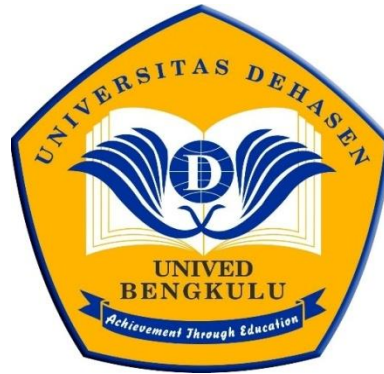


**SURVEI KELINCAHAN ATLET EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL DI SMP 31 BENGKULU UTARA**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**IRSAN PURDADI**  
**NPM.18190020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**SURVEI KELINCAHAN ATLET EKSTRAKURIKULER**  
**FUTSAL DI SMP 31 BENGKULU UTARA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**IRSAN PURDADI**  
**NPM.18190020**

Telah disetujui dan disahkan  
Oleh Dosen Pembimbing yang telah diseminarkan

Bengkulu, 22 Agustus 2022

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

**Dr. Mesterjon, M.Kom**  
**NIDN 0210128102**

**Feby Elra Perdima, M.Pd, AIFO**  
**NIDN. 0227079001**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Feby Elra Perdima, M.Pd, AIFO**  
**NIK. 1703156**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**SURVEI KELINCAHAN ATLET EKSTRAKURIKULER**  
**FUTSAL DI SMP 31 BENGKULU UTARA**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**IRSAN PURDADI**  
**NPM.18190020**

Telah Disetujui Dan Disahkan Oleh Dosen Pembimbing Untuk penelitian

No	Nama dan Kedudukan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr.Mesterjon.M.Kom Ketua		
2	Feby Elra Perdima, M.Pd, AIFO Sekretaris		
3	Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO Penguji I		
4	Martiani,M.TPd Penguji II		

Bengkulu, 01 Agustus 2022

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Dehasen Bengkulu

**Dr. Mesterjon, M.Kom**  
**NIK. 17030335**

**ABSTRAK**  
**SURVEI KELINCAHAN ATLET EKSTRAKURIKULER**  
**FUTSAL DI SMP 31 BENGKULU UTARA**  
**IRSAN PURDADI**  
**NPM.18190020**

Skripsi S1 Program Studi Pendidikan Jasmani  
UNIVED Bengkulu, 2022:63 Halaman

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 Ekstrakurikuler Futsal**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur selayaknya lah kita panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya kepada kita semua, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan proposal yang berjudul “Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara” secara maksimal walaupun banyak kendala dan keterbatasan yang penulis miliki. Laporan ini dibuat sebagai salah satu tugas akhir di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu. Penyusunan skripsi ini tidak dapat terlaksa tanpa dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak.

1. Dr. Mesterjon, M.Kom selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
2. Feby Elra Perdima, M.Pd, AIFO selaku ketua Prodi pendidikan Jasmani sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO Penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukkan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Martiani, M.TPd selaku penguji II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan saran sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
5. Teman-teman pendidikan jasmani angkatan 2018/2019 yang banyak memberikan pertolongan dan saran.

6. Seluruh dosen Program Studi S1 PENJAS FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak untuk kebaikan dari skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, ucapan terima kasih.

Bengkulu, 01 Agustus 2022

Penulis

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

"Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang." - Imam Syafi'i

يُسِّرًا الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

Q.S Al-Insyiroh: ayat 5

"Orang cerdas yang suka menunda, akan dikalahkan oleh anak muda biasa-biasa saja, tapi yang segera melakukan."

### Persembahan:

Dalam menyusun Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak (Usmin) dan ibu (Niri Senihayati) yang telah membesarkan, mendidik menyangiku dan memberiku semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Tanpa restu kalian rasanya sulit menjalani semua ini.
2. Saudaraku Putar Irwansa, Hipran Sugianto yang telah banyak membantu baik secara material maupun moril, kalian adalah inspirasi dan motivasi untukku dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Untuk Sahabatku terima kasih atas pertolongannya selama ini, keberuntungan terbesar dapat mengenal kalian semua.
4. Feby Elra Perdima, M.Pd AIFO selaku ketua Prodi pendidikan Jasmani



5. Dr. Mesterjon, M.Kom selaku dosen pembimbing I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Feby Elra Perdima, M.Pd AIFO selaku selaku selaku dosen pembimbing II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ajis Sumantri, M.Pd AIFO Penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Martiani, M.TPd Penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Seluruh Dosen dan staff Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani atas bimbingan dan pengajaran yang telah diberikan selama masa studi dan teman-teman seperjuangan Universitas Dehasen Bengkulu.

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

**SURVEI KELINCAHAN ATLET EKSTRAKURIKULER**

**FUTSAL DI SMP 31 BENGKULU UTARA**

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : IRSAN PURDADI

NPM : 18190020

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan akademik yang dijunjung tinggi Universitas Dehasen Bengkulu atau dengan kata lain, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan orang lain.
2. Apabila skripsi saya terbukti ketidakeaslian, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Dehasen Bengkulu.
3. Apabila kelak dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu ditemukan bukti yang menyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Dehasen Bengkulu.

Bengkulu, 22 Agustus 2022

Yang Menyatakan,

Irsan Purdadi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	9
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Pikir .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	24
B. Metode Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional Variabel.....	24
D. Populasi Dan Sampel .....	24
1. Populasi .....	24

2. Sampel.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	26
F. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Hasil Penelitian .....	28
B. Pembahasan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	43
C. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Skor baku kategori .....	28
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi survey kelincahan atlet .....	30
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi survey kelincahan atlet Berdasarkan kekuatan.....	33
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi survey kelincahan Berdasarkan keseimbangan .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Kounsioner .....	
Surat penelitian dari kampus .....	
Surat Izin penelitian dari sekolah .....	
Surat balasan dari sekolah .....	
Visi dan Misi sekolah SMP 31 Bengkulu Utara .....	
Struktur sekolah SMP 31 Bengkulu Utara .....	
Kartu Bimbingan .....	
Riwayat Hidup .....	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga futsal, untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam ekstrakurikuler. Kelincahan menurut Harsono (2015:36) merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Untuk itu perlu beberapa bentuk latihan sehingga dapat memperoleh kelincahan yang baik.

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 kearah kedewasaan. Menurut winarno (2016:2) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Secara lebih spesifik pendidikan jasmani akan membantu dalam peningkatan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi didalam organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional dan menanamkan sifat-sifat seperti halnya sikap patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

Dari pendapat tersebut dapat kita simpulkan bahwa Pendidikan jasmani adalah aktivitas yang dilakukan mengembangkan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak, dan menanamkan kualitas moral pada anak.

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama,

golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

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.

UU 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah Undang-Undang yang mengatur Sistem Keolahragaan Nasional yang selama ini bidang keolahragaan hanya diatur oleh peraturan perundang-undangan di bawah undang-undang, bersifat parsial atau belum mengatur semua aspek keolahragaan nasional secara menyeluruh, dan belum mencerminkan tatanan hukum yang tertib di bidang keolahragaan. Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Standar nasional keolahragaan adalah kriteria minimal tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang



terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Menurut Sujat (2017:3) Futsal adalah salah satu olahraga yang sekarang ini banyak di gemari 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.

Berdasarkan pendapat di atas futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil sehingga futsal menjadi permainan yang memberikan sensasi yang sama halnya didapat saat bermain sepak bola. Selain itu futsal juga mampu menciptakan suatu permainan yang berbasis dengan kompetensi dan persaingan, hal mendasar dari bermain futsal adalah bertujuan membentuk sebuah permainan tim dengan strategi bermain yang apik dan dengan beragam teknik setiap individu agar meraih suatu kemenangan.

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 ekstrakurikuler 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 spek kondisi fisik.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan membuat penelitian dengan judul **“Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yaitu sebagai berikut :

1. Model latihan futsal dilatihkan.
2. Atlet merasa jenuh dengan model latihan yang sering diberikan.
3. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, SMP 31 Bengkulu Utara kurang kelincahan terhadap latihan futsal.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah yang ditentukan penulis maka penulis hanya ingin melakukan penelitian :

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas maka dapat diambil permasalahan yang akan di teliti yaitu : Bagaimana Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara.

### **F. Manfaat Penelitian**

Kegunaan dari penelitian ini antara lain:

1. Dari Segi Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tentang Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara.

2. Manfaat Dari Segi Praktis

Untuk mengetahui sejauh mana Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara.

- a. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
- b. Bagi para pelatih untuk melatih fisik atlet terutama untuk meningkatkan kelincahan gerak dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan ekstrkurikuler futsal.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan menjelaskan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

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).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian guru PJOK perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai.

## **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. Karen 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 Pratama (SMP), siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang mengadakan kegiatan ekstra kurikululer olahraga futsal.

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

### **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 menjangkau 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 geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. (Yusuf, 2020:6).

Menurut Trijaya (2014:8) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Berdasarkan pendapat teori di atas Kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi yang dikehendaki atau dihadapi dengan cara secepat mungkin kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya.

## **5. Definisi Futsal**

### **a. Sejarah Futsal**

Sejarah awal mula futsal berawal sejak tahun 1930. Tahun tersebut merupakan tahun pertama diselenggarakannya turnamen paling akbar didunia, piala dunia sepak bola. Jika sepak bola sudah mengadakan kompetisi piala dunia pertamanya, maka futsal baru saja diciptkan oleh penemunya yaitu, Juan Carlos Ceriani.

Juan Carlos Ceriani sendiri merupakan pemuda yang berasal dari Negara Argentina dan Juan Carlos Ceriani tinggal dan menetap di

Uruguay. Di Negara inilah, ia menemukan sebuah permainan yang mirip dengan permainan sepak bola yang kemudian dalam perkembangannya dikenal dengan futsal.

Dalam kamus bahasa sepanyol, nama futsal sendiri dipisahkan menjadi futbol dan sala. Futbol diartikan sebagai kata yang berarti sepak bola, sedangkan kata sala dalam bahasa spanyol berarti ruangan. Jadi adalah permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Kendati futsal yang berarti permainan yang dimainkan dalam ruangan, futsal sebetulnya bisa dimainkan dimana saja baik diluar maupun didalam ruangan. Untuk peraturan lapangan futsal, panjang lapangan futsal sesuai dengan ketentuan FIFA yaitu dari minimal 38 hingga 45 meter, sejak tahun 2008 diubah menjadi minimal 40 hingga 45 meter, pada ukuran lebar lapangan dari minimal 18 hingga 25 meter berubah menjadi 20 hingga 25 meter. Pada peraturan FIFA, dimana untuk ukuran panjang lapangan futsal secara nasional adalah 38 hingga 40 meter dan lebarnya 18 hingga 20 meter.

Pertandingan futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggota 5 orang pemain. Dalam satu tim salah satunya berposisi sebagai kiper dan 4 orang lainnya berposisi sesuai strategi pelatih. Apabila pemain dari satu tim tersebut hanya tinggal tiga orang pemain dikarenakan mendapatkan kartu merah, maka pertandingan dihentikan saat itu dan tim lawan dinyatakan menang.

## **b. Pengertian Futsal**

Menurut Sayudi (2019:8) 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 futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Menurut Sujatmiko (2017:4) Futsal adalah salah satu olahraga yang sekarang ini banyak di gemari 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. Permainan ini sangat mirip dengan sepak bola dari segi teknik dan aturan.

Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 pemain (masingmasing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola (Sahda Salim, 2012:6).

Berdasarkan pendapat teori di atas Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima

orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

### **c. Manfaat Olahraga Futsal**

Futsal yaitu salah satu cabang olahraga yang belakangan ini di gemari oleh anak remaja jaman sekarang, bukan hanya anak remaja bahkan orang tua pun bermain futsal demi kebugaran atau untuk kesehatan Bermain futsal saat ini digemari karena tidak membutuhkan area lapangan yang luas dan bias dimainkan di dalam segala cuaca karena lokasifutsal berada didalam arena indoor. Perkembangan futsal sampai saat ini begitu pesat sampai sekarang dan kini futsal menjadi salah satu trend cabang olahraga saat ini di samping sepak bola.

Munurut Sayudi (2019:9) Manfaat olahraga Futsal adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Fisiologis (Jasmani)**

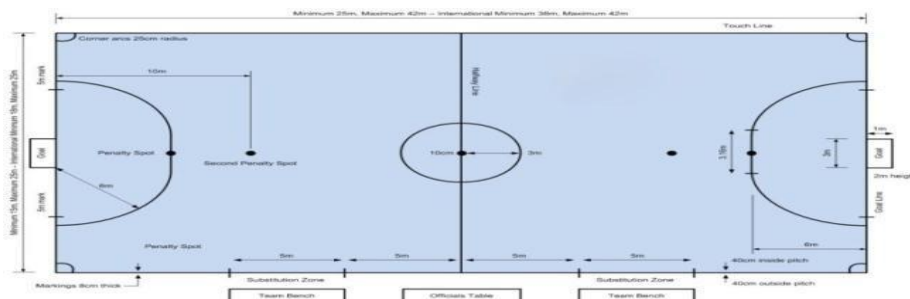
Manfaat olahraga futsal untuk jasmani seseorang atau pemain tergantung pada seberapa banyak waktu yang diberikan bermain, berapa lama melakukan latihan, dan bagaimana intensitas permainan yang berlangsung.

#### **2. Manfaat Psikologis (Kejiwaan)**

Futsal juga merupakan media yang baik sekali untuk mengungkapkan perasaan seseorang secara kreatif. Perasaan-perasaan bermusuhan dapat diutarakan atau digambarkan secara simbolis dengan bagaimana cara bermain melawan lawan secara agresif.

#### d. Lapangan Futsal

Lapangan futsal saat ini memiliki berbagai jenis, dibawah ini penulis jelaskan mengenai jenis lapangan futsal yang terdapat di dunia terutama di Indonesia : 1) Lapangan futsal jenis vinyl : jenis lapangan yang bahannya terbuat dari sejenis karet yang empuk. Jenis lapangan vinyl juga biasa disebut rubber karena bahan dasarnya yang menyerupai karet; 2) Lapangan futsal jenis parquette : jenis lapangan yang terbuat dari kayu, material jenis ini sudah cukup lama digunakan dan biasa di Gedung Olah Raga (GOR); 3) Lapangan futsal jenis rumput sintetis : lapangan jenis ini sejatinya diperuntukkan untuk indoor soccer bukan futsal. Lapangan jenis ini bukanlah untuk tujuan prestasi namun hanya untuk fun; 4) Lapangan futsal jenis semen : lapangan jenis ini mudah ditemui terutama di daerah pinggiran kota besar. Hal ini dikarenakan nilainya yang ekonomis serta daya tahan yang lama ( Bagus, 2013:15).



Gambar 2.1 Lapangan Futsal (Bagus, 2013:15)

1. Ukuran: panjang 25-43 m x lebar 15-25 m
2. Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah; tak ada tembok penghalang atau papan.
3. Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari masing-masing tiang gawang.
4. Titik penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
5. Titik penalti kedua: 10 m dari titik tengah garis gawang
6. Zona pergantian: daerah 5 m (5 m dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
7. Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m
8. Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif.

**e. Bola Futsal**



Gambar 2.2 Bola Futsal ( Bagus, 2013)

1. Ukuran: 4
2. Keliling: 62-64 cm
3. Berat: 0,4 - 0,44 kg
4. Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama
5. Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yaitu bahan tak berbahaya)

## 6. Hakekat Ektrakurikuler Futsal

Ektrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolah, di luar jam belajar yang ada pada kurikulum standar, kegiatan-kegiatan ini ada dalam setiap jenjang pendidikan sekolah. Kegiatan ektrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Menurut Suryobroto (2012: 270), kegiatan ektrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai keterampilan dan kepramukaan yang diselenggarakan di sekolah di luar jam pelajaran sekolah. Sedangkan menurut Suryosubroto (2012: 154- 155), tujuan ektrakurikuler ditentukan dan diarahkan sesuai dengan tujuan institusional dari lembaga pendidikan yang bersangkutan. Dengan kata lain, kegiatan ektrakurikuler harus sejalan dan menunjang kegiatan sekolah atau lembaga pendidikan yang bersangkutan Menurut Depdiknas (2013:16), ektrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ektrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ektrakurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu. Ektrakurikuler



menurut kerangka dasar kurikulum 2014 Depdiknas: kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar di luar intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, pembentukan karakter bangsa, dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah, madrasah atau daerah.

Menurut Maria (2018:180) Ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan pembiasaan peserta didik agar memiliki kemampuan dasar penunjang.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan .

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan sebagai berikut :

1. Ihsan Hidayat, 2021. Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kelincahan pemain futsal SMA Negeri 1 Kawali

Kabupaten Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis yang berjumlah sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah t-drill test. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 22, hasil pengolahan data dan dilanjutkan dengan persentase kelincahan yang didapat didominasi pada kategori baik sebesar 50 %, namun masih ada yang dibawah kategori baik yaitu kategori cukup sebesar 25 %, kategori kurang sebesar 20 %, dan kategori kurang sekali sebesar 5 %. Bahkan tidak ada yang masuk pada kategori baik sekali. Kesimpulannya bahwa tingkat kelincahan pemain futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis termasuk pada kategori cukup. Saran : Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti lain agar adanya penelitian lanjutan pada bidang yang sama semakin berkembang terutama pada peningkatan kelincahan.

2. Muhamad, 2021 Survei Kondisi Fisik Dan Motifasi Atlet Futsal Putri Di Masa Pandemi Di Jayabaya Premier Futsal Academy Kota Kediri Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, yang terjadi di lapangan adalah tingkat kondisi fisik atlet yang dimiliki akademi Joyo Kota Kediri sebagian besar masih kurang, hal ini dapat dilihat saat bermain, pemain cepat mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tidak dapat mempertahankan kebugarannya yang mengakibatkan kurang fokusnya pemain ketika sedang bertanding, hal ini

disebabkan karena salah satunya faktor kebugaran jasmani pemain yang kurang baik. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah pada atlet di Jayabaya Premier Kota Kediri, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 20 pemain akademi Jayabaya Kota Kediri. Instrumen tes kondisi fisik usia 16 tahun yang terdiri dari 6 item tes yaitu : Power ( vertical jump ), kordinasi ( soccer dribel tes), Lari ( sprint ) 30 meter , Keseimbangan (Stork Stand ), Kelincahan ( Shutle Run ), Kekuatan ( Leg Dynamometer).

3. Didi Yudha, 2019. Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dengan kelincahan pemain futsal STKIP BBG. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal STKIP BBG sebanyak 13 orang. Sampel penelitian yaitu 13 orang, sampel ini diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan Tes Indeks Massa Tubuh dan Tes Kelincahan LSU Agility Obstacle Course. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat diambil kesimpulan bahwa; “ada hubungan yang signifikan IMT dengan kelincahan pada atlet futsal STKIP BBG. Besarannya sumbangan yang diberikan variabel IMT sangat besar yaitu 94%. Hal ini berarti bahwa 94% kelincahan atlet futsal STKIP BBG dipengaruhi oleh IMT atlet itu sendiri. Sedangkan sebesar 6% kelincahan dipengaruhi oleh

faktor lain di luar IMT, seperti kelenturan dan lain sebagainya. Saran Pelatih harus melakukan tes IMT kepada atletnya secara berkala sebagai data untuk membuat program latihan. Atlet harus selalu menjaga pola hidup sehat.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teori, maka dapat disimpulkan sebagai kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah Pada dasarnya anak atau siswa senang berolahraga khususnya olahraga Futsal, hal ini tentu mempengaruhi para siswa untuk memilih ekstrakurikuler tersebut.

Dari beberapa pilihan ekstrakurikuler yang ada ekstra kurikuler Futsal pendaftaranya yang paling banyak dan paling diminati oleh siswa. Untuk meningkatkan kondisi fisik, kemampuan seorang pelatih Dalam memberikan program latihan harus disesuaikan dengan perkembangan secara teratur dan seksama dengan memperhatikan tingkatan atlet. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim futsal akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal.

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan waktu Penelitian**

Lokasi penelitian merupakan Tempat dimana penelitian melakukan pengambilan data tentang Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara dan waktu penelitian dari bulan April 2022 sampai waktu belum ditentukan.

#### **B. 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 survey.

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.

#### **C. Definisi Operasional Variabel (Variabel penelitian)**

Sugiyono (2019:55) mengemukakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar

memperoleh informasi tentang hal tersebut. Menurut Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2019:55) secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa variable adalah suatu atribut atau sifat, penilaian dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di tarik simpulannya.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2019:130) populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik keseimpulannya. Jadi, Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara yang berjumlah 15 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian kecil dari jumlah populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian. Menurut Sugiyono (2019:131) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Dimana total sampling adalah suatu teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019:67).

Sampel yang digunakan yaitu pada penelitian ini adalah siswa putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara yang berjumlah 15 orang.

## **E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian**

### **1. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara menganalisis. Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara.

### **2. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola Bobby Charlton.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010) data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan menjumlahkan, membandingkan dengan jumlah yang diharapkan sehingga diperoleh persentase.

Dari penelitian ini dapat dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan persentase. Di dalam penelitian ini analisis tersebut untuk

mengetahui Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di SMP 31 Bengkulu Utara Teknik penghitungannya untuk setiap butir dalam angket menggunakan rumus persentase, adapun rumus persentase yang dikemukakan Sudjono (dalam Agung Pratama, 2020:30) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

f : Frekuensi yang sedang dicari

n : Jumlah total frekuensi

**Tabel.1 Norma Penilaian**

<b>Interval</b>	<b>Katagori</b>
$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber : Finlampir (2015:35)

Keterangan :

M = Nilai Rata-Rata (*Mean*)

X = Skor

SD = Standar Deviasi