

ABSTRACT

Muzaki,. Rizal. 2021. Physical Condition and Basic Futsal Technical Ability At Bangkit Futsal Club For Women Surabaya In 2021. Thesis Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adibuana Surabaya Supervisor: Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or.

Keyword: physical condition, passing, control, dribbling, futsal

Basic techniques and good physical condition in playing futsal are significant factors that a futsal player must possess. The women's Club Futsal Bangkit players who have basic futsal technical abilities, physical condition, coordination of fundamental movements in futsal games, lack of self-control skills, and inadequate understanding and infrastructure are a problem. Basic techniques and physical conditions that are still not optimal can make it easy for players to make fatal mistakes from basic techniques that have not been mastered. It is easier to experience fatigue in playing futsal. The purpose of this study was to determine the physical condition of the Women's Futsal Club Bangkit in 2021 and to determine the basic technical abilities of the Women's Futsal Club Bangkit Futsal in 2021.

This research is a quantitative descriptive study conducted at UNESA International Sports Hall in January 2021. The sample was taken using a total sampling technique to obtain 15 female futsal players from Bangkit Futsal Club. Operational variables in this study are physical conditions and basic futsal technical abilities of passing, control, and dribbling. The data analysis technique uses statistical and non-statistical analysis.

The results showed that the majority of Bangkit Futsal Club's female futsal athletes had flexibility, agility, endurance, speed,

and futsal skills, including passing, control, kicking, stopping, goalkeeping, and shooting, all of which were in the medium category. It can be concluded that the physical condition and basic futsal technical abilities possessed by Bangkit Futsal Female Club athletes are still moderate. It is expected to improve the training provided to provide the maximum physical condition and ability of futsal skills.

ABSTRAK

Muzaki,. Rizal. 2021. *Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Bangkit Futsal Putri Surabaya Tahun 2021*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya Pembimbing: Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: kondisi fisik, *passing*, *control*, *dribbling*, futsal

Teknik dasar dan kondisi fisik yang baik dalam bermain futsal merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Para pemain Bangkit Futsal Klub Putri yang memiliki kemampuan teknik dasar futsal, kondisi fisik, koordinasi gerak dasar dalam permainan futsal dan kemampuan control diri yang kurang serta pemahaman dan sarana prasarana yang kurang memadai menjadi sebuah masalah. Teknik dasar dan kondisi fisik yang masih kurang maksimal dapat membuat pemain mudah melakukan kesalahan yang fatal dari teknik dasar yang belum begitu dikuasai serta lebih mudah mengalami kelelahan dalam bermain futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik Bangkit Futsal Klub Putri tahun 2021 dan mengetahui kemampuan teknik dasar futsal Bangkit Futsal Klub Putri tahun 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan di GOR Internasional UNESA pada bulan Januari 2021. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* sehingga didapat 15 pemain futsal putri dari Bangkit Futsal Club. Operasional variabel pada penelitian ini adalah kondisi fisik dan kemampuan tehnik dasar futsal *passing*, *control* dan *dribbling*.

Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dan non statistik

Hasil penelitian didapatkan mayoritas atlet futsal putri Bangkit Futsal Club memiliki kelentukan, kelincahan, daya tahan dan kecepatan serta kemampuan keterampilan futsal yang meliputi *passing*, *kontrol*, *kicking*, *stoping*, *goal keeping*, dan *shooting* yang semuanya termasuk dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar futsal yang dimiliki oleh atlet putri Bangkit Futsal Club masih terbilang sedang. Diharapkan untuk meningkatkan latihan yang diberikan agar dapat memberikan kondisi fisik dan kemampuan keterampilan futsal yang maksimal.