

# PENGARUH LATIHAN BALLNASTIC TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL DI CLUB SL UNITED

Rama Pramoedyo Wardhana\*, Mohammad Faruk\*

S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: Rama.18129@mhs.unesa.ac.id dan mohammadfaruk@unesa.ac.id

## Abstrak

Kondisi fisik merupakan faktor penting untuk tercapainya prestasi dalam olahraga, salah satunya pada olahraga futsal. Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat mempengaruhi dalam permainan futsal. *Ballnastic* merupakan latihan yang digunakan untuk meningkatkan tingkat kelincahan pemain futsal dengan optimal. Penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballnastic* terhadap tingkat kelincahan pemain futsal di Club SL United dengan jumlah sampel 20 pemain dari total populasi 35 pemain. Penelitian dimulai dari *pre-test* menggunakan lari z dilanjut dengan pemberian *treatment* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 3 bulan. Setelah itu diadakan *post-test* yang sama untuk melihat perubahan dari data awal. Pada *pre test* rata-rata subyek mendapatkan waktu 4,5 detik dan *post-test* 4,356 detik. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan dari *post-test* terhadap *pre-test* yaitu sebesar 0,144 detik. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *ballnastic* efektif untuk meningkatkan tingkat kelincahan pada pemain futsal.

**Kata Kunci:** futsal, kelincahan, *ballnastic*

## Abstract

*Physical condition is an important factor for achieving achievement in sports, one of which is futsal. Agility is one of the components of physical condition that greatly affects the futsal game. Ballnastic is an exercise that is used to increase the level of agility of futsal players optimally. Quantitative research that uses experimental methods aims to determine the effect of ballnastic training on the level of agility of futsal players at Club SL United with a sample of 20 players from a total population of 35 players. The study started with a pre-test using the z run followed by giving treatment 3 times a week for 3 months. After that, the same post-test was held to see changes from the initial data. In the pre-test, the average time of the subjects was 4.5 seconds and the post-test was 4.356 seconds. There is a significant difference from the post-test to the pre-test, which is 0.144 seconds. Based on this research, it can be concluded that ballnastics training is effective in increasing the agility level of futsal players.*

**Keywords:** futsal, agulity, *ballnastic*

## PENDAHULUAN

Olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik yang sangat identik dengan kebugaran atlet pada seluruh cabang olahraga baik secara perorangan maupun beregu. Semua jenis cabang olahraga memerlukan kualitas kebugaran fisik yang baik. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan pada tubuh individu untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan efek kelelahan yang berarti dengan cara melatih fisik tubuh dengan metode yang tepat (Santoso, 2016).

Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang lumayan populer pada kalangan penduduk di Indonesia dan juga dunia. Futsal berasal dari bahasa spanyol yang merupakan modifikasi permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan, permainan futsal dilakukan oleh lima orang pada satu tim dan dipertandingan oleh dua tim yang dimainkan dalam ruangan yang relatif kecil

dari pada ukuran lapangan sepak bola pada umumnya (Lhaksana, 2011:5). Lama waktu permainan futsal adalah 20 menit per babak dan dilakukan dalam dua babak. Seiring berkembangnya zaman, permainan futsal tidak lagi diperuntukan bagi orang-orang yang ingin berolahraga saja, namun permainan futsal mulai dipertandingkan dan digunakan sebagai bagian dari membentuk karakter secara individu maupun tim. Siapapun yang memainkan permainan futsal harus mampu bersikap sportif di dalam maupun diluar lapangan. Selain itu olahraga futsal juga menjadi ajang bergengsi untuk memperoleh prestasi,

Kondisi fisik adalah suatu komponen yang memiliki pengaruh erat pada mayoritas cabang olahraga. Kemampuan menghasilkan kinerja otot yang maksimal menjadi hal yang penting untuk dapat memperoleh prestasi olahraga (McGuigan, 2017). Kondisi fisik adalah pondasi yang berkesinambungan dengan seluruh komponen lainnya, semakin tinggi tingkat pondasi kondisi fisik maka semakin meningkat pula komponen

yang lainnya yaitu metal, teknik dan taktik (Bompa:51).Komponen fisik meliputi daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) (Candra & Kurniawan, 2020). Seluruh pergerakan pemain futsal dipengaruhi oleh seberapa banyaknya parameter yang berbeda dalam posisi pada lapangan, disposisi taktis, dan karakteristik pertandingan itu sendiri, seluruh yang ada dalam beberapa hal itu dapat mempengaruhi jumlah ruang gerak yang dapat dicakup oleh pemain futsal (Naser, 2017). Walaupun secara mayoritas kondisi fisik yang diperlukan relatif sama pada setiap posisi Membinaan kondisi fisik haruslah dilaksanakan secara sistematis dan tepat untuk meningkatkan prestasi dengan memperhatikan peningkatan kemampuan fungsional dan juga kesegaran jasmani agar puncak prestasi dapat didapatkan di kondisi terbaik pemain (Erlangga, 2021).

Daya tahan, kekuatan, kecepatan, stamina, serta kelincahan merupakan suatu komponen penyusun kestabilan fisik setiap pemain futsal yang wajib dimiliki dan pastinya juga tidak meninggalkan komponen biomotor yang lain (Asshiddiqi & Wahyudi, 2016). Kelincahan adalah kemampuan sekelompok otot atau bagian otot untuk mengubah arah gerak dalam merespon suatu rangsangan tanpa kehilangan keseimbangan. (Febriana 2021). Dalam permainan futsal terdapat banyak gerakan menghindari saat akan terjadi kontak fisik pada saat menggiring bola atau membuka ruang gerak pada saat menyerang. Pada saat pertahananpun pemain harus mengikuti pergerakan lawan yang berubah-ubah. Karena hal tersebut, pemain futsal harus memiliki tingkat kelincahan yang tinggi. Kelincahan dan tingkat teknis tinggi merupakan kebutuhan penting karena pemain futsal mempunyai pergerakan maju dan mundur secara cepat, juga bergeser ke kanan dan ke kiri secara cepat pula. Ada banyak latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan tingkat kelincahan secara umum maupun pada permainan futsal. Salah satunya adalah dengan latihan menggunakan *ballnastic*.

Latihan adalah sebuah prinsip perubahan kearah yang lebih baik dengan meningkatnya kemampuan fungsional tubuh, kondisi fisik dan kualitas mental (Sukadiyanto, 2005). Latihan harus dilakukan dengan sadar secara berkelanjutan dalam memilih dosis latihan. Untuk itu latihan juga harus dilakukan secara tepat dan sistematis. Latihan yang tepat dapat meningkatkan kondisi fisik dari pemain, pergerakan yang cepat dan terkontrol sangat mempengaruhi tingkat permainan dalam futsal. Tim yang pemainnya memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan memperbesar peluangnya untuk memenangkan pertandingan.

*Ballnastic* adalah jenis rangkaian latihan pengembangan koordinasi gerak tubuh seseorang dengan bola. Untuk menciptakan gerakan yang meliputi pengembangan kekuatan, kordinasi, serta latihan kompetitif dan kooperatif. Jenis latihan ini boleh dilakukan untuk semua kelompok usia asal dia mampu melakukannya. Manfaat dari jenis latihan *ballnestic* sangat banyak salah satunya bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan kordinasi antara mata dan

kaki. (Fleck dan Ron Quinn, 2007:35). *Ballnastic* berkaitan erat dengan tingkat kelincahan pada permainan futsal, sehingga latihan *ballnastic* dapat meningkatkan kelincahan saat bermain futsal.

Latihan *Ballnastic* yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 3 bulan mampu meningkatkan kelincahan dari pemain futsal. Untuk itu erat hubungannya peningkatan kelincahan dengan jenis latihan, frekuensi dan waktu yang dilatihkan pada pemain. Latihan yang diberikan berupa latihan pergerakan kaki dalam mengontrol bola, bisa dilakukan dengan injak-injak bola, menggiring bola secara perlahan, dan latihan serupa dengan variasi yang berbeda. Dengan melakukan latihan tersebut dengan tepat dan berulang-ulang akan meningkatkan kondisi fisik dan masa otot pada kaki sehingga akan mempengaruhi tingkat dari kelincahan pemain futsal.

Club futsal bernama SL United yang bertempat di Kabupaten Sidoarjo yang sempat vakum selama pandemi dan kini mulai menata kembali dengan harapan dapat meraih prestasi yang lebih gemilang. Manajemen Club juga ditata kembali, sehingga sistem kepelatihannya sudah terstruktur. Selain itu, Club SL United juga menggunakan *sport science* guna meningkatkan prestasi pada tingkat kabupaten dan daerah. Berdasarkan hasil pengamatan saat latihan dan juga wawancara dengan pelatih, tingkat kelincahan dari pemain di Club SL United masih kurang bagus. Untuk itu kelincahan pada pemain harus ditingkatkan dengan latihan yang tepat.

Meskipun tingkat kondisi fisik pemain masih kurang, tetapi Prestasi yang dimiliki cukup gemilang di tahun awal aktifnya kembali setelah pandemi mereda. Ada tiga prestasi tingkat daerah yang baru saja diraih. Harapannya SL United terus berkembang dan dapat meraih banyak prestasi.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan dan dipaparkan diatas, latihan *ballnastic* berpengaruh dengan sangat signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik futsal pada salah satu komponen yaitu kelincahan (*agility*). Karena *Ballnastic* menyebabkan terciptanya kecepatan dan kordinasi gerak yang mendukung tingkat kelincahan. Secara rinci, kelincahan memerlukan mengkordinasikan gerakan-gerakan yang saling keterkaitan. Oleh karenanya, penelitian dengan menggunakan pendekatan modifikasi latihan *ballnastic* terhadap kelincahan pada pemain futsal merupakan hal yang menarik untuk diteliti.

## METODE

### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan metode eksperimen. Eksperimen adalah bentuk penelitian yang menelusuri hubungan sebab dan akibat yang terencana dan hasil dari penelitian untuk mengurangi faktor penghambat. Metode eksperimen ini menggunakan *one grup pre-test, post-test desaign* (Widodo & Widodo, 2016). Pada penelitian ini tidak ada kelompok kontrol,

hanya terdapat kelompok perlakuan. Pertama akan dilakukan pre-test sebagai tahapan awal, setelahnya akan dilakukan perlakuan kepada 20 sampel selama 3 bulan, kemudian akan dilakukan *post-test* untuk hasil akhir dan untuk mengetahui adanya perbedaan setelah dilakukannya perlakuan.

kelompok	Pre test	Treatment	Post test
Eksperimen	01	x	02

.keterangan :

01 = tes awal lari z

X = pemberian latihan *ballnastic*

02 = tes akhir lari z

### B. Subyek Penelitian

penelitian ini dilakukan pada club futsal bernama SL United di Kabupaten Sidoarjo. Dengan jumlah sampel yaitu 20 pemain laki-laki dengan total populasi 35 pemain. Sampel yang dipilih merupakan sampel acak dengan metode *random sampling*.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

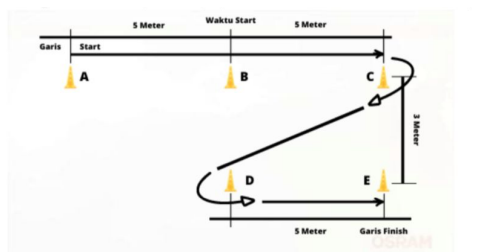
Penelitian ini dilakukan di Club SI Sidoarjo pada:

- 2 Januari 2022 melakukan *pre-test*
- 2 April 2022 dilakukan *post-test*
- Dilakukan experiment setiap 3 kali dalam seminggu dari tanggal 3 Januari-1 April 2022

### D. Instrumen Penelitian

Pengambilan data kondisi fisik kelincahan pada penelitian ini menggunakan tes kelincahan lari *Z test* dengan satuan detik(Widodo, 2007). Berikut adalah hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan tes.

1. Kelengkapan yang dibutuhkan saat tes adalah lapangan untuk lari, 5 cones, meteran ukur, *stopwatch*, dan kertas pencatat.
2. Ukuran lapangan tes dirinci mulai titik A sebagai awalan ke titik B sebagai titik awal pengukuran waktu. Jarak titik A ke B adalah 5 meter. Jarak titik B ke D adalah 3 meter. Jarak titik D ke titik E adalah 5 meter. Lihat gambar



Gambar 1. Denah pelaksanaan (Mufti, 2022)

3. Prosedur :

- tes dimulai dari berdiri di belakang garis *start*

- berlari secepat yang mereka bisa pada lintasan yang telah disediakan. Mulai dari berlari dari titik A ke titik C, kemudian berputar dari titik C ke titik D. Dan berputar lagi ke titik E.
- Waktu dimulai saat pemain mulai berlari menginjak titik B.
- Waktu berhenti saat pemain telah menginjak garis *finish*.
- Pemain diberikan dua kali kesempatan dan akan diambil waktu yang terbaik.

### E. Teknik Analisa Data

Penelitian kuantitatif eksperimen ini menggunakan metode *pre test post test one group* teknik analisa hasil tes pada atlet SL United Sidoarjo dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Rata-rata (*mean*)

Rata-rata merupakan nilai tengah pada gugusan data yang digunakan untuk menghitung data yang jarak data dengan data lainnya tidak tetap dan nilai data yang tidak teratur (Mahardika, 2015:266).

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

M = rata-rata

$\sum x$  = jumlah data

N = jumlah subyek

(Mahardika, 2015:266)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 20 pemain dari total populasi 35 orang laki-laki pemain futsal dari Club SL United Sidoarjo yang telah melakukan *pre-test* dan *post-test* menggunakan tes lari z mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil *pre-test post-test*

NO.	PRE TEST	POST TEST
1	4,78	4,57
2	4,3	4,16
3	5,69	4,61
4	4,31	4,1
5	4,53	4,5
6	4,47	4,21
7	4,66	4,41
8	4,12	4,06
9	4,6	4,32
10	4,48	4,41
11	4,59	4,56
12	4,25	4,2
13	4,3	4,25
14	4,29	4,27

15	4,33	5,04
16	4,19	4,02
17	4,56	4,25
18	4,56	4,3
19	4,37	4,35
20	4,62	4,53

**Tabel 2.** Hasil Rata-Rata

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
<b>Rata-rata</b>	<b>4,5 detik</b>	<b>4,356 detik</b>

Hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas untuk memastikan data yang akan dikelola merupakan data yang normal dan kemudian akan dilanjut menggunakan uji *paired sample t-test*.

### Pembahasan

Kelincahan merupakan hal yang penting dalam permainan futsal. Tim yang pemainnya memiliki tingkat kelincahan yang lebih tinggi mempunyai peluang lebih tinggi dari tim lawan. Untuk itu latihan kelincahan harus dilakukan dengan tepat dan sistematis. Prinsip dari latihan kelincahan adalah partisipasi aktif dan juga *overload* (meningkatkan beban) (O. Bumpa & A. Buzzichelli, 2021). Memberian treatment dilakukan selama 3 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Meningkatkan kelincahan dengan latihan *ballnastic* telah dilakukan pada pemain sepak bola yang telah diteliti dipenelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Ballnastic* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 15-18 Tahun” oleh Moh Andik Surohudin. Berdasarkan penelitian tersebut latihan *Ballnastic* digunakan pada pemain futsal dan berhasil meningkatkan kelincahan pada pemain futsal pula.

**Tabel 3.** Hasil Uji Paired

<b>Paired Samples Statistics</b>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	4.5000	20	0.33015	0.07382
	Post Test	4.3560	20	0.23632	0.05284

**Tabel 4.** Hasil Uji Paired

<b>Paired Samples Correlations</b>				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	20	0.453	0.045

**Tabel 5.** Hasil Uji Paired

<b>Paired Samples Test</b>									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	0.14400	0.30684	0.06861	0.00039	0.28761	2.099	19	0.049

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis oleh peneliti pada tes awal dan juga tes akhir setelah memberikan perlakuan terhadap 20 sampel dari total populasi 35 pemain, maka dapat diketahui bahwa rata-rata pada tes awal mengalami peningkatan kelincahan terhadap hasil dari tes akhir. Pada awal tes diketahui bahwa rata-rata kelincahan pada tes awal adalah 4,5 detik dan pada tes akhir adalah 4,356 detik. Dimana kedua tes mempunyai peningkatan sebesar 0,144 detik setelah diberikannya latihan *ballnastic*.

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, kelincahan merupakan faktor penting dalam permainan futsal dalam pertandingan untuk memperoleh kemenangan. Latihan *ballnastic* yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dalam kurun waktu tiga bulan dapat meningkatkan tingkat kelincahan pada pemain futsal. Yang mana terdapat perbedaan yang cukup signifikan dari data awal dan data akhir tes kelincahan. Latihan *ballnastic* dapat diberikan kepada pemain yang ingin meningkatkan kondisi fisik terutama pada komponen kelincahan.

Berdasarkan penelitian ini, kelincahan merupakan faktor penting dalam permainan futsal dalam pertandingan untuk memperoleh kemenangan. Latihan *ballnastic* yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dalam kurun waktu tiga bulan dapat meningkatkan tingkat kelincahan pada pemain futsal. Yang mana terdapat perbedaan yang cukup signifikan dari data awal dan data akhir tes kelincahan. Latihan *ballnastic* dapat diberikan kepada pemain yang ingin meningkatkan kondisi fisik terutama pada komponen kelincahan.

## Saran

Peneliti yang telah melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Ballnastic* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Di Club SL United” memberikan saran sebagai berikut :

1. mengecek kondisi fisik merupakan hal yang penting untuk menunjang prestasi pada pemain, khususnya di Club SL United. Setelahnya pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang menunjang kondisi fisik pada tiap pemain, terkhusus pada komponen kelincahan yang sangat penting dalam permainan futsal.
2. Peneliti merekomendasikan latihan *ballnastic* sebagai latihan penunjang kelincahan dalam permainan futsal. Yang sudah diteliti bahwa *ballnastic* merupakan latihan yang dapat meningkatkan tingkat kelincahan pada pemain futsal.
3. latihan yang dilakukan dengan rutin dan bersungguh-sungguh dapat meningkatkan kondisi fisik yang mana merupakan faktor penting agar tercapainya prestasi yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Ashiddiqi, H. 2016. *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportif Fc U-(14-16) Pamekasan*.
- Candra, A.T., & Kurniawan, R. A. 2020. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata*. Journal STAND : Sports And Development, 1(1), 27-34
- Erlangga, Naufal Zidane. 2021. *Status kondisi fisik atlet futsal puslatda jatim 100/IV*. Surabaya. Jurnal Prestasi
- Febriana, Nandya Rizky Nur. 2021. *Status Kondisi Fisik Atlet Bola Basket 5x5 Putri Puslatda Jatim 100 – IV*. Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga.
- Fleck dan Quinn, 2007. *Panduan Sepak Bola Andal*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be Champion.
- Mahardika, I Made Sriudy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : UNESA University Press.
- McGuigan, Mike. 2017. *Monitoring training and performance in athletes*. Auckland. Human Kinetics.
- Mufti. Muhammad Ubaidillah. 2022. *Pengaruh Latihan Agility L-Drill Terhadap Meningkatkan Kelincahan*

- Pemain Futsal SMA Assa'adah Sampuran Bungah Gresik*. Surabaya. Jurnal Prestasi Olahraga
- Naser. Ali, Ajmol. Macadam, Paul. 2017. *Physical and Physiological Demands of Futsal*. Journal of Exercise Science & Fitness, 76-80
- O. Bompa, T. 2021. *Periodization Theory And Methodology Of Training*. *Nuevos Sistemas De Comunicacion E Informacion*, 2013-2015.
- Santoso. D. A. 2016. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. Kejaora, 1(1), 37-46.
- Widodo. A. 2007. *Analisis Kondisi Fisik dan Jenis Tes untuk Pemain Sepak Bola*. Disertasi Doktor. Universitas Negeri Surabaya.
- Widodo. A. 2016. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Icky Shuffle Terhadap Kelincahan*. Kesehatan Olahraga. 05,40-46