



Survei Tingkat Kecepatan dan Kelincahan Pemain Sekolah Sepak Bola

Muhammad Reyzqi Pitoyo¹, Farizal Imansyah², Rury Rizhardi³
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas PGRI Palembang, Indonesia
bangikik27@gmail.com



Artikel akses terbuka yang didistribusikan di bawah Lisensi Atribusi Creative Commons
CC-BY-NC-4.0 ©2020 oleh penulis (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

ABSTRAK. Permasalahan didalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya tingkat kecepatan dan kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecepatan dan kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif presentase P (persentase) = F (frekuensi) / N (jumlah responden) X 100%. Populasi pada penelitian ini berjumlah 34 orang pemain SSB Putera Sukma Palembang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 26 orang pemain SSB Putera Sukma Palembang yang di pilih menggunakan *purposive sample* dengan kriteria tertentu. Instrumen yang digunakan adalah lari 30 meter untuk mengukur tingkat kecepatan, sedangkan untuk kecepatan menggunakan *Illinois agility run*. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecepatan pemain SSB Putera Sukma Palembang memiliki kategori baik (43,61%) dan untuk kecepatan memiliki kategori sedang (80,76%).

Kata kunci : *Tingkat Kecepatan, Kelincahan, Sepak Bola*

ABSTRACT. The problem in this research is that the level of speed and agility of the SSB Putera Sukma Palembang players is not yet known. The purpose of this study was to determine the level of speed and agility of the SSB Putera Sukma Palembang players. The method used in this study used a survey method with data collection techniques using tests and measurements. This type of research is a quantitative descriptive study. The data analysis technique used descriptive statistics, the percentage of P (percentage) = F (frequency) / N (number of respondents) X 100%. The population in this study amounted to 34 players of SSB Putera Sukma Palembang. The sample in this study amounted to 26 players SSB Putera Sukma Palembang who were selected by purposive sample with certain criteria. The instrument used is a 30 meter run to measure speed, while the Illinois race is used for speed. Based on the research results, the speed level of SSB Putera Sukma Palembang players is in the good category (43.61%) and for the speed is in the medium category (80.76%).

Keywords: *Speed, Agility, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong dan mengembangkan potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau masyarakat dalam bentuk permainan, pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka mengembangkan kemampuan seseorang dalam berbagai bentuk permainan di bidang olahraga salah satunya ialah permainan sepak bola.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 5 ayat 13, mengemukakan bahwa. "Olahraga prestasi adalah olahraga yang mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan yang telah terencana dan dilaksanakan berulang-ulang disertai pengawasan pembina atau pelatih yang professional".

Hasanah, (2011:46-47). Menjelaskan olahraga dalam sepak bola memerlukan berbagai macam teknik. Teknik ini sangat diperlukan dalam hal memperlancar bermain sepak bola. Jika teknik dapat dikuasai maka permainan pun dapat berjalan dengan baik dan teratur. Dengan teknik permainan yang dilakukan sudah benar maka teknik dan strategi bermain dapat diatur untuk melakukan penyerangan dengan tiba-tiba. Penyerangan tersebut dapat dilakukan oleh seorang pemain atau lebih. Pada era sepak bola modern saat ini pemain tidak hanya di tuntut untuk memiliki kemampuan teknik yang baik saja, tetapi juga di tuntut untuk memiliki kondisi fisik yang juga sama baiknya seperti daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, kekuatan otot, reaksi, kecepatan, dan kelincahan.

Menurut pendapat Harsono, (2018:145). Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan yang terus menerus dalam waktu yang singkat. Sedangkan menurut pendapat Widiastuti, (2015:125). Kemampuan tubuh untuk bergerak secara berturut-turut dalam waktu paling singkat, atau kemampuan untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan secepat mungkin.

Menurut pendapat Widiastuti, (2015:137). "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Menurut Ismaryati dalam Rizhardi, (2017). "Kelincahan adalah salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh". Menurut Harsono, (2018:50). "Kelincahan ialah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sesuai dengan penjelasan diatas kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan demi terwujudnya sebuah prestasi dan keberhasilan teknik gerakan.

SSB Putera Sukma yang berlokasi di jalan. Residen H. Najamuddin No 120 A, Kel. Suka Maju, Kec. Sako, Kota Palembang, Sumatera Selatan. SSB ini berdiri sejak tahun 1983 dan terdaftar di PSSI pada tahun 2007. Pemilihan lokasi ini dikarenakan dapat dengan mudah untuk dijangkau karena berada di dekat jalan utama, selain itu SSB Putera Sukma telah banyak meraih berbagai macam prestasi salah satunya juara satu piala kemerdekaan U15 se-kota Palembang, juara 4 IBA Cup U13 se-kota Palembang dan masih banyak lagi yang lainnya. Hal ini yang mendasari peneliti untuk melaksanakan observasi yang lebih mendalam.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada kegiatan latihan di SSB Putera Sukma yang memiliki frekuensi latihan 3 kali dalam 1 minggu, didapatkan beberapa permasalahan yaitu: Disetiap latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi terkadang latihan kecepatan dan kelincahan dilakukan bersamaan dengan melatih teknik, tetapi untuk latihan kecepatan dan kelincahan ini tidak terkontrol, Sebab: (1). Latihan untuk kecepatan dan kelincahan dijadikan satu dengan latihan teknik, (2). Latihan kecepatan dan kelincahan juga disampaikan bersamaan dengan latihan taktik. (3). Saat melaksanakan latihan tanding, banyak pemain lambat saat melakukan serangan balik dan saat bertahan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga permainan sepak bola yang berjudul: **"Survei tingkat kecepatan dan kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang"**

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono, (2018:35) Menyatakan bahwa penelitian ini di gunakan untuk mengumpulkan data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana tingkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain SSB Putera Sukma Palembang dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Metode tes kelincahan yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang. Tes terdiri dari satu kali kesempatan dan akan diambil sebagai hasil tes. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai testee pada saat berlari dari *start* hingga *finish*. Berikut norma penilaian *Illinois agility run* :

Tabel 4 : Norma penilaian *Illinois agility run*

Norma penilaian <i>Illinois agility run</i>	
Tingkat	Laki-laki
Baik sekali	< 15.2
Baik	15.2 - 16.1
Sedang	16.2 - 18.1
Kurang	18.2 - 18.3
Sangat Kurang	> 18.3

Sumber : Widiastuti, (2015:141)

Metode tes kecepatan yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur kecepatan pemain SSB Putera Sukma Palembang. Tes terdiri dari dua kali kesempatan dan nilai terbesar yang akan diabil sebagai hasil tes. Tes ini terdiri dari lari 3x30 meter di mulai dari start, blok start dan dengan istirahat yang cukup untuk memulai tes di atara tes lari yang berikutnya. Asisten harus mencatat waktu yang di habiskan untuk melakukan lari 30 meter.

Tabel 5 : Norma penilaian tes lari 30 meter

Norma penilaian lari 30 meter					
Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
Pria	<4.0	4.2 - 4.0	4.4 - 4.3	4.6 - 4.5	>4.6

Sumber : Widiastuti, (2015:127)

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putera Sukma Palembang yang berjumlah 34 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *purposive sample*, bukan ditentukan berdasarkan strata, random atau daerah tetapi berdasarkan adanya karakteristik atau tujuan tertentu. Berdasarkan *purposive sample*, ada 26 orang pemain SSB Putera Sukma Palembang yang memenuhi kriteria.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini untuk pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di SSB Putera Sukma Palembang yang berlokasi di jalan. Residen H. Najamuddin No 120 A, Kel. Suka Maju, Kec. Sako, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Waktu penilitan dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 19 Juli 2020 pada pukul 15.30-17.30 WIB. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan dan kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang. Sampel pada penelitian ini adalah pemain SSB Putera Sukma Palembang yang berjumlah 26 pemain yang dilatih oleh bapak Selamat. Penelitian ini dilaksanakan selama satu hari yang dilaksanakan di lapangan Sosial Suka Maju Palembang, pelaksanaan dibagi menjadi tiga sesi yaitu, pembukaan/pendahuan, inti, dan diakhiri penutup.

Tahap pendahuluan, peneliti menyiapkan barisan dilanjutkan memberi salam perkenalan kepada para pemain, kemudian memberikan pengarahan pelaksanaan tes kecepatan dan kelincahan lalu berdoa, dan langsung memulai pemanasan. Setelah melakukan pemanasan peneliti melaksanakan tes kecepatan dan kelincahan yang akan dilaksanakan terdapat dua tes yaitu lari 30 meter untuk tes kecepatan dan tes *Illinois agility run* untuk tes kelincahan. Tes ini diukur dengan waktu tercepat para pemain saat melakukan lari 30 meter dan *Illinois agility run*. Setelah melakukan tes masuk ketahap penutup dengan melakukan pendinginan, selanjutnya pemain dibarisan dan ditutup.

1. Kecepatan

Kecepatan yang di ukur dalam penelitian ini menggunakan metode tes lari 30 meter, yang terdapat pada 26 orang pemain SSB Putera Sukma Palembang. Dari hasil pengukuran terdapat rata-rata 4,34, minimum 4,11, maximum 4,55 dan standar devinasi 0,14. Untuk lebih jelas dapat di lihat hasil komponen kecepatan (lari 30 meter) pada pemain SSB Putera Sukma Palembang pada tabel berikut:

No	katagori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	11	42,31
3	Sedang	9	34,61
4	Kurang	6	23,07
5	Sangat Kurang	0	0
total		26	100%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di peroleh data kecepatan lari 30 meter terdapat sebanyak sebelas pemain (42,31%) yang memiliki tingkat kelincuhan yang baik, Sembilan (43,61%) yang memiliki tingkat kelincuhan sedang dan enam pem ain (23,07) yang memiliki tingkat kelincuhan kurang.

2. Kelincuhan

Kelincuhan yang di ukur dalam penelitian ini menggunakan metode tes *Illinois agility run*, yang terdapat pada 26 orang pemain SSB Putera Sukma Palembang. Dari hasil pengukuran terdapat rata-rata 16,44, minimum 15,3, maximum 17,8 dan standar devinasi 0,51. Untuk lebih jelas dapat di lihat hasil komponen kelincuhan (*Illinois agility run*) pada pemain SSB Putera Sukma Palembang pada tabel berikut:

No	Katagori	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	5	19,23
3	Sedang	21	80,76
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
total		26	100%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di peroleh data kelincuhan *Illinois agility run* terdapat sebanyak lima pemain (19,23%) yang memiliki tingkat kelincuhan yang baik dan dua puluh satu pemain (80,76%) yang memiliki tingkat kelincuhan sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecepatan pemain SSB Putera Sukma Palembang berada pada kategori baik, sedangkan tingkat kelincuhan berada pada kategori sedang. Hasil tes menunjukkan bahwa pada komponen kecepatan terdapat 11 pemain berkategori baik, 9 pemain berkategori sedang, dan 6 pemain berkategori kurang. Sementara itu, pada tes kelincuhan terdapat 5 pemain berkategori baik dan 21 pemain berkategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan pemain sudah cukup baik, namun kemampuan kelincuhan masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah dan berkesinambungan. Kecepatan dan kelincuhan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena pemain dituntut untuk mampu bergerak cepat saat melakukan serangan maupun bertahan.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Armando, et al (2023) bahwa latihan fisik yang terprogram dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincuhan pemain sepak bola. Selain itu, penelitian Irawan, et al (2019) menjelaskan bahwa kecepatan dan kelincuhan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan bermain sepak bola, khususnya dalam menggiring bola dan melakukan perubahan arah dengan cepat. Oleh karena itu, pemain SSB Putera Sukma Palembang perlu meningkatkan kualitas latihan fisik agar kemampuan kelincuhan dapat berkembang lebih optimal sehingga mendukung performa permainan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data didapatkan hasil tingkat kecepatan dan kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang, pada tingkat kecepatan pemain SSB Putera Sukma Palembang memiliki kategori baik dengan rincian sebanyak sebelas pemain (42,31%) yang memiliki tingkat kelincahan yang baik, Sembilan pemain (43,61%) yang memiliki tingkat kelincahan sedang dan enam pemain (23,07) yang memiliki tingkat kelincahan kurang. dan, pada tingkat kelincahan pemain SSB Putera Sukma Palembang memiliki kategori sedang dengan rincian sebanyak lima pemain (19,23%) yang memiliki tingkat kelincahan yang baik dan dua puluh satu pemain (80,76%) yang memiliki tingkat kelincahan sedang. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan pemain SSB Putera Sukma Palembang memiliki kategori baik dan untuk kelincahannya memiliki kategori sedang. Dalam hal ini peneliti berharap agar pemain lebih giat dan bersemangat untuk berlatih meningkatkan kualitas kondisi fisiknya terutama komponen kondisi fisik kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil penelitian, pemain sepak bola diharapkan lebih giat berlatih untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Pelatih juga disarankan memberikan program latihan yang bervariasi serta melakukan evaluasi secara berkala. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Armando Vegatus, B., Swadesi, I. K. I. ., & Sudarmada, I. N. . (2023). Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 224–229. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.66919>

Irawan, Angga Y., & Hariadi, I., (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, Vol. 1(3), 222-226

Harsono, (2018). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya .

Hasanah. (2011). *Sepak Bola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.

Rohim, A. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

Sugiono, (2010). *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo.