

Profil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta

Wahyu Wibowo Eko Yulianto

Email: wahyu.wibowo@upnyk.ac.id

Fakultas Teknik Industri, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Total sampling digunakan dalam pengambilan sampel yaitu peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Yogyakarta yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kelincahan *T-Test*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian di dapatkan bahwa kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (12%), masuk dalam kategori sedang sebanyak 1 siswa (4%), kategori baik sebanyak 12 siswa (48%), dan kategori baik sekali sebanyak 9 siswa (36%). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 10,78 dapat dinyatakan bahwa profil kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta dalam kategori baik. Monitoring tes kondisi fisik secara lengkap dan berkala akan membantu pelatih dalam merencanakan dan mengevaluasi hasil latihan, serta dilakukan secara berkala.

Kata kunci: ekstrakurikuler; futsal; kelincahan; *t-test*; kondisi fisik

Abstract:

This study aims to describe the agility profile of futsal extracurricular participants at SMPN 6 Yogyakarta. This research is a descriptive research with survey method. Total sampling was used in sampling, namely futsal extracurricular participants at SMPN 6 Yogyakarta which amounted to 25 students. Data collection techniques in this study using the T-Test agility test. Data analysis uses percentage descriptive analysis. The results of the study found that agility was found that the agility of the Futsal Extracurricular Participants of SMPN 6 Yogyakarta was included in the category of less than 3 students (12%), included in the medium category as many as 1 student (4%), good category as many as 12 students (48%), and the very good category as many as 9 students (36%). Based on an average score of 10.78, it can be stated that the agility profile of SMPN 6 Yogyakarta Futsal Extracurricular Participants is in the good category. Complete and periodic monitoring of physical condition tests will help trainers plan and evaluate exercise results, and is carried out regularly

Keyword: extracurricular; futsal; Agility; *t-test*; physical condition

© 2023 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Sains dan Teknologi
E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 20 Januari 2023
Diterima : 27 Februari 2023
Dipublikasikan : 30 April 2023

✉ Alamat korespondensi: wahyu.wibowo@upnyk.ac.id

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta, JL. Babarsari No 2 Tambak
Bayan - Sleman 55283 Yogyakarta City, Indonesia



PENDAHULUAN

Pembinaan cabang olahraga adalah agar atlet tampil maksimal. Prestasi tidak terjadi secara kebetulan sebaliknya, mereka adalah hasil dari proses yang panjang yang mencakup prosedur pelatihan terprogram yang menyeluruh, metodis, objektif, dan berkelanjutan. Mengetahui beberapa karakteristik antara lain antropometri, kondisi fisik, dan keterampilan teknik merupakan langkah awal dalam memulai rencana program latihan. Begitu juga dengan olahraga yang berkembang pesat dan digemari oleh semua kalangan seperti futsal.

Futsal adalah olahraga yang seperti sepak bola, dimainkan dengan tujuan mencetak gol untuk menang (Saputra & Kusuma, 2019). Futsal adalah kegiatan permainan invasi yang dimainkan oleh lima orang dalam satu tim dalam waktu tertentu di lapangan dengan tujuan, menggunakan bola yang lebih kecil dari sepak bola, dan bergantung pada kecepatan gerak pemain (Bastian & Hariyanto, 2021). Dengan pengecualian penjaga gawang, yang diizinkan menggunakan tangannya di area penalti, permainan hampir seluruhnya dimainkan dengan kaki. Ada beberapa pemain yang terlibat dalam olahraga futsal, antara lain kiper, *flank*, *pivot*, dan *anchor* atau bek. Ukuran lapangan dan banyaknya pemain membuat jelas bahwa pemain futsal harus mempunyai fisik yang prima.

Setiap pemain harus dalam kondisi fisik yang prima, terutama dalam olahraga seperti futsal yang membutuhkan tenaga yang intens. Kondisi fisik seseorang dapat dipecah menjadi sepuluh kategori yang berbeda, menurut Sajoto, antara lain: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) kekuatan otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) fleksibilitas (*flexibility*); (6) ketangkasan; (7) koordinasi; (8) keseimbangan; (9) ketepatan (akurasi); dan (10) reaksi (reaksi). Kelincahan adalah salah satu keterampilan biomotorik yang dibutuhkan untuk futsal.

Salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan pemain futsal adalah kelincahan. Kelincahan seseorang adalah kemampuan mereka untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh mereka tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan tubuh mereka sendiri. Kelincahan mengacu pada kapasitas untuk mengubah arah, seperti menghindar, berbelok, dan sebagainya, rotasi pemain, dan merupakan elemen penting untuk banyak olahraga yang melibatkan kecepatan (Haryesa & Hariyoko, 2021). Kemampuan untuk berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dikenal sebagai kelincahan. Menurut (Yusuf & Zainuddin, 2020), seseorang dikatakan lincah jika dapat bergerak dengan cepat sekaligus mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut beberapa penelitian, kelincahan merupakan hal penting dalam pertandingan futsal dan berdampak pada kemampuan pemain dalam menggiring bola (Subandi, 2016); (Purnomo & Irawan, 2021). Dalam olahraga futsal, kelincahan sangatlah penting, terutama untuk menghindari lawan saat menggiring bola (Purdadadi & Perdima, 2022). Untuk menampilkan pola permainan yang unggul, kontribusi kelincahan dalam gerakan yang dilakukan saat menggiring bola dan rotasi pemain dalam permainan futsal sangatlah penting (Arham, 2019).

Menurut (Bartkus et al., 2012), kegiatan ekstrakurikuler adalah setiap kegiatan, baik akademik maupun ekstrakurikuler, yang berlangsung di bawah pengawasan sekolah tetapi bukan merupakan bagian dari kurikulum reguler. Kegiatan olahraga dan non olahraga termasuk dalam kategori kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler olahraga seperti sepak bola, bola basket, futsal, bulu tangkis, dan sebagainya sama halnya dengan ekstrakurikuler nonolahraga seperti pramuka, paskibra, dan pecinta alam (Litardiansyah & Hariyanto, 2022). Program ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan sekolah dapat menjadi cara untuk mendorong minat dan bakat siswa pada olahraga (Prabowo & Nurhidayat, 2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan Januari 2023, siswa kelas 7 dan 8 mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Yogyakarta dua kali seminggu pada hari Selasa dan Jumat ditambah pertandingan baik *try in* maupun *try out*. Karena rata-rata pemain ekstrakurikuler futsal masih dalam tahap pemula, maka beberapa siswa terlihat dari kegiatan tersebut masih perlu meningkatkan beberapa keterampilan fisik, seperti tidak seimbang saat berpindah arah, mudah kehilangan bola saat bergerak atau menerima umpan, dan menggiring bola. Mengingat karakteristik permainan futsal yang serba cepat dan kebutuhan untuk berpindah posisi dengan cepat atau mengubah arah untuk menghindari pertahanan lawan, perhatian peneliti tertuju pada komponen kelincahan sebagai hasil dari pengamatan ini.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berfokus untuk mengkaji profil kelincahan atlet ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Yogyakarta. *Illinois test*, *Shuttle run*, *T-test*, dan *Basic movement* beberapa item tes yang dapat digunakan untuk mengukur kelincahan. *T-test* dari buku pegangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia untuk Tahap D atau tingkat sekolah menengah pertama digunakan sebagai item tes kelincahan dalam penelitian ini.

METODE

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2023 pada jadwal ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Yogyakarta. Sebanyak 25 siswa yang hadir pada saat pelaksanaan tes dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dijadikan sebagai sampel penelitian.

Menurut Panduan TKSII Kemendikbud, tes kelincahan yang digunakan untuk pengumpulan data adalah *T-Test* yang memiliki nilai validitas 0,795 dan nilai reliabilitas 0,692. Berikut tabel norma tes kelincahan yang digunakan dalam analisis data beserta analisis deskriptif persentase.

Tabel 1. Norma *T-test*

No.	Interval	Kategori
1.	$\geq 00.10.00$	Baik Sekali
2.	00.12.37-00.10.01	Baik
3.	00.13.17-00.12.38	Sedang
4.	00.14.75-00.13.18	Kurang
5.	$\leq 00.14.76$	Kurang Sekali

Selain itu, digunakan rumus Sudjono (2009) untuk menentukan persentase yang termasuk dalam kategori di setiap kategori:

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

Keterangan:

P = angka persentase

F = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N= *Number of Case* (jumlah frekuensi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

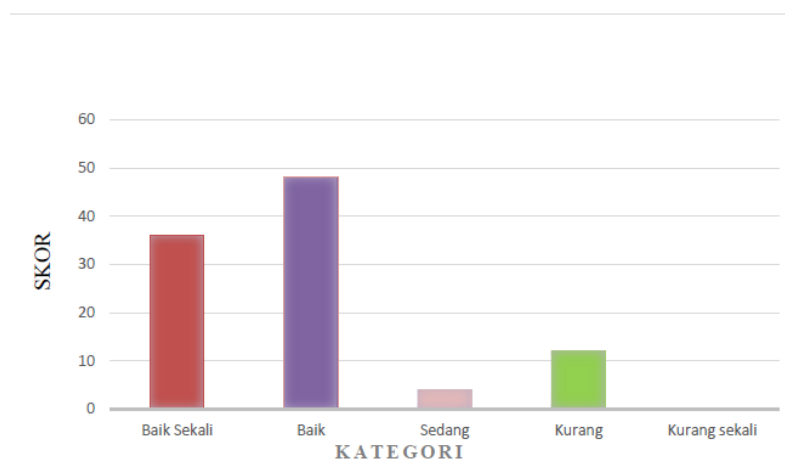
Hasil

Berdasarkan temuan, nilai minimum adalah 14,45, maksimum adalah 8,32, dan rata-rata adalah 10,78 dengan standar deviasi 1,64. Tabel norma kemudian dibuat memanfaatkan hasil tes kelincahan menggunakan *T-test*. Tabel berikut menunjukkan perhitungan persentase frekuensi hasil pengujian.

Tabel 1. Profil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta

No.	Interval	Kategori	F	%
1.	$\geq 00.10.00$	Baik Sekali	9	36.00
2.	00.12.37-00.10.01	Baik	12	48.00
3.	00.13.17-00.12.38	Sedang	1	4.00
4.	00.14.75-00.13.18	Kurang	3	12.00
5.	$\leq 00.14.76$	Kurang Sekali	0	0.00
Jumlah			25	100

Selanjutnya ditampilkan gambar hasil temuan Profil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Yogyakarta.



Gambar 1. Diagram Batang Profil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 di atas ditemukan bahwa profil kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa (12%), masuk dalam kategori sedang sebanyak 1 siswa (4%), kategori baik sebanyak 12 siswa (48%), dan kategori baik sekali sebanyak 9 siswa (36%). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 10,78 dapat dinyatakan bahwa kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta dalam kategori baik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keluasaan keterampilan kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Yogyakarta. Futsal adalah olahraga yang kompleks, oleh karena itu penting untuk memahami bagaimana temuan dan pengamatan penelitian terkait dengan kelincahan, yang merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Untuk menunjang latihan dan pertandingan, pemain futsal membutuhkan kelincahan sebagai bagian dari kondisi fisiknya. Hasil penelitian pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Yogyakarta menghasilkan rata-rata hasil dengan kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa sudah mampu menggunakan kelincahan baik dalam gerakan tanpa bola maupun penerapan dalam keterampilan futsal seperti menggiring bola.

Kecepatan dan kelincahan dianggap sebagai kemampuan penting yang mempengaruhi seberapa baik performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Kelincahan pemain futsal diukur dari seberapa cepat mereka dapat mengubah arah, mengontrol bola, bereaksi cepat dalam skenario satu lawan satu, dan melakukan rotasi (Ari, 2020). Menurut temuan, 86% siswa menunjukkan kelincahan yang baik atau sangat baik, dengan 6% sisanya termasuk dalam kategori sedang dan kurang. Indeks massa tubuh, aktivitas fisik di luar latihan futsal, olahraga, serta kondisi mental individu tersebut, semuanya berdampak pada hasil tersebut.

Indeks massa tubuh berdampak pada kemampuan fisik seorang pemain futsal. Menurut penelitian (Supriatna & Samodra, 2023), atlet yang memiliki indeks massa tubuh normal biasanya memiliki kelincahan yang baik, sedangkan siswa yang memiliki berat badan tinggi biasanya bergerak lebih lambat. Selain itu, temuan penelitian (Pranata, 2019) menunjukkan hubungan substansial antara indeks massa tubuh dan kelincahan (Rifqi, 2021). Asupan gizi juga mempunyai relevansi terhadap status gizi pemain sehingga menyebabkan indeks massa tubuh mempengaruhi kemampuan kelincahan (Munir & Sukma, 2021). Kecepatan dan kelenturan tubuh pemain berdampak pada skor kelincahan selain indeks massa tubuh (Prasetyo & Rudiana, 2020).

Latihan berdampak pada kelincahan karena diketahui peserta ekstrakurikuler futsal melakukan olahraga dua sampai tiga kali setiap minggunya. Dua kali latihan, satu kali uji coba dilaksanakan oleh pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Yogyakarta. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang mengklaim bahwa latihan setidaknya minimal tiga hari atau tiga kali seminggu dengan aktivitas yang meningkatkan kelincahan dapat meningkatkan kecakapan teknik pemain futsal (Aktaş, 2023). Untuk mengatasi kemampuan

kelincahan yang masih berada di kelompok kurang dan untuk mengejar pemain dengan tingkat kemampuan yang lebih baik, diperlukan latihan khusus (Ayarra et al., 2018). *Circuit training* dengan dan tanpa bola merupakan salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal (Rahman, 2018). Hasil penelitian (Mardhika, 2016) mengungkapkan bahwa latihan plyometrik lebih efektif dan latihan resiten berdampak pada kelincahan pemain futsal. Menurut penelitian (Bernhardin Didin et al., 2022), latihan *zig-zag* berdampak pada kelincahan saat bermain futsal.

Banyak faktor lain yang mempengaruhi kelincahan pemain, aktivitas fisik di luar latihan dan kondisi lingkungan, serta pelatih. Dengan hasil ini pelatih atau guru pembina dapat memberikan program latihan tidak hanya fisik, teknik, taktik tetapi juga memperhatikan faktor lain seperti asupan gizi dan aspek mental dalam mendorong siswa agar dapat mencapai tujuan dari latihan. Harapannya melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak hanya menemukan atau membangkitkan minat dan bakat dalam olahraga futsal, tetapi juga membangun motivasi atau karakter berprestasi tidak hanya dalam olahraga futsal.

SIMPULAN

Profil kelincahan peserta futsal SMPN 6 Yogyakarta rata-rata berada pada kategori baik. Hasil ini menjadi informasi bagi pelatih dalam merencanakan program latihan kedepan dan melakukan tes kondisi fisik secara menyeluruh dilengkapi dengan aspek-aspek lain seperti teknik dan mental.

PERNYATAAN PENULIS

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa artikel yang berjudul Profil Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta belum pernah di publish pada jurnal lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktaş, S. (2023). *Evaluation of agility and acceleration levels in male and female futsal players*. 9, 35–40. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1257457>
- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10–24. <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.20>
- Ari, Y. (2020). The Relationship between Anthropometric Characteristics and MotoricPerformance of Female Futsal Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 11–17.
- Ayarra, R., Nakamura, F. Y., Iturricastillo, A., Castillo, D., & Yanci, J. (2018). Differences in Physical Performance According to the Competitive Level in Futsal Players. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 275–285. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0201>
- Bartkus, K. R., Nemelka, B., Nemelka, M., & Gardner, P. (2012). Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions. *American Journal of Business Education (AJBE)*, 5(6), 693–704. <https://doi.org/10.19030/ajbe.v5i6.7391>



- Bastian, W. W., & Hariyanto, E. (2021). Survei Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA Negeri 2 Batu. *Sport Science and Health*, 3(6), 335–342. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p335-342>
- Bernhardin Didin, Ahmad Fauzi, Pasundan, S., Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal, P., & Fauzi, A. (2022). The Effect of Zig-Zag Training on Futsal Playing Agility. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 1–7.
- Haryesa, M. A., & Hariyoko, H. (2021). Survei Daya Tahan Kardiovaskular (VO₂max) dan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Sport Science and Health*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p78-84>
- Kemdikbud RI. (2019). Panduan tes kebugaran siswa Indonesia fase D. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur>
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Munir, R., & Sukma, N. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Agility Pada Pemain Futsal Usia 12-16 Tahun Di Klub Futsal Sahabat Junior Pangkalan Lesung. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.36341/cmj.v4i1.2160>
- Prabowo, H. Y., & Nurhidayat, N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Jarak Tetap Dan Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Passing Futsal. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(1), 8–18. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i1.4181>
- Pranata, D. Y. (2019). Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal Stkip Bbg. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 45–50. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8987>
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138–144. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>
- Purdadadi, I., & Perdima, F. E. (2022). Survei Kelincahan Atlet Ekstrakurikuler Futsal Di. 3(3), 7–11.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rifqi, M. (2021). Kontribusi Imt (Indeks Massa Tubuh) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kab. Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 1–8.
- Sajoto, M. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Subandi, B. W. P. (2016). Pengaruh Latihan Kelincahan - Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Mts N 2 Yogyakarta. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.



-
- Sudjono A. (2009) *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2023). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh terhadap Kelincahan pada Atlet Futsal. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Terhadap Kelincahan Pada Atlet Futsal*, 9(1), 207–216.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>