

PENGARUH KUALITAS FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA FUTSAL TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PADA CLUB FUTSAL IMAMI SURABAYA

Dzaky Al Baihaqi, I Made Sriundy Mahardika

Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*email: dzaky.22060474103@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-08-2026; Direview: 10-08-2026; Diterima: 20-08-2026;
Diterbitkan: 01-09-2026

Abstrak

Permainan futsal menuntut atlet memiliki kualitas fisik yang baik untuk menunjang penguasaan teknik dasar. Komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan berperan penting dalam pelaksanaan teknik dasar futsal, yaitu passing, ball control, dribbling, dan shooting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas fisik terhadap kemampuan teknik dasar atlet futsal IMAMI Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional melalui desain *ex post facto*. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet futsal IMAMI Surabaya yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, *Vertical Jump Test*, *Sprint 30 Meter*, *Illinois Agility Run Test*, serta tes teknik dasar futsal yang meliputi *passing*, *ball control*, *dribbling*, dan *shooting*. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial melalui uji normalitas, linearitas, korelasi, dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata daya tahan atlet sebesar 42,34 ml/kg/menit, kekuatan 102,60 cm, kecepatan 4,73 detik, dan kelincahan 19,43 detik. Rata-rata kemampuan teknik dasar meliputi *passing* 24,20, *ball control* 21,93, *dribbling* 20,14 detik, dan *shooting* 19,26 poin. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan teknik dasar atlet futsal. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin baik kualitas fisik atlet, semakin baik pula kemampuan teknik dasar yang dimiliki. Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik perlu menjadi bagian utama dalam program latihan untuk mendukung peningkatan performa atlet futsal.

Kata Kunci: kualitas fisik, teknik dasar, futsal, atlet.

Abstract

AFutsal requires athletes to possess good physical fitness to support the mastery of basic technical skills. Physical components such as endurance, strength, speed, and agility play important roles in performing passing, ball control, dribbling, and shooting. This study aimed to analyze the effect of physical fitness on the basic technical skills of IMAMI Surabaya futsal athletes. This research employed a quantitative correlational approach using an ex post facto design. The sample consisted of 15 IMAMI Surabaya futsal athletes selected through a total sampling technique. Data were collected using the Multistage Fitness Test (MFT), Vertical Jump Test, 30-Meter Sprint Test, Illinois Agility Run Test, and futsal skill tests covering passing, ball control, dribbling, and shooting. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, correlation, and regression analysis. The results showed that the athletes' average endurance was 42.34 ml/kg/min, strength 102.60 cm, speed 4.73 seconds, and agility 19.43 seconds. The average scores for basic technical skills were 24.20 for passing, 21.93 for ball control, 20.14 seconds for dribbling, and 19.26 points for shooting. The findings indicated that physical fitness had a positive effect on the athletes' basic technical skills. It can be concluded that better physical fitness is associated with better mastery of basic futsal techniques. Therefore, physical conditioning should be prioritized alongside technical training to improve athletes' overall performance.

Keywords : physical fitness, basic techniques, futsal, athletes.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang secara umum dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh. Futsal, sebagai salah satu cabang olahraga

yang menyerupai sepak bola, kini menjadi sangat digemari oleh berbagai kalangan karena permainannya mudah dilakukan, tidak memerlukan lapangan yang luas, dan tidak membutuhkan banyak pemain (Tetno & Hadinata, 2020).

Seiring berjalannya waktu, futsal berkembang pesat di berbagai lapisan masyarakat, baik pria maupun wanita, dan menjadi sarana untuk mengekspresikan minat, hobi, serta membuktikan kemampuan diri. Secara fisik, bermain futsal dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan, sedangkan secara sosial futsal menjadi wadah interaksi dan komunikasi antarindividu (Sofyan et al., 2017). Karakteristik permainan futsal menuntut kombinasi yang seimbang antara kemampuan fisik dan penguasaan teknik dasar agar atlet dapat tampil maksimal di lapangan.

Minat masyarakat terhadap futsal yang terus meningkat (Sumarsono, 2019) tercermin dari semakin banyaknya lapangan futsal yang dibangun, baik di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi, serta semakin maraknya kompetisi futsal antarorganisasi mahasiswa daerah. Salah satu organisasi yang aktif dalam kegiatan ini adalah Ikatan Mahasiswa Minang (IMAMI) Surabaya, sebuah organisasi mahasiswa Minangkabau aktif dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya. IMAMI memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) pada cabang olahraga futsal yang rutin mengadakan latihan serta mengikuti berbagai turnamen dan uji coba antarorganisasi mahasiswa daerah lainnya.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan secara langsung di lapangan, Klub Futsal IMAMI telah melakukan beberapa kali pertandingan uji coba dengan ORMADA lain, namun performa atlet selalu mengalami kekalahan pada setiap uji coba tersebut. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai sejauh mana kondisi fisik atlet memengaruhi kemampuan teknik dasar dalam permainan futsal: apakah teknik yang telah dikuasai tetap dapat diaplikasikan secara optimal ketika pemain mengalami kelelahan atau penurunan fisik selama pertandingan, ataukah justru kualitas fisik menjadi faktor penentu stabilitas dan konsistensi penerapan teknik dasar selama bermain. Persoalan inilah yang menjadi urgensi utama penelitian ini, mengingat pentingnya sinergi antara kondisi fisik dan teknik dasar dalam menunjang performa tim secara keseluruhan.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara kondisi fisik dan keterampilan teknik futsal, di antaranya pengaruh metode latihan terpusat dan acak terhadap kemampuan teknik dasar futsal (Saputra et al., 2019). Korelasi antara kondisi fisik dan keterampilan bermain futsal pada mahasiswa anggota UKM futsal (Shalahudin & Sifaq, 2023), serta pengaruh komponen fisik dominan terhadap teknik dasar permainan futsal yang menunjukkan hubungan signifikan antara

kedua variabel tersebut (Hamid et al., 2019). Ketiga penelitian tersebut secara konsisten menegaskan bahwa kualitas fisik merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan teknik dasar futsal. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada klub futsal organisasi mahasiswa daerah, khususnya Klub Futsal IMAMI Surabaya, masih jarang dilakukan, sehingga penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) baik dari sisi subjek maupun konteks penelitian yang diangkat.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan tiga pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana kualitas fisik atlet Klub Futsal IMAMI, bagaimana kemampuan teknik dasar atlet, serta apakah kualitas fisik atlet berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasarnya. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kualitas fisik atlet, mendeskripsikan kemampuan teknik dasar atlet, dan menguji pengaruh kualitas fisik terhadap kemampuan teknik dasar atlet Klub Futsal IMAMI Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pengurus klub dalam menyusun program latihan yang lebih seimbang antara pengembangan kondisi fisik dan keterampilan teknik, sehingga performa tim dapat menjadi lebih stabil dan optimal pada setiap pertandingan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode nonekperimental berjenis korelasional melalui desain *ex post facto*, yang dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Sahara Munte et al., 2023). Penelitian dilaksanakan di Klub Futsal IMAMI Surabaya pada periode Oktober 2025 sampai dengan Mei 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet aktif Klub Futsal IMAMI Surabaya yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling karena jumlah populasi relatif kecil (Sugiono 2018), sehingga seluruh populasi (15 atlet, usia 19-22 tahun) dijadikan sampel penelitian.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kualitas fisik, meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan; sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan teknik dasar futsal, meliputi *passing*, *ball control*, *dribbling*, dan *shooting*. Data daya tahan dikumpulkan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT/beep test), kekuatan otot tungkai menggunakan *vertical jump test*, kecepatan menggunakan *sprint 30 meter*,

dan kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Kemampuan teknik dasar diukur menggunakan tes sepak tahan bola (*passing dan ball control*), tes menggiring bola (*dribbling*), dan tes menendang ke gawang (*shooting*), yang norma penilaiannya mengacu pada Mahardika (2014) dan Waskito (2021).

Satuan ukur setiap variabel berbeda sehingga data mentah ditransformasikan ke dalam *T-Score* agar dapat diperbandingkan pada skala yang sama, kemudian keempat komponen teknik dasar digabungkan menjadi satu variabel Y Komposit. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, uji korelasi dan koefisien determinasi, uji signifikansi simultan (uji F), serta uji signifikansi parsial (uji t) dengan taraf signifikansi 5%.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 15 atlet Klub Futsal IMAMI Surabaya. Data kualitas fisik dan kemampuan teknik dasar dikumpulkan secara bersamaan untuk melihat gambaran umum kondisi atlet di lapangan. Ringkasan statistik deskriptif untuk masing-masing variabel disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Ringkasan Statistik Deskriptif Kualitas Fisik

Variabel Fisik	n	Mean	SD
X1 (Daya Tahan)	15	42,34	3,90
X2 (Kekuatan)	15	102,60	8,84
X3 (Kecepatan)		4,73	0,26
X4 (Kelincahan)	15	19,43	1,12

Tabel 2. Ringkasan Statistik Deskriptif Kemampuan Teknik Dasar

Variabel Teknik	n	Mean	SD
Y1 (Passing, frekuensi)	15	24,20	2,84
Y2 (Ball Control, frekuensi)	15	21,93	2,71
Y3 (Dribbling, detik)	15	20,14	1,62
Y4 (Shooting, poin)	15	19,26	2,63

Hasil pengukuran daya tahan menggunakan MFT menunjukkan rata-rata 42,34 ml/kg/menit yang tergolong kategori kurang, dengan 53% atlet berada pada kategori kurang dan 13% pada kategori kurang sekali. Komponen kekuatan melalui vertical jump test memperoleh rata-rata 102,60 cm dan seluruh atlet (100%) berada pada kategori baik sekali. Sebaliknya, komponen kecepatan (rata-rata 4,73 detik) dan kelincahan (rata-rata 19,43 detik) sebagian besar berada pada kategori kurang sekali, masing-masing dialami oleh 73% dan 53% atlet. Pada aspek teknik dasar, keempat komponen (passing, ball control, dribbling, dan shooting) secara keseluruhan berada pada kategori cukup,

dengan proporsi atlet terbanyak berada pada rentang skor menengah untuk setiap tes.

Uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa seluruh data variabel bebas (T-Score X1-X4) dan variabel terikat (Y Komposit) berdistribusi normal ($p > 0,05$), serta hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan Y Komposit bersifat linear ($p > 0,05$), sehingga data layak dianalisis menggunakan regresi linear berganda.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji F)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F-hitung	F-tabel	Sig.
Regresi	533,74	4	133,43	5,48	3,48	0,013
Residual	243,62	10	24,36			
Total	777,36	14				

Hasil uji F menunjukkan nilai F-hitung sebesar 5,48 > F-tabel 3,48 dengan signifikansi 0,013 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, secara simultan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar (Y Komposit), dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,687 atau memberikan kontribusi sebesar 68,7% terhadap variasi kemampuan teknik dasar atlet.

Tabel 4. Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Variabel Bebas	Koefisien Beta	t-hitung	t-tabel	Sig.
Daya Tahan (X1)	0,012	0,080	2,16	0,938
Kekuatan (X2)	0,382	1,997	2,16	0,074
Kecepatan (X3)	-0,058	-0,350	2,16	0,734
Kelincahan (X4)	-0,357	-2,726	2,16	0,021

Hasil uji t menunjukkan bahwa daya tahan, kekuatan, dan kecepatan secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar ($t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$; $p > 0,05$). Kelincahan (X4) menjadi satu-satunya variabel yang berpengaruh signifikan secara parsial dengan $|t\text{-hitung}| 2,726 > t\text{-tabel} 2,16$ dan signifikansi 0,021 ($p < 0,05$). Tanda negatif pada koefisien regresi kelincahan menunjukkan hubungan efisiensi waktu, yaitu semakin sedikit waktu tempuh atlet pada tes kelincahan (semakin lincah), semakin tinggi capaian kemampuan teknik dasarnya.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas fisik atlet Klub Futsal IMAMI Surabaya secara umum masih berada pada kategori kurang, dengan komponen kekuatan sebagai satu-satunya aspek yang berada pada kategori baik sekali, sementara daya tahan, kecepatan, dan kelincahan masih memerlukan peningkatan. Kondisi ini sejalan dengan temuan Khalissyarif dan Himawan (2021)

yang menegaskan bahwa kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan merupakan komponen fisik dasar yang wajib dimiliki pemain futsal secara seimbang, bukan hanya salah satu komponen saja.

Pada aspek teknik dasar, seluruh komponen (*passing, ball control, dribbling, dan shooting*) berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki fondasi keterampilan yang memadai untuk bermain, namun belum mencapai penguasaan teknik yang optimal. Menurut (Hermawan et al., 2022)), kemampuan *dribbling* yang baik memerlukan gabungan kecepatan dan koordinasi tubuh, sedangkan akurasi *shooting* sangat bergantung pada kekuatan otot kaki dan keseimbangan tubuh, sehingga performa teknik pada dasarnya tidak dapat dilepaskan dari kesiapan fisik atlet.

Secara simultan, hasil uji F membuktikan bahwa keempat komponen kualitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar dengan kontribusi sebesar 68,7%, yang memperkuat temuan Hamid et al. (2019) dan Shalahudin & Sifaq (2023) bahwa kondisi fisik memiliki hubungan positif dengan penguasaan teknik dasar futsal. Sisa kontribusi sebesar 31,3% kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini, seperti kondisi psikologis, kecerdasan bermain (*game intelligence*), maupun kedisiplinan latihan teknik.

Temuan yang menarik terlihat pada hasil uji t, di mana hanya kelincahan yang terbukti berpengaruh signifikan secara parsial. Hal ini dapat dijelaskan oleh karakteristik permainan futsal yang berlangsung pada lapangan sempit dengan tempo tinggi dan perubahan arah yang cepat, sehingga kelincahan menjadi komponen fisik yang paling menentukan efisiensi eksekusi teknik seperti *dribbling* dan perubahan posisi saat menguasai bola (Yusuf & Zainuddin, 2020). Meskipun daya tahan, kekuatan, dan kecepatan tidak berpengaruh signifikan secara individu, ketiganya tetap berperan penting sebagai fondasi fisik yang mendukung performa teknik secara kolektif, sehingga program latihan tetap perlu dirancang secara menyeluruh dan tidak hanya berfokus pada satu komponen fisik saja.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kualitas fisik atlet Klub Futsal IMAMI Surabaya secara umum berada pada kategori kurang, dengan komponen kekuatan berada pada kategori baik sekali sementara daya tahan, kecepatan, dan kelincahan masih memerlukan peningkatan. Kemampuan teknik dasar atlet secara keseluruhan berada pada kategori

cukup pada seluruh komponen, yaitu *passing, ball control, dribbling, dan shooting*. Kualitas fisik terbukti berpengaruh signifikan terhadap kemampuan teknik dasar, baik secara simultan dengan kontribusi sebesar 68,7% maupun secara parsial melalui komponen kelincahan yang menjadi variabel paling dominan. Dengan demikian, semakin baik kualitas fisik atlet, semakin baik pula kemampuan teknik dasar futsal yang dimiliki.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan bagi pelatih fisik dan teknik untuk lebih mengoptimalkan porsi latihan kelincahan yang dikombinasikan dengan situasi penguasaan bola agar efisiensi gerak atlet dapat langsung mendukung eksekusi teknik di lapangan. Bagi atlet, penting untuk tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik, tetapi juga menjaga kondisi fisik dasar secara menyeluruh, mengingat daya tahan, kekuatan, dan kecepatan tetap menyokong performa teknik secara kolektif meskipun tidak signifikan secara parsial. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan menambahkan faktor psikologis, kecerdasan bermain, maupun memperbesar jumlah sampel agar model regresi yang dihasilkan lebih representatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Klub Futsal Ikatan Mahasiswa Minang (IMAMI) Surabaya atas izin dan kerja samanya selama proses pengambilan data, serta kepada dosen pembimbing atas arahan yang diberikan selama penyusunan penelitian ini

REFERENSI

- Hamid, A., Abdillah, S., Brigjen, J., & Hasan, H. (2019). *PENGARUH KOMPONEN FISIK DOMINAN OLAHRAGA FUTSAL PERMAINAN FUTSAL*. 10(01), 28–38.
- Hermawan, M. D., Niam, F., & Rofi'ah, S. (2022). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Akurasi Tendangan Shooting pada Pemain SSB Ngujang Fc Usia-15 Tahun. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.28926/pej.v2i3.350>
- Sahara Munte, R., Syahrani Jailani, M., Siregar, I., & Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Jenis Penelitian Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausal Komparatif dan Design Korelasional). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 5.
- Saputra, R. N., Yarmani, Y., & Sugiyanto, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dan Metode

Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal. *Kinestetik*, 3(1), 108–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8819>

Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.

Sofyan, M., Jurusan, W., Kesehatan, P., & Rekreasi, D. (2017). Artikel E-Journal Unesa Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. *Jurnal Kesehatan*, 07(3), 17–25.

Sumarsono, A. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN AGILITY HURDLE DRILL DAN AGILITY LEADER TERHADAP KOORDINASI KAKI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS MUSAMUS MERAUKE. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>

Tetno, H. P., & Hadinata, I. Y. (2020). Arena Futsal Upaujaya Di Kecamatan Upau Kabupaten Tabalong. *Lanting Journal of Architecture*, 9(2), 48–55. <https://doi.org/10.20527/lanting.v9i2.681>