

Survei Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

H. Putra ¹⁾, R. Syaputra ²⁾, L. T. Sembiring ³⁾, Ajis Sumantri ⁴⁾

Affiliation:

¹⁾ Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

¹⁾ ajissumantri@unived.ac.id



Abstract

This study aims to determine the agility and speed of futsal players in the extracurricular of SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. This research uses quantitative descriptive. The method used is a survey. The population in this study were students of SMA Negeri 7 South Bengkulu, totaling 20 students. The sample used in this study were students of SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. The test instrument used was the zig-zag run agility test, and the speed of running 50 meters. Data using descriptive analysis techniques which are outlined in percentage form. The results showed that the ability of futsal players in the extracurricular of SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan with the results for the agility test, the highest frequency category in the "medium" category, namely 10 players or 50%, the agility of the extracurricular futsal players of SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan did not have a "very good" category in the category "good" 5 players or 25%, the category "medium" 10 players or 50%, the category "less" 4 players or 20% and the category "very less" 1 player or 5%. And for the speed test results, namely with the highest frequency category in the "medium" category, namely 14 players or 70%, the speed test for extracurricular futsal players of SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan does not have a category of "excellent" which is categorized as "good" 2 players or 10%, the category "medium" 14 players or 70%, the category "less" 2 players or 10% and the category "very less" 2 players or 10%.

Keyword : Agility and Speed of Futsal Players

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 intents 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 lainya, 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

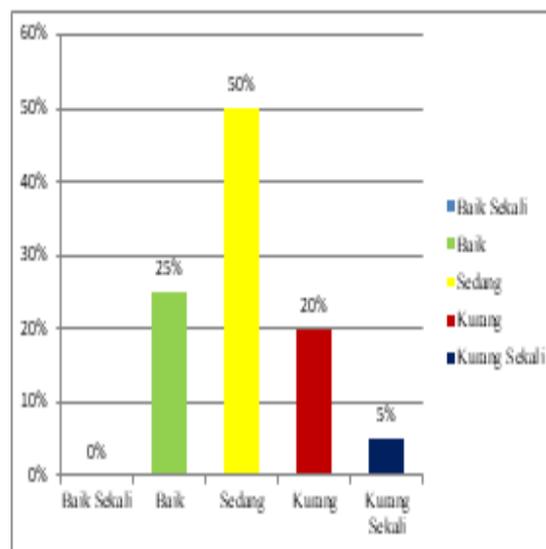
Berdasarkan hasil tes kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adalah dengan kategori frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” yaitu 10 pemain atau 50%,

kelincahan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak ada yang berkategori “baik sekali” yang berkegoregi “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



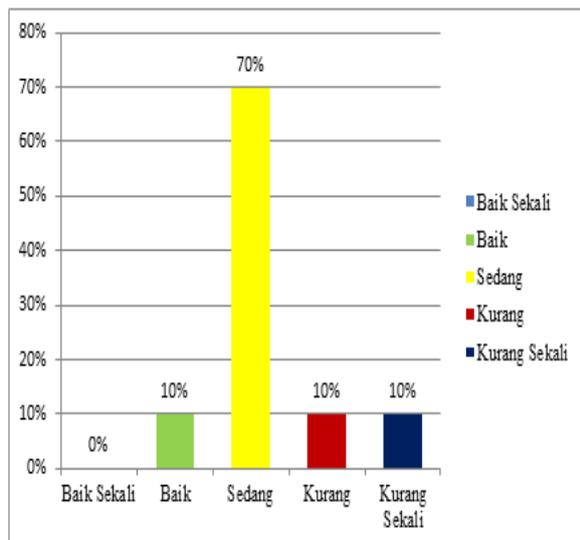
Berdasarkan hasil tes kecepatan (speed) pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adalah dengan kategori frekuensi terbanyak pada kategori “sedang” yaitu 14 pemain atau 70%, tes kecepatan pemain futsal ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan tidak ada yang berkategori “baik sekali”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

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 :

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

ukur test zig-zag dengan nilai rata-rata 7,37 berada pada kategori sedang.

2. 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.

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 Nasional. Bab VII,
Pasal 2 Ayat: 1. Bandung: Citra Umbar