya harus dimiliki oleh setiap pemain.

Disamping beberapa komponen fisik yang menunjang tingkat keterampilan dalam teknik pada permainan, faktor mental juga memiliki kontribusi terhadap penampilan siswa pada saat bertanding, dalam hal ini percaya diri siswa pada saat menghadapi pertandingan. Menurut Timo Schenunemann (2001:12) "Di dalam kata mental sebenarnya terkandung banyak makna. Kemampuan pemain untuk berkonsentrasi, kemauan pemain besar untuk tidak kalah, kemauan pemain untuk mengontrol emosi, cara pemain menyikapi

sukses maupun kegagalan, dan kesantunan pemain." Percaya diri harus dimiliki siswa sehingga pada saat bertanding mereka tidak mengalami rasa kurang percaya diri pada kemampuannya atau bahkan rasa percaya diri yang berlebihan. Tingkat percaya diri yang paling ideal yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah percaya diri yang realistis. Dengan memiliki tingkat percaya diri yang realistis maka diharapkan siswa mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik.

Oleh karena itu, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri tidak dapat diabaikan dalam peningkatan prestasi khususnya dalam permainan futsal. Keempat unsur tersebut merupakan faktor yang memberikan kontribusi dalam membantu meningkatkan prestasi dalam permainan futsal. Sebab kekuatan, kecepatan, kelincahan merupakan komponen fisik yang paling dominan kontribusinya dalam menunjang keterampilan siswa dalam teknik pada permainan futsal dan percaya diri yang realistis sangat dibutuhkan oleh setiap pemain baik dalam berlatih maupun dalam suasana pertandingan. Tingkat percaya diri yang realistis yang dimiliki pemain akan banyak membantu dalam suasana apapun, sehingga memberikan kontribusi yang

positif dalam meningkatkan prestasinya. Percaya diri yang realistis memberikan kontribusi yang paling besar didalam mencapai prestasi siswa pada pertandingan yang mereka ikuti.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian, telah diperoleh hasil-hasil yang telah diungkapkan dari kontribusi kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa maka disimpulkan yaitu, masing – masing ada kontribusi yang signifikan kekuatan, kecepatan, kelincahan, percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal dan secara bersama – sama kontribusi yang signifikan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri terhadap keterampilan teknik pada permainan futsal siswa SMA Negeri 8 Makassar.

SARAN

Disarankan kepada kepada pelatih, guru atau semua pihak yang membina ekstrakurikuler futsal agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya kekuatan, kecepatan, kelincahan dan percaya diri dalam permainan futsal siswa SMK serta

menjadikan kondisi fisik sebagai indikator dalam pemilihan atlet atau pemain khususnya pada permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Basir M, Suardi. 2010. *Panduan Bermain Futsal*. Makassar: UP Delta Computer & Surya Belawa.
- Batty C, Eric. 2012. *Latihan Metode Baru Sepakbola (Serangan)*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training*, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Daradjat Zakiah. 1983. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Edgette, H John. 2011. *Psikologi Olahraga (Winning The Mind Game)*. Jakarta: Indeks.
- Halim, Sahda. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Halim Nur Icshan. 2009. *Tes dan Pengukuran Kesehatan Jasmani*. Makassar: UNM.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV.Tambak Kusuma

- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Husdarta, H. J. S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- James Tangkudung. 2006. *Kepelatihan Olahraga (Pembinaan Prestasi Olahraga)*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Jarver Jess. 2012. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kirkendall, Don R. Dkk. 1997. *Pengukuran Dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Aswin.
- Komarudin. Psikologi Olahraga. 2013. Psikologi Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lhaksana Justinus. 2008. *Inspirasi Dan Spirit Futsal*. Depok: Raih Asa Sukses.
- Mahendra Agus, 2009. *Modul. Asas dan falsafah pendidikan jasmani*. Bandung: Prodi : PJKR-FPOK UPI.
- Muhidin, Ali Sambas. 2007. *Analisis Korelasi, Regresi, Dan Jalur Dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Narti. Aulia, R. 2007. *Futsal*. Jakarta: Indah Jaya Adipratama.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani (Prinsip-prinsip Dan Penerapannya)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pate, dkk. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Razak Abraham. 2009. *Penerapan Latihan Sirkuit Dalam Peningkatan Kemampuan Fisik Pemain Sepaktakraw Pada PPLP Di Provinsi Sulawesi Barat*. . Makassar: FIK UNM.
- Sajoto, M. 1988. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.1988. Semarang: FPOK IKIP
- Santoso Giriwijoyo dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Scheuneumann Timo. 2011. *Futsal For Winner (Taktik Dan Variasi Latihan Futsal)*. Malang: Dioma Anggota IKAPI.
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Setyawan, Andri. 2010. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Suryabrata Sumadi, 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. 2011. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta,

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Suryabrata Sumadi. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Tenang, D John. 2008. *Mahir Bermain Futsal (Dilengkapi Teknik Dan Strategi Bermain)*. Bandung: Mizan.
- Pasau, M. Anwar. 2012. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Makassar: UNM.
- Training Weight Fitness. 2007. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno, M E. 2001. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Yudianto Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola Dan Futsal*. Jakarta: Visi 7.