
SURVEI KELINCAHAN ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP 31 BENGKULU UTARA

I. Purdadadi^{1,a)}, Mesterjon¹⁾, F. E. Perdima¹⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Irsanpurdadadi533@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara. Metode penelitian ini menggunakan metode survey, sedangkan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung ke sekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tentang Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara. Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tanpa melihat faktor dan indikator yang mendasarinya, hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara terdapat 1 siswa (6,6%) dalam kategori sangat tinggi, 4 siswa (26,6%) dalam kategori tinggi, 5 siswa (33,3%) dalam kategori sedang, 5 siswa (33,3%) dalam kategori rendah, 0 guru (0%) dalam kategori sangat rendah.



Kata Kunci : Survei, Kelincahan atlet

Pendahuluan

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori.

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang disampaikan di sekolah, terdapat perbedaan karakteristik antara mata pelajaran ini dengan mata pelajaran lainnya, perbedaan tersebut meliputi: tujuan yang akan dicapai, alur pembelajaran yang akan dilaksanakan, dan alat ataupun media yang akan digunakan. salah satu tujuan mata pelajaran Pendidikan jasmani yaitu membantu siswa menuju ke arah kedewasaan.

Menurut Sujat (2017:3) Futsal adalah salah satu olahraga yang sekarang ini banyak digemari oleh masyarakat, baik anak-anak remaja bahkan orang dewasa. Permainan olahraga ini bisa dilakukan di dalam maupun di luar ruangan dengan membutuhkan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar, permainan futsal sejauh ini sangatlah berkembang pesat dengan banyaknya turnamen antar pelajar dan antar klub futsal.

Menurut Suyudi (2019:5) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga mengizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti pemain sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan.

Menurut Mashud (2015:4) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan". Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol.

Kelincahan merupakan perubahan gerak tubuh dengan kuat dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh sehingga tubuh masih dalam posisi sesuai dengan gerakan yang dilakukan (Hidayat, 2021:7). Berdasarkan penjelasan tersebut penulis menyimpulkan bahwa kelincahan merupakan pergerakan tubuh yang cepat dan masih sadar akan posisi tubuhnya sehingga tidak kehilangan keseimbangan. Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat latihan dan salah satu pertandingan futsal antar sekolah yang peneliti amati yaitu club dari Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara. Pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada salah satu kondisi fisik dalam permainan futsal yaitu kelincahan komponen tersebut memiliki andil seberapa besar kondisi fisik para pemain futsal undikma dan diteliti secara praktek melalui praktek tes dan pengukuran yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang tepat juga. Permasalahan dalam tim ini salah satunya adalah kelincahan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah mengukur salah satu kondisi fisik kelincahan pada pemain futsal. Sehingga dapat memastikan seberapa besar tingkat kelincahan para pemain dalam

beberapa bulan latihan. Karena dalam beberapa bulan latihan banyak bentuk latihan khususnya latihan kelincahan yang diterapkan kepada pemain dengan asumsi latihan tersebut dapat meningkatkan segala aspek kondisi fisik.

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 2012:12). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Ahmad, 2012:12). Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan.

Menurut Ahmad (2012:16) Pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan erat dengan pendidikan olahraga sebab berhasil mensimulasikan komunitas yang ada dari olahraga, terhadap lingkungan belajar, mencakup dimensi elit, sportif, eksklusif, dan individualistis (Alexander 2015:23).

2. Pengertian Olahraga

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai

olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori.

Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati dikalangan masyarakat Indonesia. Meningkatnya peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangatlah mudah dimainkan oleh siapa saja dan mudah ditemukannya sarana yang disediakan untuk olahraga tersebut. Olahraga futsal sangatlah digandrungi oleh masyarakat, instansi dan mahasiswa tidak terkecuali bagi para pelajar salah satunya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang mengadakan kegiatan ekstra kurikuler olahraga futsal.

3. Pengertian Survei

Survei adalah suatu penelitian yang dilakukan tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian (masyarakat), sehingga sering disebut penelitian noneksperimen. Dalam survei, penelitian tidak dilakukan terhadap seluruh objek yang diteliti atau populasi, tetapi hanya mengambil sebagian dari populasi tersebut (sampel). Penelitian survei digolongkan menjadi dua, yaitu survei yang bersifat deskriptif (*descriptive*) dan analitik (*analytical*). Dalam penelitian survei deskriptif, penelitian diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan didalam suatu komunitas atau masyarakat. Sedangkan survei analitik, penelitian survei diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi (Soekidjo 2012 : 35).

Survei adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur yang sama pada setiap orang, kemudian semua jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah dan dianalisis. Survei juga merupakan proses menjaring data penduduk

dalam beberapa peristiwa demografis atau ekonomi dengan tidak menghitung seluruh responden yang ada di suatu Negara, melainkan dengan cara penarikan sampel. Metode survei biasanya digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, namun peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data (kuesioner, test, wawancara dan sebagainya), perlakuan yang diberikan tidak sama pada eksperimen (Sugiyono dalam Sayudi, 2019:4)

4. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakannya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. (Yusuf, 2020:6).

Metode Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2010:234), "penelitian metode survey merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasi mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan". Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Metode penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung ke sekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tentang Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara.

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tentang Survey Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMP 31 Bengkulu Utara diperoleh dari angket survey kelincahan atlet ekstrakurikuler Futsal, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing indikator, kemudian data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai *Mean* dan standar deviasi yang diperoleh. Menurut Saifudin Azwar (2010: 163) dalam mengkatagorikan menggunakan 5 batasan norma dengan penilaian kategori yang digunakan untuk mendiskripsikan data Survey Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMP 31 Bengkulu Utara sebagai berikut: Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 42 dan nilai minimum 35. Mean diperoleh sebesar 37,6 dan standar deviasi sebesar 2,02. Modus diperoleh sebesar 36 dan median sebesar 37.

$$\begin{aligned} \text{Sangat Tinggi} &= X \geq M + 1,5 \text{ SD} \\ &= X \geq 37,6 + \\ &1,5 \cdot 2,02 \\ &= X \geq 40,6 \\ \text{Tinggi} &= M + 0,5 \text{ SD} \\ \leq X < M + 1,5 \text{ SD} &= 37,6 + 0,5 \cdot \\ &2,02 \leq X < 37,6 + 1,5 \cdot 2,02 \\ &= 37,6 + 1,01 \\ &\leq X < 37,6 + 3,03 \\ &= 38,61 \leq X < \\ &40,6 \\ \text{Sedang} &= M - 0,5 \text{ SD} \leq \\ X < M + 0,5 \text{ SD} &= 37,6 - 0,5 \cdot \\ &2,02 \leq X < 37,6 + 0,5 \cdot 2,02 \\ &= 37,6 - 1,01 \leq \\ &X < 37,6 + 1,01 \\ &= 36,59 \leq X < \\ &38,61 \\ \text{Rendah} &= M - 1,5 \text{ SD} \leq \\ X < M - 0,5 \text{ SD} &= 37,6 - 1,5 \cdot \\ &2,02 \leq X < 37,6 - 0,5 \cdot 2,02 \\ &= 37,6 - 3,03 \leq \\ &X < 37,6 - 1,01 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= 34,57 \leq X < \\ &36,59 \\ \text{Sangat Rendah} &= X < M - 1,5 \\ \text{SD} &= X < 37,6 - \\ &1,5 \cdot 2,02 \\ &= X < 34,57 \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil Survey Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMP 31 Bengkulu Utara sebagai berikut:

Hasil Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal di SMP 31 Bengkulu Utara terdapat 1 siswa (6,6%) dalam kategori sangat tinggi, 4 siswa (26,6%) dalam kategori tinggi, 5 siswa (33,3%) dalam kategori sedang, 5 siswa (33,3%) dalam kategori rendah, 0 guru (0%) dalam kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang dan rendah, sehingga dapat disimpulkan hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu utara adalah sedang dan rendah. Untuk melihat hasil penelitian secara lebih mendalam, deskripsi hasil survei kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu utara berdasarkan indikator atau dimensi yang mendasarinya adalah sebagai berikut:

Hasil Survey Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal berdasarkan Kecepatan

Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Berdasarkan indikator Kecepatan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum 16. Mean diperoleh sebesar 14,26 dan standar deviasi sebesar 1,33 Modus diperoleh sebesar 15 dan median sebesar 14.

Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tanpa melihat faktor dan indikator yang mendasarinya, hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara terdapat 1 siswa (6,6%) dalam kategori sangat tinggi, 4 siswa

(26.6%) dalam kategori tinggi, 5 siswa (33,3%) dalam kategori sedang, 5 siswa (33,3%) dalam kategori rendah, 0 guru (0%) dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara belum mampu meningkatkan kelincahan seorang atlet futsal, hal ini meliputi beberapa indikator diantaranya kecepatan, kekuatan serta keseimbangan.

Hasil analisis indikator kecepatan hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara berada pada kategori “tinggi” yaitu respondend 7 siswa dengan persentase 46,66%. Hal ini berarti indikator kecepatan dalam survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara sudah mampu dalam memberikan kecepatan seorang atlet futsal. Hasil analisis indikator kekuatan hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara berada pada kategori “Sedang” yaitu respondend 6 siswa dengan persentase 40%. Hal ini berarti indikator kekuatan fisik mempengaruhi kelincahan seorang atlet terutama pada siswa di SMP 31 Bengkulu Utara. Hasil analisis indikator keseimbangan hasil survey kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal di SMP 31 Bengkulu Utara pada kategori “sedang” yaitu respondend 7 siswa dengan Persentase 46,7%. Hal ini berarti indikator keseimbangan menjadi salah satu ciri untuk kelincahan seorang pemain atlet futsal khususnya siswa di SMP 31 Bengkulu Utara.

Daftar Pustaka

- Adi, Winendra, dkk. (2018). *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VI). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bucher, C. A. (2012). *Foundations of Physical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Harsono Mashud (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya Offset.
- Indricha, M. (2019). *Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar*. 17.
- Paturusi Ahmad.(2012) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : Jakarta. Rineka Cipta.
- Soekidjo. (2012). *Jurnal Survey Kondisi Fisik Pemain Ekstra Kurikuler Futsal Smkn 1 Purwoasri Kab . Kediri Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2017*.
- Suyudi, A. (2019). *Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar*.