

ANALISIS KELINCAHAN BERMAIN FUTSAL SISWA SMA NEGERI 2 ACEH BARAT DAYA

¹⁾Alfi Rizqi; ²⁾Hendri Fadly;

^{1,2)}Program Studi PENJASKESREK FKIP Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Article Info

Email Corresponding Author:
alfirizqi93@gmail.com

Keywords:
Kelincahan, bermain futsal

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Analisis Kelincahan Bermain Futsal Siswa SMA NEGERI 2 Aceh Barat Daya, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis Kelincahan bermain futsal siswa SMA NEGERI 2 Aceh Barat Daya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa SMA NEGERI 2 Aceh Barat Tahun 2024 yang berjumlah sebanyak 15 orang dan teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *total sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel secara keseluruhan dari total populasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara: Menganalisis Kelincahan Bermain futsal siswa SMA NEGERI 2 Aceh Barat Daya. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan rumus analisis korelasi sederhana. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain Futsal ($r=0,13$), sehingga kapasitas anaerobik hanya memberikan kontribusi sebesar 1,6 % terhadap keterampilan bermain futsal pada pemain SMA Negeri 2 Aceh Barat Daya Tahun 2024.

PENDAHULUAN

Dari sekian banyaknya cabang olahraga di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang tidak kalah banyak peminatnya selain permainan sepak bola, yaitu cabang olahraga permainan futsal. futsal merupakan cabang olahraga bergu yang dilakukan didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim. Permainan futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Menurut Azhar (2022:89) permainan futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan, dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda.

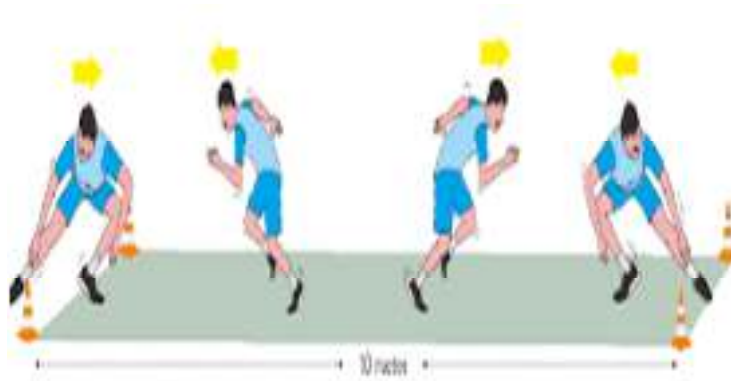
Berdasarkan pengamatan penulis ketika membantu atau mendampingi siswabermain dipertandingan kompetisi, peneliti mengamati dan melihat permainan dari siswa futsal SMA NEGERI 2 ACEH BARAT DAYA, masih terdapat kekurangan dari salah satu kondisi fisik kelincahan. Kekurangan tersebut mengakibatkan penguasaan bola mudah direbut atau dihadang lawan, susah melewati lawan, sehingga tujuan yang ingin di capai tidak efektif dan efisien.

Talan (2023:70) berpendapat bahwa “kelincahan adalah gabungan antara kecepatan dan koordinasi. Kelincahan untuk para atlet memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Maryati (2012: 3) Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggota lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain, selain lima pemain utama, setiap regu juga di izinkan memiliki pemain cadangan. Tidak tidak seperti sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal di batasi garis, bukan net atau papan.

Fenanlampir (2020: 151-153) beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah sebagai berikut:

1) Lari bolak-balik (*Shuttle run*)



Gambar 1. Lari bolak-balik (*Shuttle run*)

Pelaksanaan lari bolak-balik (*Shuttle run*) di lakukan oleh atlet secepat dari titik satu ke titik lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai satu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan diri untuk lari menuju ke titik lain.

Skor: Waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan.

Tabel 1. Norma Pengukuran Tes *Shuttle run*

Kategori	Nilai
Baik Sekali	< 15,5
Baik	16-15,6
Sedang	16,6-16,1
Kurang	17,1-17,6
Kurang Sekali	< 18

Sumber: *Arsil (2010)*

2) Lari *zig-zag*



Gambar 2. Lari *zig-zag*

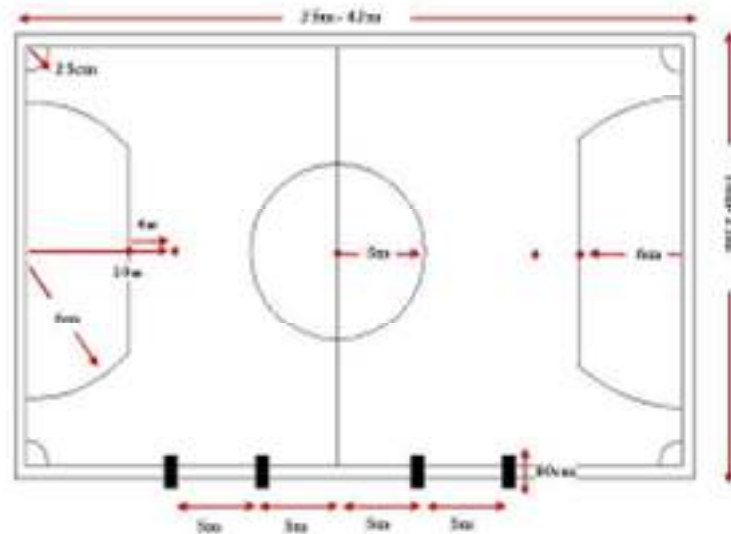
kategori	Waktu
Baik sekali	< 15.2
Baik	15.2 – 16.1
Cukup	16.2 – 18.1
Kurang	18.2 – 19.3
Kurang Sekali	> 19.3

(Fachrurrozy dkk., 2022)

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet harus lari melalui beberapa titik, misalnya sepuluh titik secara berbelok-belok (*zig-zag*), bentuk latihan ini efektif melatih atlet mengubah arah secara cepat yang berarti kelincahan atlet pun akan semakin baik.

Lhaksana (2011: 10-13) berikut ini adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi permainan futsal berdasarkan peraturan FIFA:

1. Lapangan permainan



- 1) ukuran panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
- 2) garis batas selebar 8 cm.
- 3) lingkaran tengah berdiameter 6 m.
- 4) daerah pinalti, busur berukuran 6 m setiap pos.
- 5) garis pinalti 6 m dari titik tengah garis gawang.
- 6) garis pinalti kedua 12 m dari titik tengah garis gawang.
- 7) zona pergantian, daerah 6 m, 3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan pada sisi tribun dari perlemparan.
- 8) Gawang tinggi 2 m x lebar 3 m.

2. Bola



- 1) Ukuran, nomor 4.
 - 2) Keliling 62-64 cm.
 - 3) Berat 390-430 gram.
 - 4) Lambungan 55-65 cm pada pantulan pertama
 - 5) Bahan kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)
3. Jumlah pemain setiap tim
- 1) Jumlah pemain 5 lima orang setiap tim.
 - 2) Pemain cadangan maksimal 7 orang
 - 3) Wasit 2 orang
 - 4) Hakim garis 0
 - 5) Batas jumlah pergantian pemain tidak terbatas.
 - 6) Metode pergantian pergantian, semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja. Pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dengan persetujuan wasit.
4. Perlengkapan pemain



Gambar 4. Perlengkapan futsal kipper dan pemain.

- 1) Kaus bernomor
 - 2) Celana pendek
 - 3) Kaus kaki
 - 4) Deker (pelindung tulang kering pemain)
 - 5) Pelindung lutut
 - 6) Alas kaki bersolkan karet.
5. Lama permainan
- 1) Lama normal 2 x 20 menit.
 - 2) Lama istirahat 10 menit.
 - 3) Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit
 - 4) Adu pinati apabila imbang/ seri
 - 5) *Time out* 1 kali setiap tim 1 babak.
 - 6) Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.

Teknik-teknik Dasar permainan futsal

Teknik dasar permainan futsal sangat perlu dikuasai oleh pemain, apabila teknik dasar tersebut di kuasai maka sangat mudah untuk mempelajari permainan futsal tersebut. Berikut ini ada beberapa teknik dasar dalam permainan futsal yaitu:

1) Mengoper bola

Mengumpan adalah mengoper bola, teknik ini dasar ini sangat wajib dikuasai oleh pemain apabila seorang pemain tidak menguasai teknik dasar mengumpan atau mengoper maka pemain tersebut sulit saat pertandingan di mulai, oleh karena itu bagi pemain harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu agar saat pertandingan berjalan lancar. Mengumpan atau mengoper dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, dalam, dan punggung kaki.

2) Menendang bola

Menendang bola sangat perlu dalam teknik futsal agar sasaran tepat saat melakukan tendangan, tendangan tersebut contohnya, shooting ke gawang, mengoper ke teman, dan bisa juga melakukan tendangan keras.

3) Menggiring bola Teknik

Menggiring bola bagi pemain futsal harus menguasai nya agar dapat melewati lawan dengan mudah, apabila pemain dapat menguasai teknik tersebut maka saat pertandingan pemain-pemain futsal sangat mudah untuk menggiring bola.

4) Menembak ke gawang lawan (shooting)

Menembak bola merupakan teknik yang harus di kuasai oleh setiap pemain, apabila teknik tersebut dapat di kuasai oleh pemain futsal maka pemain tersebut sangat mudah melakukan tembakan ke gawang lawan hingga gawang lawan kebobolan/ gol, oleh karena itu setiap pemain futsal harus menguasai teknik menembak bola/ shooting.

5) Menyundul bola.

Setiap pemain harus menguasai juga teknik menyundul bola, karena bagi pemain untuk mencetak gol dan mengoper bola tidak harus memakai kaki tetapi bisa dengan cara menyundul bola apabila teknik tersebut dapat dikuasai oleh pemain maka pemain sangat mudah saat melakukan operan dan mencetak gol.

Dengan menguasai ke empat teknik tersebut pemain futsal sangat mudah dalam permainan. Oleh karena itu, aktifitas olahraga futsal semakin seru karena pemain sudah menguasai teknik-teknik dalam permainan futsal mudah dilakukan saat permainan futsal di mulai, dengan itu permainan futsal dengan mudah di menangkan.

METODE

Dalam rancangan ini langkah yang dilakukan adalah tes daya tayan & kelincahan (X), selanjutnya dilakukan tes keterampilan bermain sepak bola (Y), sehinggann data-data variabel (X) dapat dihubungkan dengan variabel (Y).

Populasi adalah sekumpulan individu yang memiliki sifat yang umum, populasi digunakan untuk mengambil data untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Menurut Suharsimi (2010:173) Dalam suatu penelitian dibutuhkan populasi sebagai subjek penelitian. Populasi adalah wilayah yang terdiri atas subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan Populasi, dalam penelitian ini adalah siswa SMA NEGERI 2 Aceh Barat Daya yang berjumlah 30 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Suharsimi (2010:110) mengatakan “Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara X dengan Y. Dalam menganalisis kelincahan bermain futsal.

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada pemain futsal pada sekolah SMA NEGERI 2 Aceh Barat Daya yaitu berupa data kuantitatif. Data ini diperoleh dari tes kelincahan bermain futsal, kemudian data-data tersebut. Mengukur peningkatan kelincahan dalam permainan futsal dengan menggunakan tes latihan kelincahan dan mengukur keterampilan bermain futsal dengan menggunakan tes keterampilan bermain futsal, semua data tertera dalam tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Mentah Hasil Penelitian siswa SMA Aceh Barat Daya

No	Nama	Tes kelincahan (x)	Keterampilan bermain futsal (y)
1	M. Riski Gunawam	50,27	182
2	M. Rioza	49,33	180
3	Sabda Nur Shidiq	47,23	179
4	Razzaqul Muftyari	49,12	162
5	Wildan Riziq	48,56	170
6	Rakha Maulana Husti	47,21	172
7	Raja Phoenna	45,25	169
8	Nadil Ulum	45,32	178
9	Faris Mirza Ukail	46,16	183
10	M. Alvin Faiz	50,23	175
11	Rahmad Maulidy	48,20	174
12	Ihsanul Umbri	45,31	177
13	M. Ar-razi	47,25	178
14	M. Ikram	50,45	175
15	M. Haikal	46,24	182
Statistik		$\sum X$	$\sum Y$
Jumlah		716,13	2.636

Menghitung Rata-rata tes Kelincahan (X)

Berdasarkan hasil tes daya tahan dan kelincahan sebagaimana terdapat pada tabel 4.1, maka dapat ditentukan nilai rata-rata dan standar deviasi sebagai berikut:

a. Menghitung rata-rata skor tes daya tahan dan kelincahan

$$\begin{aligned}
 \bar{x} &= \frac{\sum X}{n} \\
 &= \frac{716,13}{15} \\
 &= 47,74
 \end{aligned}$$

Tes kapasitas Daya Tahan dan kelincahan dengan keterampilan bermain futsal pada pemain SMA Negeri 2 Aceh Barat Daya Tahun 2024, menunjukkan bahwa tidakterdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal, pada Pemain futsal SMA Negeri 2 Aceh Barat Daya Tahun 2024 ditunjukkan dari hasil korelasi sebesar ($r=0,13$) sehingga kapasitas anaerobik hanya memberikan kontribusi sebesar 1,6 % terhadap keterampilan bermain futsal pada pemain SMA

Negeri 2 Aceh Barat Daya Tahun 2024. Tes kelincahan memiliki peran penting saat bermain futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain futsal Pada SMA Negeri 2 Aceh Barat Daya tahun 2024. Hal tersebut berdasarkan perhitungan kehilangan koefisien korelasi dalam penelitian ini di peroleh nilai 0,47. Perhitungan nilai koefisien korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain futsal Pada SMA Negeri 2 Aceh Barat Daya Tahun 2024.

Berdasarkan perhitungan di atas, $\alpha = 0,05$ dan $n = 15$, uji satu pihak; $dk = n - 2 = 15 - 2 = 13$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,77$. Ternyata t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , atau $0,47 \geq 1,74$, maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Tes kelincahan dengan keterampilan bermain futsal pada siswa SMA 2 Aceh Barat daya. Perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat sumbangan yang signifikan dari kapasitas anaerobic dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain futsal Pada SMA Negeri 2 Aceh Barat Daya Tahun 2024. Selain itu juga didukung oleh teknik yang dikuasai oleh pemain, semakin baik teknik yang dikuasai pemain maka hasil yang diperoleh semakin optimal. Dalam permainan basket keterampilan bermain yang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai seorang dalam permainan futsal.

REFERENSI

- Azhar, S. 2022. *Edukasi Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar*. Jawa barat. : CV jejak, anggota IKAPI
- Talan, R. 2023. *Olahraga*. Sumatera barat. : PT. Global Eksekutif Teknologi
- Fenanlampir, A. 2020. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Surabaya. : Jakad media publishing.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta. : Be champion (penebar swadaya group).
- Maryati. 2012. *Mengenai olahraga futsal*. Jakarta timur. : PT balai pustaka (persero).
- Arsil & Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Suharsimi, A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fachrurzy, F., Rosmawati, R., Yaslindo, Y., & Sepriani, R. (2022). *Tinjauan Kelincahan yang Diukur Melalui Tes Zig Zag Run dan Tes Illinois Agility Run*. *Jurnal JPDO*, 5(2), 92-98.