
Status Kecepatan Dan Kelincahan Pemain Black Panther FC Kota Malang

Status of Speed and Agility of Black Panther FC Players Malang City

Mohammad Riza Firmansyah¹, Slamet Raharjo², Nanang Tri Wahyudi³

¹Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

²Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*email: rezafirman020601@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui tentang status kecepatan dan kelincahan pemain futsal Black Panther Fc kota Malang. Metode pada penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain futsal Black Panther Fc kota Malang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 pemain. Berdasarkan data demografi dapat diketahui mean, median, dan modus pada pemain futsal didapati hasil sebagai berikut mean umur adalah 21 thn, mean tinggi badan 168,8 cm, dan mean berat badan 63,4 kg. Selanjutnya median umur pemain futsal adalah 21 thn, dan median tinggi badan adalah 168 cm, median berat badan adalah 60 kg. Terakhir yakni modus umur pemain futsal adalah 20 thn, modus tinggi badan adalah 167 cm, dan modus berat badan adalah 54 kg. Hasil dari tes kecepatan adalah "baik sekali" 2 pemain, "baik" 1 pemain, "cukup" 2 pemain, dan "kurang" 15 pemain yang menggunakan tes sprint 30 m dan untuk hasil dari tes kelincahan adalah hasil "baik sekali" 1 pemain, "baik" 15 pemain, "cukup" 1 pemain, dan "kurang" 3 pemain yang menggunakan tes illinois agility run. Secara keseluruhan dapat disimpulkan status kecepatan dalam kategori kurang, sedangkan kelincahan masuk dalam kategori baik pemain futsal Black Panther kota Malang.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, futsal, black panther fc kota malang

Abstract

The purpose of this study was to find out about the status of speed and agility of Black Panther Fc futsal players in Malang. The method in this study uses quantitative descriptive. The population in this study is futsal players Black Panther Fc Malang city. The sample in this study amounted to 20 players. Based on demographic data, it can be known that the mean, median, and mode of futsal players found the following results: mean age is 21 years, mean height is 168.8 cm, and dmean weight is 63.4 kg. Furthermore, the median age of futsal players is 21 years, and the median height is 168 cm, the median body weight is 60 kg. Finally, the age mode of futsal players is 20 years, the height mode is 167 cm, and the weight mode is 54 kg. The results of the speed test were "very good" 2 players, "good" 1 player, "enough" 2 players, and "less" 15 players who used the 30 m sprint test and for the results of the agility test were the results of "very good" 1 player, "good" 15 players, "enough" 1 player, and "less" 3 players using the Illinois agility run test. Overall, it can be concluded that the speed status is in

the less category, while agility is included in the good category of Black Panther futsal players in Malang.

Keywords: *speed, agility, futsal, black panther fc malang city*

PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan permainan yang memerlukan fisik juga tenaga yang kuat, disebabkan karena pemain diwajibkan terus berlari dan bergerak guna dapat menghasilkan peluang kemenangan dalam permainan. Cedera yang dialami pemain futsal umumnya terjadi ketika latihan ataupun pertandingan, dengan sengaja maupun tidak, disebabkan oleh ketidakdisiplinan pemain dalam memakai perlengkapan bermain dengan benar, benturan dengan pemain lainnya, gerakan tubuh yang kurang sesuai, serta faktor lapangan (Husnul, 2014). Risiko terjadinya cedera dalam permainan futsal disebabkan dampak ekstrinsik semacam lapangan yang kurang bagus yang dibuat dari semen yang dilapisi dengan rumput sintesis, benturan atau pukulan, tabrakan atau tackling, serta tidak memakai pelindung tulang kering dan sepatu yang rusak. Sedangkan faktor intrinsiknya berupa ligamen atau otot yang berlebihan, kurang terjaminnya prosedur keselamatan pemain, fisik yang kurang bugar, lemahnya otot, salahnya gerakan latihan, serta postur tubuh yang kurang bagus (Setia, 2013).

Kriteria predominan anaerob intensitas tinggi pada futsal ditampilkan pada berubahnya gerakan yang amat cepat dan memerlukan tenaga pada awal pergerakan, berhenti, menendang, dan melompat, yang kemudian memerlukan energi yang besar dan mengakibatkan berubahnya fisiologis tubuh (Castagna, et al. 2009). Seorang pemain futsal profesional yang berbakat akan turut serta pada suatu permainan dengan sepenuhnya, sehingga faktor kebugaran jasmani menjadi faktor yang akan saling melengkapi beserta keterampilan seorang pemain futsal. Dalam suatu permainan, bisa ditinjau dengan mudah bahwasanya pemain futsal bermain selama dua jam atau lebih bila dilanjut dengan tendangan penalti yang merupakan bagian yang tak mudah bagi seluruh pemain saat pemain telah merasa lelah dan berada dalam tekanan, yang nantinya menciptakan peluang cedera yang besar. Semua gerakan tersebut perlu dilakukan oleh seorang pemain futsal dengan baik dan bertubi-tubi ketika

pertandingan berjalan yang hanya pemain futsal yang mempunyai keadaan jasmani yang bugarlah yang bisa melakukan seluruhnya.

Beberapa keharusan utama kesiapan kebugaran jasmani yang perlu dilengkapi pada suatu permainan futsal yakni daya tahan yang memadai, fleksibilitas, setabilitas tubuh, keseimbangan, kekuatan, serta power (Hariyoko H., 2020). Jadi masalah ini berfokus hanya untuk mengetahui tentang gambaran objek tertentu terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain Black Panther Fc Kota Malang kebugaran merupakan keapabilitas tubuh guna melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang sesungguhnya.

Kebugaran jasmani termasuk indikator dari kebugaran secara general yang didalamnya terdapat sejumlah mutu kehidupan yang amat berkaitan dengan status kesehatan jasmani yang baik. Maka dari itu, secara general tanpa dilandasi oleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani pun merupakan tanda awal, pemicu, dan sumber utama kekuatan guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani menuju arah yang semakin baik, yang nantinya indikator lain bisa terpenuhi dengan penuh harapan (Junaidi J, 2019). Selaku manusia, tentunya kita harus meninjau kondisi tubuh. Pratiwi (2016) memaparkan bahwa “kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh melaksanakan adaptasi terkait kebebasan fisik yang dimiliki (dari pekerjaan sehari-hari) tanpa mengakibatkan rasa lelah yang berarti”.

Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dimungkinkan karena hubungan timbal balik antara kualitas elemen komposisi tubuh dan kekhususan olahraga dan aktivitas fisik (Branco et al., 2015). Secara umum, dapat dinyatakan bahwa penelitian yang ditujukan untuk adaptasi fisiologis tubuh kaum muda sebagai hasil dari pelatihan fungsional pemain dan orang-orang yang tidak terlibat dalam olahraga kompetitif, tidak terlalu luas, dan oleh karena itu, harus dilakukan pada skala yang lebih besar. Pemain yang lebih bugar dapat melakukan aktivitas pada persentase yang lebih rendah dari kapasitas maksimal mereka dan karenanya mampu

melakukan tugas lebih lama, pulih lebih cepat, dan kelelahan lebih cepat (Rybakova dkk., 2020).

Kebugaran jasmani bisa didefinisikan sebagai kegiatan yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan yang bisa terukur tak terkecuali kebugaran kardiorespirasi, daya tahan dan kekuatan otot, kekuasaan, waktu reaksi, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas (Sahda Halim 2009). Sedangkan Rudiyanto (2012), mendefinisikan keadaan fisik yang termasuk aspek yang harus dipunya oleh seorang atlet atau pemain dalam mengembangkan prestasi atau kapabilitas yang optimal, keadaan fisik harus dikembangkan oleh setiap atlet atau pemain sejalan dengan keperluan dan kriteria setiap cabang olahraga.

Dalam olahraga futsal, kecepatan dibutuhkan guna melaksanakan gerakan-gerakan yang membutuhkan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan daya dukung ketika berlari disaat bola digiring. Kelincahan termasuk aspek keadaan fisik yang banyak dipakai dalam olahraga, kelincahan ialah aspek kemampuan gerak yang harus dipunya seorang pemain, karena dengan kelincahan yang baik, pemain mampu menyederhanakan tenaga dalam permainan. Aspek yang berdampak pada kelincahan ialah koordinasi, keseimbangan, reaksi waktu, kekuatan otot, power atau tenaga ledak, serta kecepatan (Depdiknas, 2000). Berikut merupakan aspek lainnya yang dapat berdampak pada kelincahan yakni berat badan ideal (mesomorph) lebih lincah daripada berbadan gemuk (endomorph), dan berbadan kurus (ectomorph).

METODE

Studi ini memakai rancangan studi deskriptif kuantitatif serta metode survei. Studi ini memakai teknik sampling jenuh yang berarti seluruh pemain futsal Black Panther Fc kota Malang yang berjumlah 20 pemain yang merupakan partisipan dalam penyusunan penelitian ini. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan subjek yang akan digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik (non-random sampling) yaitu purposive sampling.

Teknik ini dipilih karena peneliti ingin memilih subyek sebagai sampel yang didasarkan tujuan dari penelitian tersebut. Jika populasi lebih atau sama dengan 100 orang maka sampel dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% dari populasi (Arikunto, 2019). Berikut karakteristik sampel dalam penelitian ini;

1. Kriteria inklusi

- a. Laki-laki
- b. Usia 18-24 tahun
- c. Tergabung dalam tim Futsal Black Panther Fc
- d. Pemain masih aktif latihan
- e. Pemain bersedia menjadi subjek penelitian dan dibuktikan dengan penandatanganan surat kesediaan menjadi subjek

2. Kriteria eksklusi

- a. Tidak bersedia menjadi subjek
- b. Sampel mengalami cedera saat melakukan latihan

Tabel 1 Norma Tes

No	Instrumen tes	S	BS	B	C	K
1	Kecepatan	<4,0	4,2-4,0	4,4-4,3	4,6-4,5	>4,6
2	Kelincahan	>15,2	15,2-16- 1	16,2- 18,1	18,2- 18,3	>18,3

Studi ini merupakan studi non-eksperimen dalam upaya mengumpulkan data tersebut, peneliti memakai instrumen yakni tes guna pengukuran tingkat kebugran jasmani pemain futsal Black Panther Fc kota Malang. Terdapat 2 macam tes yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu berupa tes kecepatan menggunakan sprint dan tes kelincahan menggunakan illinois agility run. Sebelum melakukan penelitian dan analisis data dilakukan pemberian arahan kepada pelatih dan peneliti agar sampel mengetahui maksud dari penelitian ini. dan juga prosedur yang ada dalam penelitian. Kemudian sampel mengisi ketersediaan mengikuti penelitian menggunakan tanda tangan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik aplikasi IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil dari

data test kemudian di uji setelah dilakukan uji normalitas (Saphiro wilk) dan uji homogenitas (Uji Levene).

HASIL

Berikut ini akan dipaparkan mengenai data demografi status kecepatan dan kelincahan yang dilakukan oleh 20 pemain Futsal Black Panther Fc kota Malang yang meliputi tes sprint 30 m untuk kecepatan dan tes illinois agility run untuk kelincahan yang dilaksanakan di Halaman Graha Cakrawala Universitas Negeri Malang pada tanggal 19 Maret 2023. Data yang dikumpulkan merupakan data demografi pemain Futsal Black Panther Fc kota Malang.

Tabel 2 Tabel Demografi

data demografi	mean	median	modus
umur 20 – 24 thn	21	21	20
tinggi badan 158 – 175 cm	168,8	168	167
berat badan 53 – 85 kg	63,4	60	54

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui mean, median, dan modus pada pemain futsal didapati hasil sebagai berikut : mean umur adalah 21 thn, mean tinggi badan 168,8 cm, dan dmean berat badan 63,4 kg. Selanjutnya median umur pemain futsal adalah 21 thn, dan median tinggi badan adalah 168 cm, median berat badan adalah 60 kg. Terakhir yakni modus umur pemain futsal adalah 20 thn , modus tinggi badan adalah 167 cm, dan modus berat badan adalah 54 kg.

A. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan uji yang dilaksanakan guna mengukur sebaran data dalam suatu variabel atau kelompok data, apakah sebaran data tersebut memiliki distribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan yakni menggunakan metode Saphiro Wilk dikarenakan sampel <50.

Tabel 3 Uji Normalitas

Kecepatan dan Kelincahan	Sig (p)	Keterangan
Data Kecepatan	0,06	Normal
Data Kelincahan	0,95	Normal

Adapun kriteria dalam pengujian data berdistribusi normal:

Jika nilai sig(2-tailed) > α (0,05) maka data normal

Jika nilai sig(2-tailed) < α (0,05) maka data tidak normal

berdasarkan data tersebut maka dapat dikatakan data Kecepatan dengan signifikan 0,06 dan dan Kelincahan 0,95 berdistribusi normal. Hal tersebut dikarenakan nilai dari data tersebut > 0,05.

2. Uji Homogenitas

Kemudian dilaksanakan uji homogenitas yang merupakan salah satu syarat melakukan analisis statistik parametrik untuk mengetahui data yang homogen pada data pre-test dan post-test. Uji homogenitas yang digunakan adalah tes levene, Tes Levene diperlukan sebagai prasyarat tambahan, meskipun tidak semua tes parametrik melibatkannya.

Tabel 4 Tes Levene

Variabel	df1	df2	Sig
Kecepatan-Kelincahan	1	38	.120

Kemudian berdasarkan data uji homogenitas dengan uji Levene nilai dari kecepatan dan kelincahan pada penelitian ini sig > 0,120 maka data dianggap homogen. Data dianggap homogen jika sig. > 0,05 dan diolah melalui SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

3. Analisis Hasil Kecepatan dan Kelincahan

Studi ini menggunakan studi deskriptif kuantitatif yang ditujukan guna mempelajari dan memperoleh informasi mengenai tingkat kecepatan dan kelincahan pemain futsal Black Panther FC kota Malang, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase.

Tabel 5 Hasil Tes Kecepatan (Sprint 30 m)

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase %
sempurna	<4,0	0	0%
Baik sekali	4,2-4,0	2	10%
baik	4,4-4,3	1	5%
cukup	4,6-4,5	2	10%
kurang	>4,6	15	75%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui perolehan sprint 30 m pada pemain futsal Black Panther Fc kota Malang dan telah melalui tahap analisis dengan hasil “baik sekali ” 2 pemain, “baik” 1 pemain, “cukup” 2 pemain, dan “kurang” 15 pemain yang berarti bahwa kecepatan menggunakan tes sprint 30 m termasuk dominan masuk dalam kategori “kurang”. Komponen kecepatan dan kelincahan ini masih perlu banyak untuk diperbaiki oleh pelatih.

Tabel 6 Hasil Tes Kelincahan (Illinois Agility Run)

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase %
sempurna	<15,2	0	0%
Baik sekali	15,2-16-1	1	5%
baik	16,2-18,1	15	75%
cukup	18,2-18,3	1	5%
kurang	>18,3	3	15%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui perolehan illinois agility run pada pemain futsal Black Panther FC kota Malang dan telah melalui tahap analisis dengan hasil “baik sekali” 1 pemain, “baik” 15 pemain, “cukup” 1 pemain, dan “kurang” 3 pemain yang berarti bahwa kecepatan menggunakan tes illinois agility run termasuk dominan masuk dalam

kategori “baik”. Komponen kecepatan dan kelincahan ini masih perlu banyak untuk diperbaiki.

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian di atas, dapat dibuat ulasan tentang hasil informasi analisis mengenai kebugaran jasmani pemain futsal Black Panther Fc kota Malang yakni menggunakan tes kecepatan dan kelincahan. Dalam penelitian ini, pemain futsal Black Panther Fc diberikan 2 item tes meliputi. Tes kecepatan menggunakan sprint 30 m dan Kelincahan menggunakan illinois agility tes. Hal ini bertujuan dapat mengetahui tingkat kecepatan dan kelincahan pemain futsal Black Panther Fc kota Malang. Pemberian item tes tersebut sesuai dengan kebutuhan atau tuntutan kecepatan dan kelincahan dalam olahraga futsal dengan berdasarkan kriteria inklusi yang sudah dijelaskan di atas.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yakni kecepatan, tak dapat dihindari bahwasanya kecepatan sangat berdampak, sebab teknik ini diperlukan guna bergerak saat melewati lawan dan menciptakan ruang guna melaksanakan tembakan atau operan, hal ini selaras dengan penjelasan Mielke (2007) bahwa “pemain harus bisa mengambil alih bola ketika sedang Bersiap melaksanakan tembakan atau operan, berdiri, dan bergerak”. Kemudian menurut Mulyono (2014) menjelaskan bahwasanya “seorang pemain futsal harus mempunyai teknik kecepatan yang handal, baik ketika mengumpan bola, shooting, menggiring, dan mengontrol bola”.

Kebugaran jasmani secara fungsional yaitu kelincahan, diperlukan koordinasi diantara kecepatan dan keseimbangan saat merubah arah bola guna melewati lawan dan menahan laju bola saat pemain mendorong bola dan berlari yang nantinya mampu mempertahankan bola, Mielke (2007) menyatakan bahwasanya “keterampilan ini dipakai saat pemain mencoba merubah arah atau Bersiap guna mengoper bola ke teman lainnya.” Kemudian mengacu pada (Lhaksana dan pardosi 2008) menjelaskan bahwasanya “futsal ialah permainan cepat dengan durasi relative singkat, juga mempunyai ruang pergerakan yang tak luas. Maka dari itu,

kelincahan dan kegesitan yang baik diperlukan oleh pemain. Setiap pemain harus mengoper, berlari, menggiring, dan berlari guna memasukkan bola ke gawang.

Menurut (Bizzini, M., & Dvorak, J. 2015) Latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain futsal dapat dilakukan dengan mengombinasikan latihan fisik, latihan kecepatan, dan latihan teknik. Berikut adalah beberapa latihan yang dapat membantu meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain futsal adalah sebagai berikut :

1. Sprint Interval Training (SIT): Latihan ini melibatkan serangkaian sprint pendek dengan jeda istirahat. Misalnya, lakukan sprint maksimal selama 20 detik, diikuti dengan istirahat selama 10 detik. Ulangi selama beberapa putaran. Latihan ini membantu meningkatkan kecepatan lari pendek.
2. Latihan Plyometric: Latihan plyometric melibatkan gerakan berulang yang melibatkan eksplosivitas dan daya ledak, seperti lompat tuck jump, squat jump, atau box jump. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan otot dan kecepatan reaksi.
3. Latihan Agility Ladder: Gunakan ladder agility atau jalur lincah untuk melatih kelincahan. Lakukan serangkaian gerakan seperti langkah cepat, langkah samping, langkah melompat, dan langkah ganda dengan kaki melewati setiap "tangga" ladder dengan cepat dan akurat.
4. Latihan Footwork: Fokus pada latihan teknik yang melibatkan koordinasi kaki dan perpindahan berat tubuh dengan cepat. Contohnya adalah dribel cepat di sekitar kon atau menggunakan tikungan dan perpindahan tubuh yang cepat dalam ruang terbatas.
5. Latihan Interval: Kombinasikan latihan kecepatan dan kelincahan dengan latihan kekuatan dan kekuatan kardiovaskular, seperti lari interval atau latihan berbasis circuit. Misalnya, lari cepat selama 30 detik, diikuti dengan push-up

atau squat selama 30 detik, kemudian lari cepat lagi, dan seterusnya. Latihan ini membantu meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan kelincahan

Lingkungan dan pola hidup yang kurang sehat juga berdampak. Dengan pola hidup yang sehat akan berdampak terkait kebugaran jasmani. Lingkungan sosial, mental, dan fisik juga mempengaruhi kesehatan tubuh. Rutinitas dalam keseharian yang kurang pemantauan dari pelatih dalam mempertahankan kesehatan individu, serta lingkungan tempat tinggal; yang kurang layak. Tak sedikit anggota yang terkena dampak dari lingkungan sosial yang kurang baik, merokok, dan begadang yang akan berdampak terkait kelincahan dan kecepatan dari pemain tersebut. Makanan yang sehat akan dapat dengan mudah tercerna oleh tubuh. Fungsi fisiologi dan anatomi tubuh akan lebih mudah berjalan. Sebab makanan yang sehat akan memberi ketersediaan energi yang baik. dengan energi yang baik ini, maka ukuran dari energi tubuh yang dibutuhkan oleh tubuh yang kemudian otot atau jaringan selaku bagian terkecil dari tubuh akan selalu siap. Sebab setiap otot, jaringan, serta sel adalah penyokong dari masing-masing anggota tubuh (Aprilianto, dkk. 2020).

Pada penelitian ini ditemukan hasil tes kecepatan pemain Black Panther Fc kota Malang dalam tes kecepatan menggunakan sprint 30 m didapati kebanyakan pemain masuk dalam kategori “kurang” dikarenakan lingkungan dan pola hidup yang kurang sehat berdampak pada kecepatan, sementara lingkungan yang kurang sehat berdampak pada kesehatan tubuh. Seperti pernyataan Ibrahim dkk (2021) rutinitas buruk dalam keseharian secara tak langsung akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani semacam begadang, merokok, dan lain sebagainya. Diantara kebiasaan negatif tersebut, mayoritas kebiasaan yang paling sering dilakukan ialah tidur larut atau begadang. Hal ini akan berpengaruh negatif untuk pemain yang cenderung membiasakannya, sebab tubuh yang semestinya istirahat akan dituntut untuk bekerja maksimal.

Pada tes kelincahan menggunakan illinois agility run pemain didapati rata-rata masuk dalam kategori “baik”. Untuk menunjang performa yang lebih baik diperlukan diantaranya lingkungan yang sehat, pola hidup sehat, olahraga, tidur, serta makanan bergizi.

Dengan kesadaran terkait hidup sehat, tentu saja upaya lainnya guna menjaga kelincahan selaku pemain. Makanan yang bergizi akan dapat dengan mudah tercerna oleh tubuh. Fungsi fisiologis dan anatomis tubuh akan semakin mudah berjalan sebab makanan yang sehat akan memberikan ketersediaan energi yang mumpuni. Dengan energi yang baik ini, maka ukuran dari energi tubuh yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga otot atau jaringan selaku bagian terkecil dari tubuh akan selalu siap. Sebab setiap otot, jaringan, serta sel adalah penyokong dari masing-masing anggota tubuh (Moeloek, 1984).

Hal ini bisa disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan seorang pemain futsal dengan hasil penelitian ini terhadap pemain futsal Black Panther Fc kota Malang. Hasil tersebut sangat relevan dengan paparan (Gunawan & Suherman, 2016) bahwasanya kelincahan dan kecepatan termasuk dalam aspek fisik yang berperan krusial dalam olahraga futsal. Hal ini juga diutarakan oleh (Ni'mah, 2018) bahwasanya kelincahan dan kecepatan ialah keterampilan fisik yang bisa mengubah arah dengan durasi singkat dan efisien dalam olahraga futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain futsal masih dalam kategori “kurang” karena lingkungan dan pola hidup yang kurang sehat, seperti merokok dan tidur larut berdampak pada kebugaran jasmani para pemain futsal Black Phanter Fc dan mempengaruhi kecepatan para pemain futsal tersebut. Pada tes kelincahan menggunakan illinois agility run pemain didapati rata-rata masuk dalam kategori “baik”. Untuk menunjang performa yang lebih baik, dibutuhkan antara lain makanan, gizi, tidur, olahraga, dan kebiasaan hidup sehat, serta lingkungan sehat..

REFERENSI

- Aprilianto, Muhammad Vani, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia." *Journal Of Physical Education* 1(1): 1–9.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide—a narrative review. *British journal of sports medicine*, 49(9), 577-579.
- Branco, B.H.M., Massuca, L.M., Pagan, B.G.M., Cremon, A.D.S., Andreatoa, L.V., Miarka, B., & Fragoso, I. (2015). Impact of body composition and physiological responses at half race to predict 10.000 m recreational road race. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 3-8. DOI:10.7752/jpes.2015.01001.
- Castagna C, D'Ottavio S, Vera J G, Álvarez J C B 2009 *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 pp 490–494.
- Depdiknas.(2000). "Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar". Jakarta: Depdiknas.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE (Sport, Research, Treatment, Innovation of Learning and Value education* 1(1),1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Hariyoko, H., Angga, P. D., Amiq, F., & Hariyanto, E. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Metro FC Malang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 57-62.
- Husnul, Marom. 2014. Kondisi psikologis pemain futsal yang pernah mengalami cedera dalam kejuaraan futsal Se-Kabupaten Tuban. *Jurnal: Universitas Negeri Surabaya*.
- Ibrahim, M. A., & Kafrawi, F. R. Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun Pada Club Childroom Fc.

- Junaidi, J. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Futsal Siswa Sma Hang Tuah Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Mielke, Danny (2007). Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya
- Moeloek D, Tjokronegoro (1984). Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta
- Mulyono, Muhammad A. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Aksara
- Ni'mah, A. K. (2018). Hubungan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/62631/>
- Pratiwi, R. A. (2016). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negri 7 Merak Batin Lampung Selatan. *Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id*, 19.
- Rybakova, E., Shutova, T.& Vysotskaya T. (2020). Sports training of ski jumpers from a springboard based on body composition control and physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport* 20 (2), 752 – 758. DOI:10.7752/jpes.2020.02108.
- Sahda Halim. (2009). 1 Hari Pintar Main Futsal. Yogyakarta : Media Presindo.
- Santana, C. C. A., Azevedo, L. B., Cattuzzo, M. T., Hill, J. O., Andrade, L. P., & Prado, W. L. (2017). Physical Fitness and Academic Performance in Youth: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(6), 579-603.
- Setia. 2013. Deskripsi Faktor Resiko Dan Ketepatan Penanganan Cedera Tungkai Kaki Pada Olahraga Sepakbola Di Klub "Bigreds" Yogyakarta Tahun 2013. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.