

---

## SURVEI KELINCAHAN DAN KECEPATAN PEMAIN FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 7 BENGKULU SELATAN

---

E. H. Putra<sup>1,a)</sup> – R. Syaputra<sup>1)</sup>, L. T. Sembiring<sup>1)</sup>

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani FKIP  
UNIVED Bengkulu

**Corresponding Author:**

[ekohargaputra@gmail.com](mailto:ekohargaputra@gmail.com)

**Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelincahan dan kecepatan pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes kelincahan (*agility*) zig-zag run, dan kecepatan (*speed*) lari 50 meter. Data menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan peserta pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dengan hasil untuk tes kelincahan kategori frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” yaitu 10 pemain atau 50%, kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak ada yang berkategori “baik sekali” yang berkategori “baik” 5 pemain atau 25%, kategori “sedang” 10 pemain atau 50%, kategori “kurang” 4 pemain atau 20% dan berkategori “kurang sekali” 1 pemain atau 5%. Dan untuk hasil tes kecepatan yaitu dengan kategori frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” yaitu 14 pemain atau 70%, tes kecepatan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak ada yang berkategori “baik sekali” yang berkategori “baik” 2 pemain atau 10%, kategori “sedang” 14 pemain atau 70%, kategori “kurang” 2 pemain atau 10% dan berkategori “kurang sekali” 2 pemain atau 10%.



Kata Kunci : Kelincahan dan Kecepatan Pemain Futsal

---

### Pendahuluan

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup masyarakat. Seseorang berolahraga mempunyai tujuan yang beragam, salah satunya untuk mengisi waktu, kebugaran, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Tujuan orang berolahraga salah satunya yaitu untuk mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang intens dan tidak mudah untuk mendapatkannya, perlu adanya proses dalam pembinaan olahraga dari usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Semua ini dapat di buktikan dengan adanya tempat kreatifitas seseorang dalam bidang olahraga.

Salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, baik pria atau

wanita adalah olahraga futsal. Futsal sudah ada di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menampung bakat siswa. Di luar sekolah juga sudah ada akademi futsal dalam pembinaan pemain yang berbakat. Dalam bermain futsal pemain harus menguasai jenis-jenis teknik dasar, dengan menguasai teknik futsal dapat menguasai atau memainkan bola dalam situasi apapun, menghasilkan kerjasama dalam tim, untuk mendapatkan kemenangan. Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan mendribbling bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik mendribbling bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya.

Kecepatan yang baik perlu didukung dengan kemampuan menggiring bola, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan

---

menggiring bola yang baik (Hartomo, 2015:3). Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam menggiring bola masih terbatas dan juga jumlah sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan. Latihan kelincahan dan kecepatan tidak akan berefek positif terhadap kemampuan menggiring bola jika tidak ada komunikasi yang baik antara pelatih dan siswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2022, kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 7 Bengkulu Selatan dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan kelincahan dan latihan kecepatan masih kaku. Teknik mendribbling bola yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang maksimal, teknik mendribbling bola dapat dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, contohnya mendribbling bola melewati rintangan, mendribbling bola ke depan lurus lalu berbalik badan, berlari zig-zag dan bentuk latihan lainnya yang banyak jenisnya. Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat yang lainnya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan-latihan yang sistematis dan terprogram. Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik dari dalam maupun luar meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga (Irianto, 2022:8). Tujuan melakukan latihan adalah untuk dapat menguasai keterampilan taktik, teknik, dan strategi bermain, memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring atau mendribbling bola dengan latihan kelincahan dan kecepatan. Latihan kelincahan dan latihan kecepatan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (zig-zag) dengan melewati cones yang sudah diatur jaraknya.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana peneliti hanya melihat bagaimana kemampuan kemampuan dari kelincahan dan kecepatan pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 7 Bengkulu Selatan. Pelaksanaan metode-metode deskriptif tidak

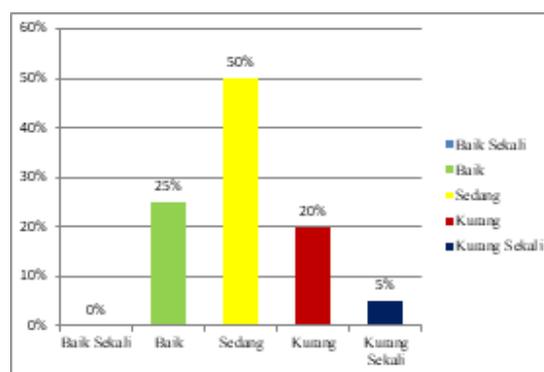
hanya terbatas sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi tentang arti data itu.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adalah dengan kategori frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” yaitu 10 pemain atau 50%, kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak ada yang berkategori “baik sekali” yang berkategori “baik” 5 pemain atau 25%, kategori “sedang” 10 pemain atau 50%, kategori “kurang” 4 pemain atau 20% dan berkategori “kurang sekali” 1 pemain atau 5%. Berikut adalah grafik ilustrasi hasil tes kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

**Tabel 1. Norma Hasil Tes Kelincahan**

No	Rentang Putra	Rentang Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	32 ke atas	> 18	Sangat Baik	0	0%
2.	29 – 31	14 – 17	Baik	1	5%
3.	26 – 28	9 – 14	Cukup	4	20%
4.	22 – 25	5 – 8	Kurang	12	60%
5.	di bawah 22	< 4	Sangat Kurang	3	15%
Jumlah				20	100%



**Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan**

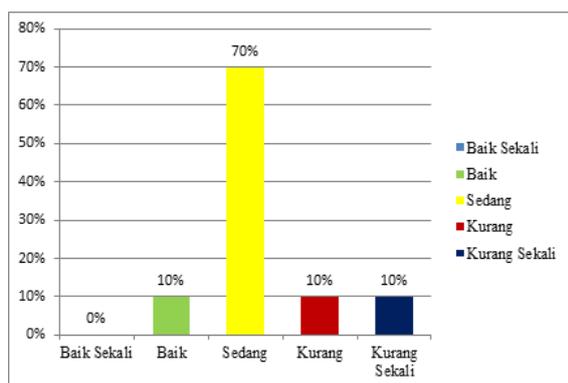
Berdasarkan hasil tes kecepatan (speed) pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adalah dengan kategori frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” yaitu 14 pemain atau 70%, tes kecepatan pemain futsal

ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak ada yang berkategori “baik sekali” yang berkegori “baik” 2 pemain atau 10%, kategori “sedang” 14 pemain atau 70%, kategori “kurang” 2 pemain atau 10% dan berkategori “kurang sekali” 2 pemain atau 10%. Berikut adalah grafik ilustrasi hasil tes kecepatan (*speed*) pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

- ukur test zig-zag dengan nilai rata-rata 7,37 berada pada kategori sedang.
- Hasil test kecepatan pemain futsal SMAN 7 Bengkulu Selatan dengan menggunakan alat ukur test sprint 50 meter dengan nilai rata-rata sebesar 6,54 berada pada kategori sedang.

**Tabel 2. Norma Hasil Tes Kecepatan (*speed*)**

Kategori	Waktu (detik)	Frekuensi	Persentase(%)
Baik Sekali	< 4,6	0	0%
Baik	5,7 – 4,7	2	10%
Sedang	6,8 – 5,8	14	70%
Kurang	7,9 – 6,9	2	10%
Kurang Sekali	> 8	2	10%
Jumlah		20	100%



**Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Kecepatan (*speed*) Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.**

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- Hasil test kelincahan pemain futsal SMAN 7 Bengkulu Selatan dengan menggunakan alat

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rinerka Cipta.
- Abus, Emral. 2015. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arsil. 2014. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka Media.
- Erianti. 2014. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- FIK. 2011. *Buku Panduan Akademik UNP* : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. 2018. *Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching* : Jakarta : P2LPTK
- Irawadi, Hendri 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. UNP : UNP Press
- Komaini, dkk. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada. Depok.
- Maidarman. 2015. *Ilmu Melatih Lanjutan*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

- Purnomo, Adi dan Irawan, Fajar Awang. 2021. *Analisis Kecepatan dan Kelincahan dalam Menggiring Bola pada TIM Futsal.* Jurnal RESSI.
- Rasyid, Willadi. 2017. *Permainan Bola Tangan. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Syafruddin. 2013. *Dasar-Dasar Kepeltihan Olahraga.* Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- ..... 2015. *Ilmu Kepelatihan Olahraga.* Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- Tim Pengajar Sepakbola. 2012. *Buku Ajar Sepakbola.* Padang : *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*
- UU Negara RI No. 3 Tahun 2015. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasinal. Bab VII, Pasal 2 Ayat: 1.* Bandung: Citra Umbar
-