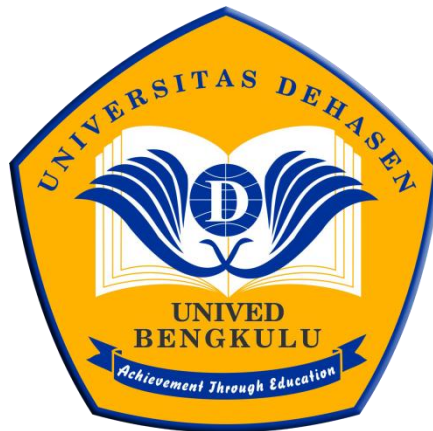


**SURVEI KELINCAHAN DAN KECEPATAN PEMAIN FUTSAL
PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 7
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI



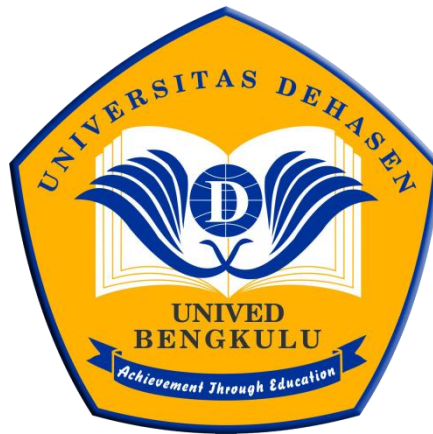
OLEH :
EKO HARGA PUTRA
NPM.19190059

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

2023

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

SKRIPSI



*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memproleh Gelar Strata I*

OLEH :
EKO HARGA PUTRA
NPM.19190059

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

2023

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

SKRIPSI

OLEH :

EKO HARGA PUTRA
NPM. 19190059

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing 1,



Roni Syaputra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0217099401

Pembimbing 2,



Dr. Lina Tri Astuty Sembiring, M.Pd
NIDN. 0207128501

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.Pd.
NIK. 1703153

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

SKRIPSI





OLEH:

EKO HARGA PUTRA
NPM. 19190059

Telah disetujui dan disahkan Oleh Dosen pembimbing dan penguji

Hari : Sabtu
Tanggal : 01 Juli 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama dan Kedudukan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Roni Syaputra, S.Pd, M.Pd.	0217099401		10/7-2023
2	Sekretaris	Dr. Lina Tri Astuty Sembiring, M.Pd.	0207128501		16/7-23
3	Penguji I	Mariska Febrianti, M.Pd	0206029201		7/7-2023
4	Penguji II	Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO	0202018604		7/7-2023

Bengkulu, Juli 2023
Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom, M.Kom
NIK 1703007

ABSTRAK

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

Oleh:

Eko Harga Putra¹⁾

Roni Syaputra²⁾

Lina Tri Astuty Sembiring²⁾

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. 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

1) Mahasiswa

2) Pembimbing

ABSTRACT

**THE SURVEY OF AGILITY AND SPEED OF FUTSAL
PLAYER IN EXTRACURRICULAR AT SMA NEGERI 7
SOUTH BENGKULU**

By :

Eko Harga Putra¹

Roni Syahputra²

Lina Tri Astuty Sembiring²

This study aims to determine the agility and speed of futsal players in extracurricular activities at SMA Negeri 7 South Bengkulu. This study uses a quantitative descriptive. The method used is a survey. The population in this study was 20 students of SMA Negeri 7 South Bengkulu. The sample used in this study were students of SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. The test instruments used were the zigzag run agility test and the 50-meter running speed. Data using descriptive analysis techniques as outlined in the form of a percentage. The results showed the ability of futsal players in the extracurricular at SMA Negeri 7 South Bengkulu with the results for the agility test in the category of "moderate" category, namely 10 players or 50%. The agility of the extracurricular futsal players in SMA Negeri 7 South Bengkulu did not have the "good" category. There are only 5 players which has the category of "good" or 25%, the category of "moderate" 10 players or 50%, the category of "poor" 4 players or 20% and the category of "very poor" 1 player or 5%. As for the results of the speed test, the highest frequency category is in the "moderate" category, namely 14 players or 70%, the speed test for extracurricular futsal players at SMA Negeri 7 South Bengkulu did not have the "very good" category, there are only 2 players or 10% "good" category. , category "moderate" 14 players or 70%, category "poor" 2 players or 10%, and category "very poor" 2 players or 10%.

Keywords: *Agility and Speed of Futsal Player.*

1.) Student

2.) Supervisors



MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
Fa inna ma'al usri yusra

”Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah Ayat 5)

Jangan mengeluh, nikmati dan syukuri apa yang ada OK

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah di selesaikan skripsi ini maka penulis mempersembahkan kepada:

1. Pada Allah SWT terima kasih atas segala rahmat dan hidayah-nya, Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapakku tercinta (Pandi) terima kasih atas segala do'a dan dukungannya dan kasih sayang yang telah bapak berikan kepada saya.
3. Ibunda ku tercinta (Mahana) terima kasih atas segala do'a dan kasih sayang yang telah mendidik, dan membesarkanku dengan penuh kasih sayang dan kesabaran.
4. Lola Pitaloka terima kasih buat *support* dan do'a-nya selalu ada disaat susah dan bahagia.
5. Buat keluarga yang aku sayangi telah memberi semangat.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2019.
7. Dan almamaterku.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan karunia-Nya, penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu dengan judul : Survei Kelincahan dan Kecepatan Pemain Futsal pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih dapat kekurangan di dalamnya. Kerena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si.,AK,CA,CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan perguruan tinggi.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
3. Martiani, M.TPd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu
4. Roni Syaputra, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing 1 skripsi yang telah membimbing, membantu dan skripsi ini.

5. Dr. Lina Tri Astuty Sembiring, M.Pd. selaku pembimbing 2 skripsi yang telah memberikan banyak bantuan dan bimbingan dalam skripsi ini.
6. Mariksa febrianti, M.Pd selaku penguji 1 yang senangtiasa memberi motivasi dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ajis sumantri, M.Pd AIFO selaku penguji 2 yang senangtiasa memberi motivasi dan saran serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
9. Seluruh staff administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah beusaha payah memberikan pelayanan kelancaran penyusunan skripsi ini.
10. Terima kasih Juharman, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan memberikan izin penelitian di sekolah.
11. Bapak Ibu Guru dan staff TU SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang telah memberikan semangat, motivasi dan kelancaran izin penelitian di sekolah
12. Kedua orang tua yang tercinta yang selalu memberikan motivasi dan doa kepada penulis
13. Teman-teman seperjuangan prodi pendidikan jasmani Universitas Dehasen bengkulu angkatan tahun 2019,

Terima kasih atas motivasinya dan kritik/saran. Sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga semua bantuan yang telah diberikan kepada peyusun mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT amin. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu mengharapkan kritik dan saran

yang sifatnya membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.
Akhirnya dengan rendah hati berharap semoga pskripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Bengkulu, Juli 2023

Eko Harga Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASILAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Hakikat Futsal.....	6
2.1.1 Pengertian Futsal	6
2.1.2 Ekstrakurikuler	7
2.1.3 Hakikat Kelincahan	8
2.1.4 Pengertian Kecepatan.....	12
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	14

2.3 Kerangka Berpikir.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Lokasi dan Tempat Penelitian.....	18
3.2 Metode Penelitian	19
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	19
3.4 Populasi dan Sampel.....	20
3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6 Teknis Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN HASIL PENELITIAN.....	26
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	26
4.2 Penyajian Data Hasil Penelitian	27
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	30
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.1. Norma Tes Kelincahan.....	22
Table 3.2. Norma lari 50 meter	24
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Kelincahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 7 Bengkulu Selatan	26
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Kecepatan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMAN 7 Bengkulu Selatan	27
Tabel 4.3 Norma Hasil Tes Kelincahan	28
Tabel 4.3 Norma Hasil Tes Kecepatan (<i>speed</i>).....	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Lokasi Penelitian	18
Gambar 3.2 Lintasan tes kelincahan zig-zag run	22
Gambar 3.3 Tes lari cepat 50 meter	24
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.....	29
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Tes Kecepatan (speed) Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Tes Kelincahan dan Kecepatan.....	40
Lampiran 2. Data Hasil Tes Kelincahan dan Kecepatan.....	44
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Uji Coba Instrumen.....	46
Lampiran 4. Surat Tugas Penelitian Dari Fakultas	48
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dari SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.....	49
Lampiran 6. Surat Telah Selesai Melaksanakan Peneliti Di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan	50
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	51
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup Penulis.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia yang memiliki peran penting dalam membentuk baik buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Hal tersebut membuat pemerintah sangat serius dalam menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi). Sekolah merupakan lembaga formal sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Kegiatan pembelajaran di sekolah terdapat tiga macam jenis, yaitu pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler

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.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Survei Kelincahan dan Kecepatan Pemain Futsal pada Ektrakurikuler SMA N 7 Bengkulu Selatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Belum maksimalnya pemain futsal dalam memahami dan melaksanakan permainan futsal di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.
- 1.2.2 Kurangnya kekuatan dan daya tahan para pemain pada permainan futsal di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan
- 1.2.3 Kurangnya koordinasi para pemain futsal dalam memahami dan melaksanakan permainan futsal di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.
- 1.2.4 Ada beberapa siswa masih kaku saat merubah arah
- 1.2.5 Kurang latihan kelincahan saat menggiring bola yang diberikan pelatih ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan
- 1.2.6 Belum maksimalnya latihan kecepatan yang diberikan pelatih futsal SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, untuk menghindari meluasnya pembahasan, maka dibuat batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pada survei latihan kelincahan dan latihan kecepatan pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian yang terdapat pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan, yaitu :

- 1.4.1 Bagaimana kelincahan pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu selatan?
- 1.4.2 Bagaimana kecepatan pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu selatan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.5 Untuk mengetahui kelincahan pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan
- 1.6 Untuk mengetahui kecepatan pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Futsal

2.1.1 Pengertian Futsal

Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim berjumlah lima orang yaitu futsal. Memasukkan bola ke gawang lawan adalah tujuannya. Setiap tim memiliki pemain cadangan, selain pemain utama. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Menurut (Najib, 2017:1) Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* dan *sala*. (Murhananto, 2018: 1-2), futsal adalah sangat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil dan relative berat.

Dalam permainan futsal, pergerakan pemain sangat penting dan pemain harus terus melakukan operan (passing). Tidak aneh bila 90% permainan futsal banyak melakukan passing. Sedangkan menurut (Marhaendro dan Saryono, 2016:1), futsal merupakan aktivitas permainan inovasi (invasion games) tim yang dimainkan lima lawan lima dalam durasi waktu tertentu, gawang, lapangan dan bola relative lebih kecil dari sepak bola, dalam permainan futsal yang mengharuskan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Secara umum terdapat beberapa komponen yang perlu di ketahui saat bermain futsal dengan bermain sepakbola. Berikut ini akan dijelaskan teknik teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. teknik adalah usaha melakukan sesuatu untuk mencapai sasaran tertentu secara efisien dan efektif (Sumarno, 2017:134). Menurut Lhaksana (2015:29), futsal adalah permainan futsal yang pemainnya dibimbing bermain dengan perputaran bola yang sangat cepat, bertahan menyerang, dan perputaran pemain tanpa bola. Dalam permainan futsal dibutuhkan kemampuan memahami teknik dasar yaitu :

2.1.2 Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pembelajaran dan pelayanan konseling untuk memberikan pengembangan pada siswa serasi dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara tertentu diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah (Ariefyuri, 2019:1).

Hal serupa tentang ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2013: 16) dikatakan sebagai kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan analisis dan pelajaran dengan waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berbentuk kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Dari sebagian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wadah kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat, bakat, serta, kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

2.1.3 Hakikat Kelincahan

2.1.3.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk futsal, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengganti arah atau melepaskan diri. Menurut Wahjoedi (2014:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengganti arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Ismaryati (2018: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengganti arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet saat berlatih maupun bertanding bergantung pula pada kemampuan mengoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respons terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk

menguasai situasi, dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan, dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Seperti pendapat Murhananto (2016: 1-2) bahwa futsal adalah amat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim, akan

semakin memperbesar peluang untuk menang. Pemain cukup menggunakan sentuhan *one - two* dengan pemain lain satu tim dan tidak terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga. Pemain cukup mengoper dan berlari mengisi posisi yang tidak ada lawan. Pemain tidak harus menunggu bola, tetapi terus bergerak aktif (Halim, 2019: 78). Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari hadangan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk meliuk - liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal. Gerakan yang eksplosif akan memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos pertahanan lawan.

Pada olahraga futsal kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk mengubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah.

2.1.3.2 Macam-Macam Kelincahan

Menurut Ismaryati (2018:41) dilihat dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari - hari atau kegiatan olahraga secara umum.

2.1.3.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelincahan

Faktor yang mempengaruhi kelincahan Kecepatan, tenaga ledak atau power, kekuatan otot, reaksi waktu, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2012: 56-57). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut Depdiknas (2012: 57) yaitu :

1) Tipe tubuh

Orang yang tergolong berat badan ideal (*mesomorph*) lebih lincah daripada berbadan kurus (*ectomorph*) dan berbadan gemuk (*endomorp*).

2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*).Setelah melewati pertumbuhan cepat kelincahan

meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3) Jenis kelamin

Kelincahan anak laki-laki lebih daripada anak perempuan sebelum masa pubertas. Sesudah masa pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

4) Berat badan

Faktor yang sangat berpengaruh terhadap kelincahan dapat mengurangi kemampuan anak untuk bergerak dengan cepat adalah faktor kelebihan berat badan (*overweight*).

5) Kelelahan

Kelelahan juga dapat mengurangi kelincahan seseorang. Makanya sangat penting menjaga daya tahan jantung supaya kelelahan tidak terjadi.

2.1.4 Pengertian Kecepatan

Bafirman (2018:66) mengatakan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik". Sedangkan menurut Syafruddin (2015:123) mengatakan bahwa "kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan, dan

kemampuan otot”. Selanjutnya (Jonath/Krempel dalam Syafruddin, 2015:94) mengatakan bahwa Kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor sebagai berikut : “(1) Kekuatan otot. (2) Viskositas otot merupakan peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai secara maksimal berpengaruh negatif ketika otot dalam keadaan dingin-dengan viskositas yang tinggi (3) Kecepatan reaksi, merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal dengan kecepatan tinggi. (4) Kecepatan kontraksi, merupakan hubungan dengan struktur kekuatan otot secara fisiologis, karena kecepatan kontraksi di tentukan oleh jenis serabut otot putih/cepat di banding dengan serabut otot merah/lambat. (5) Koordinasi, merupakan kerja sama atau saling pengaruh antara system persyarafan pusat (*Central NervusSystem*) dan otot yang bekerja, yang sangat berpengaruh pada kecepatan gerakan. (6) Ciri-ciri anthropometry (bangunan tubuh), seperti perbandingan panjang tungkai dan badan, dan panjang lengan memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan.”

Jadi, kecepatan sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kecepatan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola

bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan. Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2.2 Penelitian yang Relevan

- a. Purnomo dan Irawan (2021) melakukan penelitian dengan judul: “Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal” Metode penelitian jenis penelitian korelasional, artinya yang hendak menyelidiki ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola (Y). Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan teknik korelasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *sprint* 30 meter untuk kecepatan, tes *Illinois Agility Run* untuk kelincahan, dan tes menggiring bola untuk keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi (α) = 5%. Hasil penelitian dari uji korelasi antara X1 dan Y didapat nilai Sig. sebesar 0,042 (<0,05) dan hasil uji korelasi antara X2 dan Y didapat nilai Sig. sebesar 0,03 (< 0,05). Sedangkan hasil uji korelasi berganda nilai Sig. F change sebesar 0,001 (<

- 0,05). Dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola tim futsal Jatidiri Muda Semarang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini pelatih dapat memperhatikan dan meningkatkan latihan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan dalam menggiring bola atlet Futsal Jatidiri Muda Semarang.
- b. Kasfrendy (2020) melakukan penelitian dengan judul: “Analisis kelincahan, kecepatan dan koordinasi mata kaki terhadap menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Jeneponto.” Metode penelitian ini termasuk jenis penelitian regresi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Jeneponto dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, uji linearitas dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Jeneponto sebesar 70,6%; (2) Kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Jeneponto sebesar 65,8%; (3) Koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Jeneponto sebesar 70,1%; dan (4) Kelincahan, kecepatan dan koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap

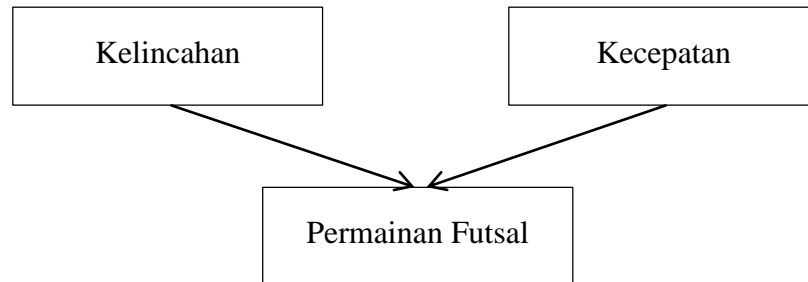
kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa SMP Negeri 1 Jeneponto sebesar 89,2%.

2.3 Kerangka Berpikir

Kelincahan dan kecepatan hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kemampuan mendribbling bola. Jika kelincahan dan kecepatan baik, kualitas kemampuan mendribbling bola akan baik pula. Saat mendribbling bola pemain harus bisa merubah arah dan bisa menghindari lawan dengan cepat serta harus bisa menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai.

Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang mendribbling bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble*, dan *passing*. Kecepatan sangat penting dalam teknik mendribbling bola ketika seorang pemain harus cepat membawa bola ke gawang lawan. Oleh sebab itu, setiap pemain harus melatih kecepatannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila dibutuhkan suatu kecepatan mendribbling bola (*speed dribble*) untuk melakukan penyerangan kilat agar dapat menghasilkan gol bagi tim. Faktor yang penting dalam mempengaruhi gerak salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal

sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan.



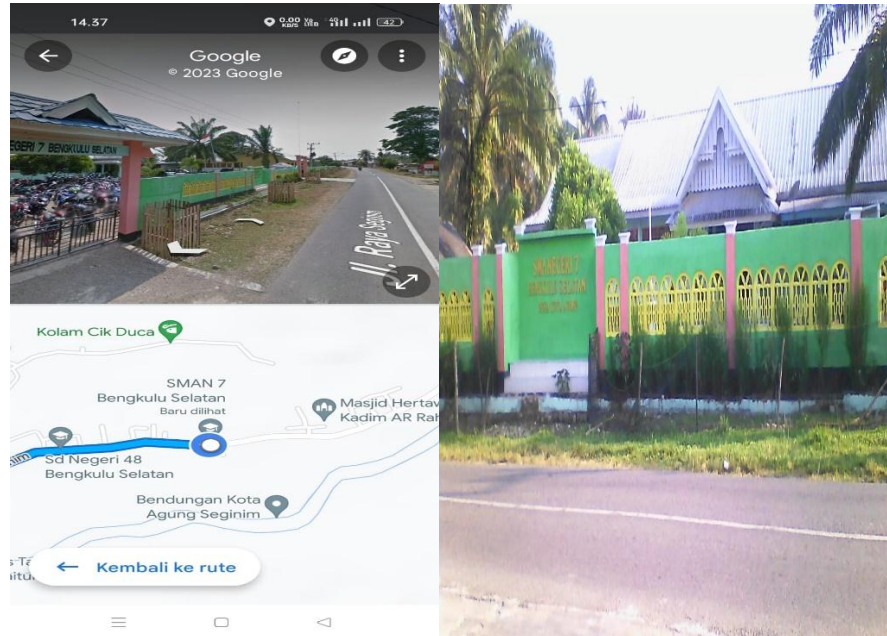
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Tempat Penelitian

3.1.1 Lokasi Penelitian



Gambar 3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yaitu pada kegiatan Futsal yang beralamat di Jalan Raya Desa Kota Agung Kecamatan Seginim, Kabupaten *Bengkulu Selatan* Provinsi *Bengkulu*. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan atas pertimbangan bahwa sekolah tersebut cukup perspektif untuk dilakukan penelitian ini. Selain itu, sekolah tersebut juga belum pernah dilakukan penelitian serupa.

3.1.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret sampai dengan tanggal 21 April 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2023 jam 16.00 PM.

3.2 Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif Kuantitatif, 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.

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sumadi Suryabrata (2016:29) mengemukakan definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Arikunto (2017:118) mengemukakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Definisi operasional variabel dimaksudkan untuk memberikan gambaran bagaimana variabel penelitian akan diukur, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman terhadap masalah yang diteliti. Adapun definisinya sebagai berikut :

3.3.1 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam penelitian ini kelincahan adalah kemampuan pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 7 Bengkulu Selatan dalam melakukan tes *zig-zag run*.

3.3.2 Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini kecepatan merupakan kemampuan pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 7 Bengkulu Selatan dalam melakukan lari sprint dengan jarak 50 meter secepat mungkin dengan satuan ukur waktu 0 detik.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan berjumlah 20 orang murid putra. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga dapat disebut sebagai penelitian populasi.

Dalam penelitian ini sampel dibagi dengan menjadi dua kelompok A dan B, masing-masing berjumlah 10 orang. Pembagian sampel dalam penelitian ini dilakukan secara ordinal pairing, yaitu dengan mengurutkan kelompok berdasarkan rangking kemudian membagi menjadi dua kelompok sesuai rumus "A-B-B-A". Ordinal pairing adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Hadi, 2014: 111).

3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Kelincahan (*Agility*)

Untuk mengukur kelincahan di ukur dengan tes *zig-zag run*, dalam dalam (Arsil, 2014:108).

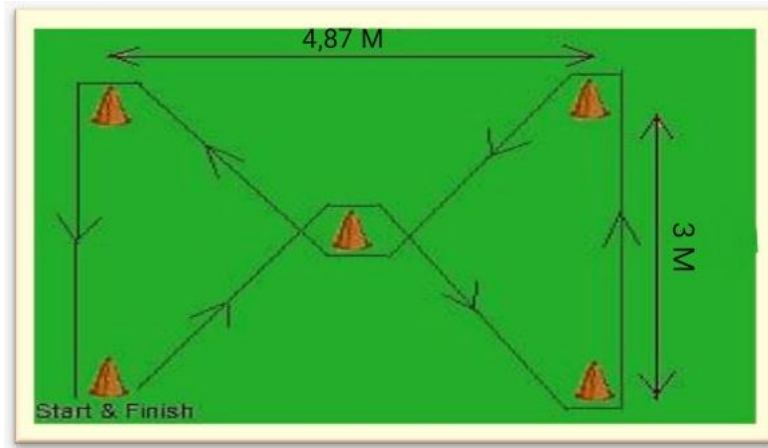
a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan dan koordinasi dalam bergerak dan merubah arah.

b. Alat :

- 1) Lapangan (lintasan lari yang datar).
- 2) Alat tulis
- 3) Stopwatch
- 4) Kerucut/patok
- 5) Blangko untuk hasil data

c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri di belakang patok pertama.
- 2) Pada aba-aba “siap” testee start dengan start berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” testee segera berlari menuju patok kedua (ditengah) lalu melewati patok ketiga (dibagian kanan bawah) setelah itu menuju patok ke empat (dibagian kanan atas) kemudian melewati patok yang di tengah lgi menuju patok ke lima (dibagian kiri atas) dan menuju finish pada patok pertama.
- 4) Setelah melewati garis finish, pencatat waktu dihentikan.
- 5) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01).



Gambar 3.2. Lintasan tes kelincahan zig-zag run
 Sumber : Arsil (2014:108)

Table 3.1. Norma Tes Kelincahan

Kategori	Waktu (detik)
Baik sekali	< 05.60
Baik	6,70 – 5,70
Sedang	7,80 – 6,80
Kurang	8,90 – 7,90
Kurang Sekali	10,00 – 9,00

Sumber : Arsil (2014:108)

2. Tes Kecepatan (*speed*)

Untuk mendapatkan data tingkat kondisi fisik kecepatan menggunakan tes lari *sprint* dengan jarak 50 meter dengan satuan ukur waktu detik, dalam (Arsil, 2014:108)

a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari.

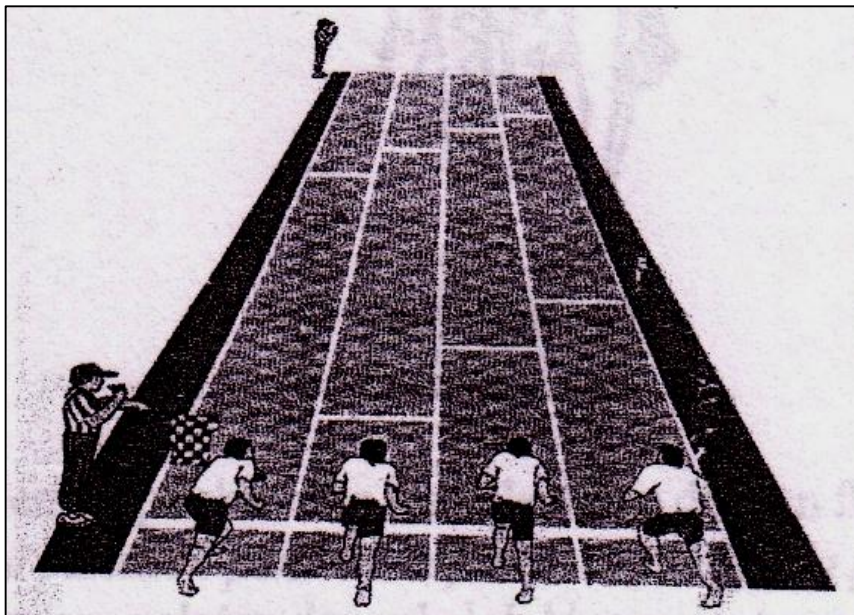
b. Alat :

- 1) Lintasan lari berjarak 50 meter.
- 2) Stopwatch.
- 3) Blangko untuk hasil data.

- 4) Peluit.
- 5) Meteran.

c. Pelaksanaan tes :

- 1) Testee berdiri dibelakang garis start.
- 2) Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan start berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish.
- 4) Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”.
- 5) Pencatat waktu dilakukan dengan sampai sepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).
- 6) Test dilakukan dua kali, pelari melakukan test berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- 7) Testee dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.



Gambar 3.3. Tes lari cepat 50 meter

Sumber : Arsil (2014:108)

Table 3.2. Norma lari 50 meter

Kategori	Waktu(detik)
Sangat Baik	< 4.6
Baik	5.7 – 4.7
Sedang	6.8 – 5.8
Kurang	7.9 – 6.9
Kurang Sekali	> 8

Sumber : Arsil (2014:104)

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah hasil data di lapangan dikumpulkan selanjutnya di lakukan pengelolaan data berdasarkan data yang terkumpul dan telah memenuhi syarat untuk dianalisa, teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata dan dibantu dengan program komputer dengan rumus :

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

Keterangan:

P = Persentase

F = frekuensi

n = jumlah data