

SKRIPSI

**GAMBARAN KELINCAHAN PADA ANGGOTA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA (UKM) FUTSAL
UNIVERSITAS HASANUDDIN
DI ERA *NEW NORMAL***

Disusun dan Diajukan oleh

SISKA HANDAYANI

R021 18 1016



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2022

SKRIPSI

**GAMBARAN KELINCAHAN PADA ANGGOTA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA (UKM) FUTSAL
UNIVERSITAS HASANUDDIN
DI ERA *NEW NORMAL***

Disusun dan diajukan oleh

SISKA HANDAYANI

R021181016

sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2022

SKRIPSI

**GAMBARAN KELINCAHAN PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA (UKM) FUTSAL
UNIVERSITAS HASANUDDIN
DI ERA *NEW NORMAL***

Disusun dan diajukan oleh

**SISKA HANDAYANI
R021181016**

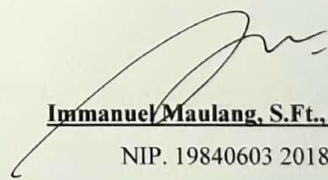
telah disetujui untuk diseminarkan di depan Panitia Ujian Proposal Penelitian
Pada tanggal 12 Juli 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Komisi Pembimbing

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Irianto, S.Ft., Physio, M.Kes.

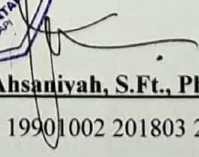

Immanuel Maulang, S.Ft., Physio, M.Kes.

NIP. 19911123 201904 1 001

NIP. 19840603 201801 5 001



**Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin**


Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio, M.Kes.

NIP. 19901002 201803 2 001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**GAMBARAN KELINCAHAN PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA (UKM) FUTSAL
UNIVERSITAS HASANUDDIN
DI ERA *NEW NORMAL***

disusun dan diajukan oleh

**SISKA HANDAYANI
R021181016**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin
Pada tanggal 12 Juli 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

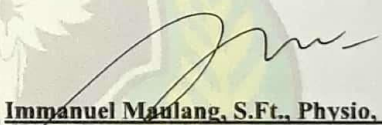
Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Irianto, S.Et., Physio, M.Kes.

NIP. 19911123 201904 3 001


Immanuel Maulang, S.Ft., Physio, M.Kes.

NIP. 19840603 201801 5 001



Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio, M.Kes.

NIP. 19901002 201803 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Handayani

NIM : R021181016

Program Studi : Fisioterapi

Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya berjudul:

“Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal
Universitas Hasanuddin Di Era *New Normal*”

adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan orang lain bahwa skripsi penelitian yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal penelitian ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 12 Juli 2022

Yang menyatakan



Siska Handayani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil Alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan memberikan nikmat hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin Di Era *New Normal*” dan tak lupa pula penulis kirimkan shalawat serta salam kepada junjungan kita yakni nabi besar Muhammad SAW, sebagai *rahmatan lil alamin* bagi kita semua.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyaknya kekurangan dan keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Burhanuddin dan Ibu Marlina yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, motivasi serta memberikan bantuan moril maupun material kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan.
2. Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Ibu Andi Besse Ahsaniyah, S.Ft., Physio, M.Kes. yang telah mendidik, memberi nasehat dan motivasi, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Irianto, S.Ft., Physio, M.Kes. dan Bapak Immanuel Maulang, S.Ft., Physio, M.Kes. yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dan memberikan saran serta arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
4. Dosen Penguji Skripsi Ibu Dian Amaliah Nawir, S.Ft., Physio, M.Kes. dan Bapak Erfan Sutono, S.Ft., Physio, M.H. yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staff dosen dan administrasi Program Studi S1 Fisioterapi F.Keperawatan Universitas Hasanuddin, terutama Bapak Ahmad yang dengan sabarnya telah mengerjakan segala administrasi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Terima kasih kepada nenek dan kakek penulis, Ibu Nurbaya dan Bapak Bahri serta saudara-saudara penulis, Indri, Awal, Imma, Citra yang telah memberikan doa dan semangat kepada penulis.
7. Sampel penelitian futsal UKM futsal di fakultas peternakan, kelautan, kehutanan dan UKM sepakbola Universitas Hasanuddin, yang telah meluangkan waktunya mengikuti pengukuran kelincahan dengan antusias. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
8. Teman seperjuangan dalam penelitian, Farah Atsilah, Asmaul Husna, dan Muhammad Rizaldi yang senantiasa berjuang, membantu, mendengarkan keluh kesah penulis serta memberikan semangat kepada penulis.
9. Teman-teman sepembimbingan, Inna, Dwicky, Ariqah, Ifa terima kasih atas kebersamaannya, ilmu, serta segala bantuan penyusunan skripsi.
10. Terima kasih juga kepada ekky dan widi karena telah memberikan tumpangan serta selalu siap direpotkan dalam proses penyusunan skripsi. Terima kasih kepada Pis, yaya, widi dan yuli yang telah membantu dalam proses penelitian yang dilakukan oleh penulis. Terima kasih juga kepada Hajrah, Fia, Naya, Nisa, Fanny, Dilso, Masita, Sania, Caru dan Fifi yang senantiasa memberikan dukungan serta semangat kepada penulis.
11. Terima kasih juga kepada EXO, NCT dan Treasure yang telah memberikan hiburan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis semangat dalam mengerjakan skripsi.
12. Teman-teman VEST18ULAR yang sama-sama berjuang dari semester awal hingga sekarang, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan yang diberikan kepada penulis.
13. Serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir yang tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih yang sebesar-besarnya.

Makassar, 20 Juni 2022



Siska Handayani

ABSTRAK

Nama : Siska Handayani
Program Studi : Fisioterapi
Judul Skripsi : Gambaran Kelincahan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin di Era *New Normal*

Kelincahan menjadi salah satu kondisi fisik atlet yang sangat penting, karena dengan kelincahan atlet dapat bergerak dan mengubah arah gerakan tubuhnya dengan cepat dengan memerlukan waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa hilangnya keseimbangan tubuh. Kelincahan juga sangat berpengaruh terhadap performa atlet dilapangan dan juga untuk mendapatkan prestasi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran kelincahan pemain futsal Universitas Hasanuddin di era *new Normal*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal di Universitas Hasanuddin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 60 orang (n=60). Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer melalui pengukuran kelincahan menggunakan *illionis agility run test*. Data umum sampel diperoleh melalui pengisian kuesioner termasuk di dalamnya *fatigue assessment scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kelelahan responden. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan *microsoft office excel* untuk melihat distribusi tingkat kelincahan per karakteristik responden. Sebanyak 27 orang (45%) pemain yang memiliki nilai kelincahan rata-rata dengan nilai rata-rata 17,6 detik. Gambaran tingkat kelincahan berdasarkan angkatan 2020 sebanyak (16,67%), IMT normal (26,67%), tingkat kelincahan ringan (43,3%) dan berada pada usia 20 tahun (16,67%).

Kata Kunci: Futsal, Kelincahan, Era *New Normal*

ABSTRACT

*Name : Siska Handayani
Study Program : Physiotherapy
Title : Description Of Agility To Members Of Futsal Student
Activity Unit (Ukm) Hasanuddin University In The New
Normal Era*

Agility is one of the most important physical conditions for athletes, because with agility, athletes can move and change the direction of their body movements quickly and require the shortest possible time without losing body balance. Agility is also very influential on the performance of athletes in the field and also to achieve good achievements. This study aims to describe the agility of Hasanuddin University futsal players in the new normal era. This study used a cross sectional design. The population in this study were members of the futsal Student Activity Unit (UKM) at Hasanuddin University. Sampling using total sampling technique with a total sample of 60 people (n=60). Data was collected by collecting primary data through agility measurements using the illinois agility run test. The general sample data was obtained through filling out a questionnaire including the Fatigue Assessment Scale (FAS) to measure the level of fatigue of the respondents. The collected data is then processed using microsoft office excel to see the distribution of agility levels per respondent's characteristics. A total of 27 people (45%) have an average agility value with an average value of 17.6 seconds. The description of agility levels based on the 2020 batch (16.67%), normal BMI (26.67%), mild agility levels (43.3%) and being at the age of 20 years (16.67%).

Keywords: Futsal, Agility, New Normal Era

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Akademik.....	5
1.4.2. Manfaat Aplikatif.....	5
BAB 2	6
TINJUAN PUSTAKA	6
2.1. Tinjauan Umum tentang Olahraga Futsal	6
2.1.1 Pengertian Olahraga Futsal	6
2.1.2. Peraturan Olahraga Futsal	9
2.1.3. Teknik Dasar Futsal	12
2.2. Tinjauan Umum tentang Kelincahan	18

2.2.1.	Pengertian Kelincahan	18
2.2.2.	Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	19
2.2.3.	Jenis-Jenis Pengukuran Kelincahan	21
2.3.	Tinjauan Umum tentang Era <i>New Normal</i>	27
2.4.	Kerangka Teori	30
BAB 3	31
KERANGKA KONSEP	31
3.1.	Kerangka Konsep	31
BAB 4	32
METODE PENELITIAN	32
4.1.	Rancangan Penelitian.....	32
4.2.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
4.3.	Populasi dan Sampel	32
4.4.	Alur Penelitian	33
4.5.	Variabel Penelitian	34
4.5.1.	Identifikasi Variabel	34
4.5.2.	Definisi Operasional Variabel.....	34
4.6.	Prosedur Penelitian.....	35
4.6.1.	Pengukuran Tingkat Kelincahan	35
4.7.	Rencana Pengolahan dan Analisis Data	35
4.8.	Masalah Etika	36
BAB 5	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
5.1.	Hasil Penelitian.....	37
5.1.1.	Distribusi Karakteristik Umum Responden	37
5.1.2.	Distribusi Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal	40
5.2.	Pembahasan.....	45
5.2.1.	Karakteristik Umum Responden	45
5.2.2.	Gambaran Kelincahan pada Pemain Futsal.....	48
5.2.3.	Gambaran Kelincahan pada Pemain Futsal Berdasarkan Tahun Masuk.....	54

5.2.4.	Gambaran Kelincahan pada Pemain Futsal Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	57
5.2.5.	Gambaran Kelincahan pada Pemain Futsal Berdasarkan Kelelahan	60
5.3.	Keterbatasan Penelitian	64
BAB 6	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
6.1.	Kesimpulan	65
6.2.	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

2.1	Parameter <i>Illionis Agility Run Test</i>	23
4.1	Definisi Operasional Variabel	34
5.1	Karakteristik Umum Pemain Futsal.....	37
5.2.	Deskripsi Nilai Instrumen Karakteristik Pemain Futsal	38
5.3.	Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal	40
5.4.	Deskripsi Nilai Instrumen Kelincahan.....	40
5.5.	Nilai Kelincahan pada Pemain Berdasarkan Tahun Masuk	41
5.6.	Nilai Kelincahan pada Pemain Berdasarkan IMT	42
5.7.	Nilai Kelincahan pada Pemain Berdasarkan Kelelahan	44

DAFTAR GAMBAR

2.1. Lapangan Futsal.....	10
2.2. Gawang	11
2.3. Bola Futsal	11
2.4. Teknik dalam Mengumpan Bola.....	15
2.5. Teknik Dasar Mengontrol Bola	15
2.6. Teknik Dasar Membawa Bola	16
2.7. Teknik Dasar Menembak Bola	17
2.8. Teknik Dasar Melambungkan Bola	17
2.9. <i>Jogging Run Test</i>	22
2.10. <i>Illionis Agility Run Test</i>	22
2.11. <i>Zig-zag Run Test</i>	24
2.12. <i>Hexagonal Obstacle Test</i>	25
2.13. <i>505 Agility Test</i>	26
2.14. Kerangka Teori	30
3.1. Kerangka Konsep.....	31
4.1. Alur Penelitian	33
5.1. Diagram Distribusi Karakteristik Umum Pemain Futsal	39
5.2. Diagram Distribusi Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal	40
5.3. Diagram Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal Berdasarkan Tahun Masuk.....	42
5.4. Diagram Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal Berdasarkan IMT	43
5.5. Diagram Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal Berdasarkan Kelelahan.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	77
Lampiran 4. Surat Lolos Uji Etik.....	80
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	81
Lampiran 6. Bukti Pengisian Data Umum	83
Lampiran 7. Bukti Pengisian Kuesioner Kelelahan	84
Lampiran 8. Surat Observasi.....	85
Lampiran 9. Foto Observasi	92
Lampiran 10. <i>Draft</i> Artikel Penelitian	93
Lampiran 11. Biodata Diri	102

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Lambang/Singkatan	Arti dan Keterangan
Covid-19	<i>Corona Virus Disiase 2019</i>
Dkk	dan kawan-kawan
FAS	<i>Fatigue Asessment Scale</i>
FIFA	<i>Federation International de Football Association</i>
FIFUSA	<i>Federacion Internacional De Futbol De Salon</i>
FITT	Frekuensi, Intesitas, dan Teknik <i>Time</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
UKM	Unit Kegiatan Mahasiswa
WHO	<i>World Health Organization</i>
pH	<i>Power of Hydrogen</i>
ATP	<i>Adenosina Trifosfat</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu aktivitas untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu dengan berolahraga, olahraga dapat membantu mengembangkan potensi jasmani dan rohani dan membantu memelihara kemampuan gerak tubuh, dan juga salah satu cara agar tubuh seseorang tetap sehat. Olahraga juga dapat dijadikan sebuah alat yang digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik agar seseorang dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik (Prayuda dan Firmansyah, 2017). Olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan serta kelincahan untuk melakukan suatu gerakan tubuh, olahraga dapat dilakukan secara individu maupun secara berkelompok untuk memelihara kesehatan serta untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan aktivitas geraknya (Prayuda dan Firmansyah, 2017). Olahraga termasuk dalam suatu proses yang sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia (Bangun, 2016).

Pada tahun 2019 telah muncul virus yang menyebar hampir di seluruh dunia dan masih berlangsung hingga saat ini, virus ini ditemukan pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei, setelah dilakukan penelitian ditemukan jenis virus varian terbaru yang sangat berbahaya bagi tubuh manusia. Virus ini menyerang sistem pernapasan manusia, yang dimana virus ini dinamakan *Corona Disease 2019* (Covid-19) yang saat ini menjadi sebuah pandemi (Wakitayanti dan Hartono, 2021). Orang-orang di seluruh dunia sangat diresahkan dengan munculnya virus ini, seluruh dunia sangat disibukkan dengan berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi virus ini, di Indonesia sendiri sudah dilakukan berbagai upaya yakni dengan memberlakukan aktivitas apapun di rumah, menjaga jarak dengan orang lain untuk meminimalisir terjadinya penambahan kasus positif virus ini dan tetap memakai masker jika ingin keluar dari rumah, dengan adanya berbagai upaya tersebut ternyata juga memiliki dampak yang cukup besar bagi masyarakat dari

krisis kesehatan yang dimana membuat kesehatan mental yang buruk, kecemasan, serta dapat menimbulkan depresi, tidak hanya dibidang kesehatan ternyata sangat berdampak juga dalam bidang ekonomi dimana pendapat masyarakat mulai menurun karena kebijakan pemerintah agar masyarakat tetap melakukan aktivitas di rumah (Wakitayanti dan Hartono, 2021). *New normal* adalah adanya perubahan perilaku masyarakat untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid-19 dengan tetap melakukan aktivitas normal seperti biasanya tetapi dengan memberlakukan protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan memakai masker ketika berada di luar rumah untuk mencegah terjadinya penyebaran virus tersebut (Putra dan Manalu, 2020).

Seluruh wilayah yang ada di Indonesia sudah terkena dampak dari Virus ini salah satunya kota Makassar. Hal ini menyebabkan aktivitas masyarakat terganggu termasuk dalam aktivitas olahraga sehingga masyarakat hanya diperbolehkan olahraga di dalam rumah saja agar tetap menjaga kesehatan tubuh, terdapat berbagai upaya yang dilakukan masyarakat agar tubuhnya tetap sehat diantaranya dengan upaya *promotif* (promosi), *preventif* (pencegahan), *kuratif* (pengobatan), dan *rehabilitative* (pemulihan), dari beberapa upaya tersebut yang dilakukan masyarakat saat ini adalah upaya pencegahan dan dimana dalam pencegahan ini olahraga menjadi salah satu yang dilakukan oleh masyarakat. Pada tahun 2020 Indonesia telah memberlakukan konsep *new normal* yang membuat masyarakat dapat melakukan aktivitas diluar rumah. Masyarakat dapat melakukan berbagai olahraga di luar rumah untuk meningkatkan kesehatan agar tubuh tetap bugar dan untuk meminimalisir penyebaran virus covid-19 (Wakitayanti dan Hartono, 2021).

Terdapat banyak jenis-jenis olahraga yang tersebar di seluruh dunia, salah satunya olahraga futsal. Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup terkenal dan diminati di dunia, permainan futsal sangat digemari dari berbagai kalangan, tujuan dalam permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, futsal hampir sama dengan permainan sepak bola yang membedakannya adalah futsal terdiri atas lima orang dalam satu tim dan dimainkan didalam ruangan (Serdar, 2019).

Futsal berasal dari bahasa Spanyol yang berarti sepakbola yang dimainkan dalam ruangan, futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepakbola yang bernama *Juan Carlos Ceriani* pada tahun 1930 di *Montevideo Uruguay*. Hingga saat ini permainan futsal sudah sangat berkembang, memiliki ukuran dengan panjang 25 – 42 m dan lebar 15 – 25 m dan permainan ini juga memiliki aturan tegas agar terhindar dari aspek-aspek yang berhubungan dengan kekerasan (Arsyad, 2019). Selain teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, kondisi fisik juga sangat penting bagi pemain, kondisi fisik merupakan salah satu faktor dalam pencapaian prestasi pemain futsal, keadaan fisik yang baik akan mudah dalam melakukan adaptasi terhadap pembebanan tubuh yang diterima tanpa timbulnya kelelahan yang berarti. Dalam permainan sepak futsal pemain harus menguasai berbagai teknik dalam bermain, diantaranya yaitu variasi dalam menendang bola, menggiring bola, menjaga gawang, berlari, melompat dan sebagainya (Saputra, 2019). Dalam cabang olahraga futsal dibutuhkan energi yang banyak, dan kefokusannya yang tinggi, karena futsal juga dapat diartikan sebagai olahraga dengan tingkat kebutuhan energi yang cukup tinggi, maka dari itu pemain atau atlet membutuhkan kebugaran tubuh yang sangat tinggi dikarenakan olahraga futsal termasuk dalam salah satu jenis olahraga yang sangat cepat. Sehingga pemain harus memperhatikan kondisi dan kebugaran fisiknya agar tidak mudah lelah dalam permainan (Purnomo dan Irawan, 2021).

Kelincahan sangat erat hubungannya saat seseorang melakukan latihan, karena latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara berurutan atau sistematis dalam aktivitasnya yang memiliki tujuan untuk memelihara membentuk dan juga untuk meningkatkan prestasi pemain. Latihan sendiri berasal dari dua kata yaitu *practice*, *exercise*, dan *training*, latihan berasal dari kata *practice* yang berarti aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai cara sesuai dengan keterampilan atau cabang olahraga yang akan dilakukan (Wati, Sugihartono dan Sugiyanto, 2018).

Dengan kelincahan yang baik, pemain mampu bergerak dan merubah arah tubuhnya dalam waktu sesingkat-singkatnya tanpa hilangnya keseimbangan tubuh, untuk melihat kelincahan pemain pada saat *dribbling* bola yaitu dilihat dari kemampuan pemain dan bergerak cepat, tetap seimbang, dan bagaimana caranya mengubah arah posisi dengan baik serta menghindari benturan dari pemain yang lainnya (Akbari dkk., 2019). Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar yang ada dalam tubuh dalam melakukan permainan dengan cepat dan tepat, kelincahan juga dapat dilihat dari besarnya kegiatan dalam permainan yang terdiri dari pergerakan kaki serta perubahan posisi tubuh dengan cepat. Kemampuan dalam mengubah arah dan bergerak sangat dibutuhkan untuk mengecoh dan juga menghindari lawan dengan tetap menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan dan bola tetap terkontrol dengan baik (Arsyad, 2019).

Maka dari itu, alasan peneliti mengambil judul ini untuk mengetahui gambaran Kelincahan pada pemain futsal di era *new normal* agar pemain dapat meningkatkan *skill* yang optimal untuk meraih prestasi karena kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting bagi atlet futsal dimana masa pandemi sangat mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal, adapun berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan di universitas hasanuddin dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) jarang melakukan latihan kelincahan dan juga tidak pernah melakukan pengukuran kelincahan pada pemain sehingga belum ada data sebelumnya mengenai tingkat kelincahan pemain futsal dan untuk program latihan yang diberikan oleh pelatih tidak adanya program latihan khusus yang diberikan oleh pelatih dan kebanyakan dari setiap fakultas jarang melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk dalam permainan dan untuk jenis latihannya sendiri sebelum permainan dimulai pemain jarang atau tidak sama sekali melakukan latihan terlebih dahulu dan untuk intensitas latihannya sendiri pemain hanya melakukan latihan dengan intensitas latihan yang ringan saja dan dengan durasi latihan yang dilakukan selama 2 – 3 jam saja dan alasan lainnya juga untuk mengetahui kelincahan pemain dalam permainan futsal dengan menggunakan alat ukur *millionis agility run test*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis memberikan landasan untuk melakukan penelitian mengenai “Bagaimana Gambaran Kelincahan Terhadap Pemain Futsal Universitas Hasanuddin di Era *New Normal*?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kelincahan pemain futsal Universitas Hasanuddin di era *new normal*.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain futsal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain futsal berdasarkan tingkat kelelahan.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain futsal berdasarkan tahun masuk.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

1. Memberikan wawasan atau pengetahuan mengenai pentingnya kelincahan terhadap pemain futsal.
2. Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun tingkat universitas.
3. Sebagai sumber referensi, bahan kajian, maupun perbandingan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Aplikatif

1. Bagi Atlet
Menambah wawasan mengenai latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan bermain pada pemain futsal untuk meraih prestasi.
2. Bagi Peneliti
Peneliti diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan praktis di lapangan mengenai pentingnya kelincahan terhadap peningkatan kemampuan pemain futsal.

BAB 2

TINJUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Umum tentang Olahraga Futsal

2.1.1 Pengertian Olahraga Futsal

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh masyarakat yang dapat meningkatkan jasmani dan rohani seseorang untuk memudahkan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, adapun fungsi utama dari olahraga diantaranya dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani menambah stamina dan gairah seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, olahraga sangat penting bagi manusia karena jika kurang melakukan olahraga dapat menyebabkan tubuh mudah lelah saat melakukan aktivitas, memperlambat metabolisme dalam tubuh, susah tidur, serta menyebabkan kenaikan berat badan yang berlebihan, olahraga memiliki berbagai macam jenis yang bisa dilakukan salah satunya olahraga berupa permainan yang dilakukan yaitu permainan futsal (Tharziansyah, 2021).

Futsal (*five side indoor football*) merupakan olahraga yang saat ini digemari masyarakat umum dan sedang berkembang pesat di Indonesia dengan banyaknya lapangan futsal yang dibuat dan banyaknya kelompok-kelompok futsal yang telah dibuat, permainan ini bukan hanya sebagai olahraga tetapi juga sebagai tempat untuk mendapatkan prestasi, pendidikan, dan juga sebagai sarana hiburan dan kesehatan (Samantha dan Almalik, 2019). Peraturan permainan futsal masih belum banyak diketahui oleh masyarakat umum, olahraga futsal dimainkan di dalam sebuah ruangan karena ukuran ruangan lebih kecil dari permainan sepak bola serta memiliki peraturan permainan, jumlah pemain serta aturan permainan yang berbeda dengan permainan sepakbola, permainan futsal mempunyai aturan sendiri berbeda dengan sepak bola dimana aturan permainan olahraga futsal telah disepakati dan diatur oleh FIFA. Namun, ada beberapa hal yang boleh untuk diubah yakni, ukuran lapangan, ukuran bahan bola, ukuran berat bola, lebar dan tinggi gawang, waktu permainan, dan penggantian pemain (Fitrianto, 2020).

Futsal telah termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, futsal dimainkan dengan gerakan-gerakan yang kompleks, mulai dari berlari, berjalan, melompat serta membutuhkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan kelentukan. Dibandingkan dengan permainan sepakbola, futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari bola dalam permainan sepakbola dan gawang futsal juga lebih kecil dari gawang sepakbola (Purnomo dan Irawan, 2021).

Tujuan utama dari permainan futsal adalah membawa dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dan pemain dapat melakukan kontak fisik dalam menyelamatkan bola dari lawan namun kontak fisik yang dimaksud ini bersifat ringan dan tidak membahayakan lawan main jika pemain melakukan kesalahan dengan menjatuhkan pemain secara sengaja dan menyebabkan cedera pada lawan main maka akan diberikan sanksi sesuai berat ringannya pelanggaran yang dilakukan dan akan dikeluarkan kartu berwarna kuning (sebagai tanda peringatan) dan warna merah (sebagai tanda pemain dikeluarkan dalam permainan) (Fitrianto, Hasibuan dan Irawan, 2020). Kata futsal berasal dari bahasa spanyol yang berarti sepakbola dalam ruangan, dari kata *fut* yang diperoleh dari kata *futbol* yang dalam bahasa spanyol yang memiliki arti sepakbola sedangkan kata *sal* diambil dari kata *sala* yang memiliki arti di dalam ruangan, permainan futsal diperkenalkan dan diciptakan oleh *Juan Carlos Ceriani* di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 dan dilakukan pertandingan berbasis Internasional pertama ditahun 1965 pada saat Piala Dunia digelar di Paraguay dan menjuarai Piala Amerika Selatan pertama (Badaru, 2017).

Pertandingan dunia pertama kali dilaksanakan tidak terlepas dari adanya bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggota bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil. Sebelum nama tersebut digunakan ada beberapa nama yang seringkali dipakai dalam olahraga futsal diantaranya *five-a-side-game*, *mini soccer* dan *indoor soccer*. Futsal sendiri olahraga yang dimainkan oleh lima orang dalam satu tim dan dimainkan oleh dua tim dalam suatu lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola dan juga memakai bola yang lebih kecil dan lebih ringan dalam permainan sepakbola serta gawang yang dipakai lebih kecil dari permainan sepakbola (Apriyanto, 2019). Futsal merupakan olahraga yang memiliki tim

sehingga dalam permainan ini diperlukan kerja sama yang tinggi untuk memenangkan suatu pertandingan karena pada permainan ini dilakukan dengan gerakan dinamis dan memerlukan energi yang banyak serta ketahanan otot yang baik (Badaru, 2017).

Pada umumnya olahraga futsal dimasukkan dalam salah satu olahraga yang dimainkan secara berkelompok dan memerlukan kerjasama kelompok, keterampilan dan permainan yang baik, keterampilan ini dapat diperoleh karena penggunaan teknik dasar yang baik dan benar dalam permainan futsal, sehingga keterampilan bermain individu semakin baik. Dalam permainan futsal harus memiliki kemampuan teknik dasar yang hampir sama dengan permainan sepakbola yaitu pemain harus menguasai berbagai teknik permainan seperti *passing*, kontrol bola, *marking*, *shooting*, *controlling* dan *dribble* (Akbari dkk., 2019) . Dalam permainan futsal pemain harus mempunyai teknik dasar yang baik, karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain dapat meningkatkan keterampilannya dan dapat mencetak gol untuk meraih sebuah kemenangan, maka dari itu pemain harus menguasai teknik dasar untuk meningkatkan teknik dasar bermain, terdapat berbagai faktor-faktor untuk meningkatkan teknik dasar tersebut diantaranya, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan lain-lain (Wahyudi dan Johor, 2020).

Dalam permainan futsal terdapat beberapa komponen latihan yang menggunakan FITT (Frekuensi, Intesitas, Teknik dan *Time*), menurut Wahyuni (2021) yaitu:

1. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah banyaknya aktifitas yang dilakukan dalam satu minggu, karena untuk meningkatkan kardio latihan seharusnya dilakukan sebanyak lima kali dalam seminggu dan tetap memperhatikan kemampuan tubuh, biasanya untuk melakukan latihan ini sebaiknya dilakukan dari frekuensi yang rendah yaitu tiga kali dalam seminggu, frekuensi latihan sangat penting dilakukan untuk mengurangi faktor risiko jantung termasuk tekanan darah, stress dan gula darah yang tinggi bagi penderita diabetes.

2. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah seberapa kerasnya tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, adapun intensitas sedang itu dapat mempercepat detak jantung dan biasanya membuat seseorang berkeringat, untuk intensitas latihan yang berat itu seperti berlari, bersepeda, berenang, bermain futsal dan sebagainya adapun tingkat intensitas seseorang itu berbeda-beda.

3. Jenis Latihan

Jenis latihan adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan, untuk jenis latihan sendiri dapat berbeda-beda selama latihan yang dimana untuk melakukan latihan ini sebaiknya dilakukan sebanyak lima kali dalam seminggu dan minimal waktu yang dibutuhkan selama 10 menit sehingga terjadi peningkatan detak jantung, dan yang paling penting diperhatikan adalah respon tubuh yang dapat menerima aktivitas fisik yang dilakukan.

4. Waktu Latihan

Waktu latihan adalah waktu yang diperlukan dalam melakukan latihan fisik, yang dimana semakin semakin lama waktu latihan yang dilakukan maka semakin banyak pula kalori tubuh yang terbakar dan semakin banyak pula daya tahan yang akan terbangun, waktu latihan dapat dilakukan lebih lama mulai dari 30 menit sampai keatas.

2.1.2. Peraturan Olahraga Futsal

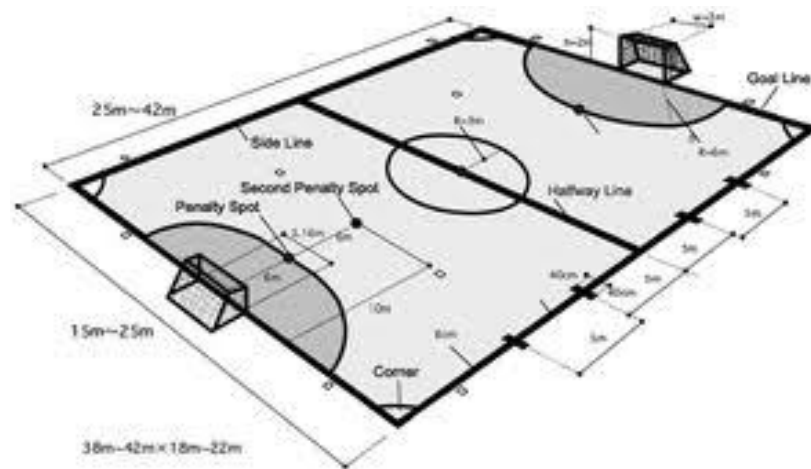
Durasi permainan futsal yang normal dengan durasi 2 x 20 menit setiap pertandingannya, 2 x 15 menit durasi permainan jika pertandingannya berskala lebih kecil dan akan dilakukan adu pinalti jika jumlah gol dari kedua tim sama dan telah dilakukan penambahan durasi sebelum dilakukan adu pinalti. Dalam permainan ada beberapa peraturan permainan futsal menurut (Julianur, 2020) antara lain:

1. Lapangan

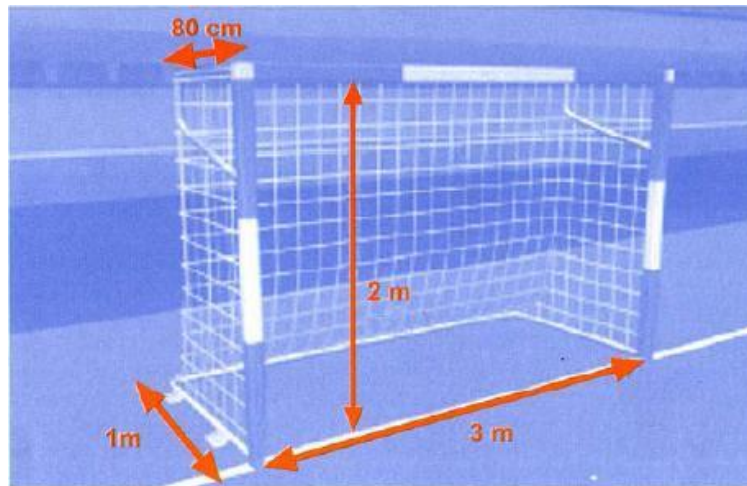
Olahraga futsal dimainkan dalam kondisi lapangan yang mulus, lurus dan tidak bergelombang dibuat didalam sebuah ruangan.

- 1) Ukuran lapangan dengan panjang lapangan 25 – 42 m x lebar lapangan 15 – 25 m.

- 2) Garis batas lapangan dengan lebar garisnya 8 cm, yaitu garis sentih di sisinya, garis gawang ujung-ujung dan garis tengah lapangan yang melintang serta lingkaran tengah lapangan dengan luas 3 m dan tidak ada penghalang di tengah lapangan.
- 3) Ukuran pada daerah pinalti yang berbentuk busur dengan ukuran 6 m dari setiap posnya.
- 4) Pada bagian garis pinalti dengan ukuran 6 m dari pusat bagian tengah pada garis gawang.
- 5) Untuk garis pinalti bagian kedua dengan ukuran 12 m dari pusat bagian tengah pada bagian garis gawang.
- 6) Pada tempat pergantian, daerah dengan ukuran enam m dimana setiap sisi garis tengah lapangan berukuran masing-masing tiga m pada sisi tribun dari pelemparan.
- 7) Ukuran gawang dengan tinggi 2 m x lebar 3 m.
- 8) Untuk tempat pelemparan harus memiliki permukaan yang rata dan tidak kasar.



Gambar 2.1 Lapangan Futsal
Sumber: (Julianur, 2020)



Gambar 2.2 Gawang
Sumber: (Julianur, 2020)

2. Bola

- 1) Berbentuk bulat.
- 2) Terbuat dari kulit.
- 3) Ukuran bola futsal yaitu bernomor empat.
- 4) Dengan kelilingnya 62 – 64 cm.
- 5) Dengan beratnya 400 – 440 gram.
- 6) Tekanan udara di dalam bola 600 – 900/cm².



Gambar 2.3 Bola Futsal
Sumber: (Julianur, 2020)

3. Pemain

- 1) Jumlah pemain pada saat memulai pertandingan dari masing-masing tim memiliki lima dan sudah termasuk kipernya.
- 2) Jumlah pemain pada saat mengakhiri pertandingan dari masing-masing tim memiliki dua pemain.
- 3) Jumlah pemain cadangan paling banyak tujuh orang.
- 4) Jumlah wasit dua orang.
- 5) Jumlah hakim garis tidak ada.

- 6) Untuk pergantian pemain tidak ada batasan jumlahnya.
 - 7) Dalam pergantian pemain, pemain boleh memasuki dan meninggalkan lapangan diwaktu kapan saja, kecuali penjaga gawang hanya dapat diganti pada saat bola tidak dimainkan.
4. Durasi Permainan
- 1) Durasi permainan normal selama 2 x 20 menit.
 - 2) Waktu istirahat pemain selama sepuluh menit.
 - 3) Durasi perpanjangan waktu selama 2 x 10 menit ini dilakukan jika hasil gol dari kedua tim sama setelah waktu 2 x 20 menit dari waktu normalnya.
 - 4) Adu pinalti dilakukan apabila skor kedua tim sama setelah dilakukan perpanjangan waktu.
 - 5) Waktu pergantian bab paling lama sepuluh menit.
5. *Time Out*

Setiap tim memiliki satu kali *time out*, *time out* ini atas permintaan pelatih dan disampaikan kepada wasit jika timnya sedang menguasai bola, *time out* ini hanya berlaku satu kali dalam satu babak dan apabila tim tidak mengambil *time out* dalam satu babak maka untuk babak selanjutnya tidak dilakukan *time out* sebanyak dua kali (Syafaruddin, 2019).

2.1.3. Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar dalam permainan futsal salah-satu hal yang harus dimiliki oleh atlet dalam permainan futsal, untuk memiliki teknik permainan yang bagus, atlet harus melakukan latihan yang maksimal serta dilakukan secara teratur atau rutin karena dalam olahraga ini dibutuhkan skill yang baik serta pengalaman permainan yang banyak. Dalam olahraga futsal teknik dasar yang digunakan hampir sama dengan olahraga sepakbola, namun yang membedakannya dengan sepakbola ukuran lapangannya, tetapi pemain futsal harus memiliki kelincahan dalam bermain karena bermain di lapangan yang kecil harus menguras energi yang cukup banyak (Julianur, 2020). Adapun beberapa teknik yang harus diketahui dalam olahraga futsal yaitu:

1. Teknik Penjaga Gawang

Dalam olahraga futsal terdiri atas lima pemain yang salah-satunya terdiri dari penjaga gawang yang bertugas untuk menjaga gawang agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke dalam gawang, karena tugas penjaga gawang itu sendiri sebagai penghalang masuknya bola ke dalam gawang, menangkap bola serta melempar bola, adapun teknik yang dapat dilakukan oleh penjaga gawang yaitu:

- 1) Menghalangi bola dengan menangkis bola ketika bola tersebut jauh dari tempat kiper tetapi masih berada di daerah gawang.
- 2) Apabila bola lawan berada di daerah bawah maka kiper dapat memberhentikan bola dengan memakai kaki.
- 3) Kiper tidak boleh bimbang dalam menghalangi bola
- 4) Apabila terjadi tendangan sudut, kiper harus tetap berada di daerah gawang dan tidak terlalu ke depan.
- 5) Apabila bola datang cepat tidak dipaksakan untuk menangkap bola, kiper boleh menghalangi bola ke bagian kanan atau kiri lapangan.

2. Teknik dalam Menendang Bola

Teknik dalam menendang bola dipengaruhi juga oleh gerakan cepat atau lambatnya pemain dan kuat tidaknya kaki pemain pada saat menendang bola, dalam teknik menendang bola ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain yaitu:

- 1) Posisi kepala, dalam menggunakan teknik menendang bola pemain harus memperhatikan tempat pemain setimnya dan juga lawan yang sedang melihat pergerakan tim agar pada saat mengoper bola ke teman satu tim tepat berada di posisi yang tepat.
- 2) Posisi kaki, jika posisi kaki tepat berada di depan bola maka tujuan bola akan berada lurus diatas lapangan, jika posisi kaki tepat berada di samping bola maka bola meningkat terlalu cepat, jika posisi kaki tepat berada dibelakang bola maka bola akan melambung tinggi.
- 3) Posisi bola, apabila posisi bola berada pada bagian sebelah kira jika ditendang maka posisi bola akan bergerak ke arah kanan, apabila daerah bolah berada pada bagian sebelah kanan saat ditendang maka posisi bola akan bergerak ke arah kiri, apabila posisi bola berada pada

bagian tengah saat ditendang maka posisi bola akan bergerak lurus ke depan, apabila posisi bola berada pada bagian atas saat ditendang maka posisi bola akan bergerak lurus ke depan dengan lambat, dan apabila posisi bola berada dibawah pada saat ditendang maka posisi bola akan bergerak keatas dengan melambung tinggi.

3. Teknik dalam Mengumpan Bola (*Passing*)

Dalam permainan futsal teknik mengumpang bola merupakan salah satu teknik dalam olahraga futsal yang sangat penting dimiliki oleh pemain karena apabila pemain kurang dalam *passing* maka tim lawan akan dengan mudah mengambil bola dari pemain, *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan salah-satu kaki dengan beberapa bagian sisi pada kaki diantaranya:

1) *Passing* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

Kaki bagian ini digunakan untuk mengoppor bola ke teman satu tim dengan jarak yang pendek dengan cara kaki tumpu berada di samping bola, kemudian lutut sedikit dibengkokkan, kaki yang dipakai untuk menendang ditarik kebelakang dan digoyangkan ke depan, kaki harus tepat di bagian tengah bola, lalu bola ditendang dan setelah ditendang kaki tetap digoyangkan mengikuti arah bola.

2) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Kaki bagian ini digunakan untuk memberikan bola kepada teman dengan arah silang, bola berada di damping badan dengan arah bola pada saat akan mengoppor bola, posisi kaki dasar berada di samping bola, kaki sedikit dibengkokkan, kaki yang digunakan untuk menendang diarahkan ke belakang, kaki harus berada di bagian kiri atau kanan bola, lalu bola ditendang dan setelah ditendang kaki tetap diayunkan ke samping mengikuti arah bola.

3) *Passing* Menggunakan Tumit Kaki

Bola berada tepat dibelakang badan, lalu kaki tumpuan berada di samping bola, tumit kaki harus diposisi depan bola, kaki yang digunakan untuk menendang di tarik kebelakang dan diarahkan ke belakang, lalu bola ditendang dan setelah ditendang kaki tetap diayunkan ke belakang mengikuti arah bola.



Gambar 2.4 Teknik dalam Mengumpan Bola
Sumber : (Badaru, 2017)

4. Teknik Dasar Mengontrol Bola (*Controlling*)

Dalam teknik dasar mengontrol bola harus menggunakan telapak kaki, saat menggunakan telapak kaki memudahkan kita dalam menerima umpan dengan cepat maupun pelan dari tim dan juga memudahkan bola menempel pada kaki serta sulit untuk direbut oleh tim lawan, adapun teknik dasar dalam mengontrol bola yaitu, memperhatikan arah bola datang, badan tetap seimbang, jika bola telah mendekat dengan tubuh bola tidak boleh dihentikan karena akan menyebabkan bola terlalu jauh, jika bola telah dikuasi maka harus dipertahankan dan dijaga agar tidak direbut oleh tim lawan.

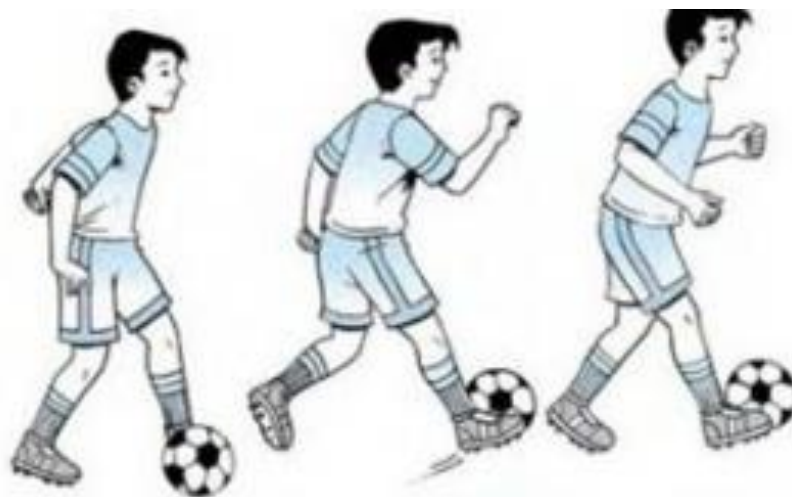


Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengontrol Bola
Sumber: (Badaru, 2017)

5. Teknik Dasar Membawa Bola (*Dribbling*)

Pemain futsal harus menguasai teknik dasar permainan, salah-satunya teknik dalam *dribbling*. Teknik *dribbling* sendiri merupakan teknik membawa bola atau menggiring bola dari tempat yang satu ke tempat yang lainnya dengan menggunakan kaki bagian luar maupun kaki bagian dalam sambil berlari dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan main (Basrizal dkk., 2020). Teknik *Dribbling* atau menggiring bola, salah satu dari beberapa gerak dari kemampuan fisik tubuh, teknik futsal yang bertujuan untuk mengontrol bola dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat yang lainnya atau menggiring bola menuju ke gawang dan dapat mengontrol bola dari lawan. Pada saat *dribbling* dibutuhkan keterampilan yang baik serta keadaan fisik yang baik maka dari itu sangat dibutuhkan kecepatan lari untuk melakukan teknik *dribbling* yang baik dan benar dan dapat melihat pergerakan bola dari kiri kekana begitupun sebaliknya (Arsyad, 2019).

Untuk melakukan teknik *dribbling* ada beberapa tahap yang harus dilakukan, pertama tahap persiapan dalam tahap ini badan dalam keadaan tegak, bola berada didekat kaki, dan kepala lurus kedepan. Tahap kedua, tahap pelaksanaan dalam tahap ini menendang bola sepenuhnya, dan dorong bola beberapa kali kedepan. Tahap terakhir memperhatikan posisi tubuh kepala ketika mendorong bola (Basrizal dkk., 2020).



Gambar 2.6 Teknik Dasar Membawa Bola
Sumber: (Suminto, 2022)

6. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Teknik menembak bola adalah teknik yang harus dimiliki oleh semua pemain karena teknik ini cara yang digunakan untuk menghasilkan gol, maka dari itu pemain mempunyai kesempatan untuk menghasilkan gol dan memenangkan permainan, teknik ini dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, serta ujung kaki atau sepatu dan pandangan tetap menghadap ke arah gawang.



Gambar 2.7 Teknik Dasar Menembak Bola

Sumber: (Merino, 2017)

7. Teknik Dasar Melambungkan Bola (*Chipping*)

Teknik ini sering digunakan untuk mengoper bola di belakang lawan, teknik ini hampir sama dengan teknik passing hanya saja pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung kaki atau sepatu dan tepat di bawah bola, untuk melakukan teknik ini pemain harus melambungkan bola dengan menggunakan ujung kaki atau sepatu dengan tetap memperhatikan tingkat akurasinya, teknik ini juga digunakan apabila pemain tidak dapat melakukan umpan dengan mendarat.



Gambar 2.8 Teknik Dasar Melambungkan Bola

Sumber: (Badaru, 2017)

2.2. Tinjauan Umum tentang Kelincahan

2.2.1. Pengertian Kelincahan

Kelincahan adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengatur arah gerakan dengan kecepatan yang maksimal tanpa munculnya gangguan yang dapat mengganggu keseimbangan dan juga kemampuan seseorang dalam membuat gerakan yang sama dengan terus-menerus dalam kurung waktu yang sangat cepat, kemampuan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuhnya serta mengubah arah gerakannya dengan cepat dan tanpa hilangnya keseimbangan tubuh seseorang (Mardhika, 2017).

Kelincahan merupakan salah satu komponen yang termasuk dalam kategori kondisi fisik yang sangat berperan penting dalam olahraga yang dapat membawa seorang pemain meraih prestasi dalam olahraga yang diikutinya, yang dimana pemain dapat mengatasi lawan karena memiliki kelincahan yang baik (Kusuma dan Kardiawan, 2017).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang yang dapat merubah arah gerakan secara cepat tanpa timbulnya gangguan keseimbangan tubuh, apabila seseorang mempunyai kelincahan maka orang tersebut dapat mengubah arah gerakannya dengan cepat tanpa munculnya gangguan keseimbangan, apabila seseorang dapat dengan mudah melakukan gerakan dengan cepat namun tidak mampu mengubah arah gerakannya dengan cepat maka hal tersebut belum dikatakan sebagai kelincahan (Yusuf dan Zainuddin, 2020). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah suatu posisi tubuh yang berbeda dengan cepat dan dengan keseimbangan tubuh yang baik (Pasaribu dan Kurniawan, 2019).

Kelincahan merupakan faktor yang sangat penting adanya dalam olahraga baik dalam olahraga sepakbola, bulutangkis, basket dan juga futsal, dengan kelincahan seseorang mampu dalam mengubah arah gerakan serta posisi tubuh untuk menghalau lawan dan melewati lawan dengan melakukan gerakan kaki yang cepat sehingga seseorang dapat bermain secara efektif di lapangan (Wiradarma, Dewi dan Artini, 2018). Kelincahan umumnya merupakan kemampuan atlet dalam melakukan bergagai jenis gerakan yang dapat merubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan atau hilangnya keseimbangan pada saat

melakukan gerakan tersebut, kelincahan sangat penting bagi atlet karena dengan kelincahan atlet mampu memberikan penampilan yang baik dan juga sangat perlu dimiliki agar dapat menjaga dan mempertahankan kerja tim, kelincahan juga sangat erat kaitannya dengan kecepatan dengan kemampuan fisik seseorang (Subakti dan Hulfian, 2019).

2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Mylsidayu dkk. (2015) dalam (Humaedi dan Brilin, 2017) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

1. Komponen biomotor yang terdiri atas kekuatan otot, *speed*, *muscle power*, waktu reaksi, serta koordinasi dan *balance*. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi tersebut. Komponen biomotor merupakan keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan gerakan yang terjadi ketika adanya energi yang tersimpan di dalam otot tubuh yang dihasilkan dari luar tubuh yang dihasilkan melalui makanan. Dalam komponen biomotor pada olahraga mempunyai unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerakan-gerakan kompleks yang memerlukan gerakan persendian yang luas. Kemampuan biomotor atlet terdiri atas: kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas dan komponen-komponen yang lainnya dari perpaduan dari beberapa komponen, diantaranya seperti kekuatan yang merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan (Risal, A. W. 2020).
2. Tipe tubuh, tipe tubuh merupakan alat kuantitatif yang dapat mendeskripsikan tipe tubuh dari manusia, adapun tipe tubuh manusia yaitu :
 - 1) *Ektomorf*, merupakan tipe tubuh yang secara alami yang terlihat sangat kurus, tipe tubuh ini memiliki tipe tubuh yang berpostur dengan badan yang tinggi dengan kaki serta lengan yang panjang, tipe tubuh ini juga umumnya sulit untuk membentuk otot lemak dimana tipe tubuh ini fokus pada latihan yang menggunakan beban yang cukup berat (Kusumaningnastiti dkk., 2019).

- 2) *Mesomorph*, merupakan tipe tubuh yang secara alami yang tidak terlalu kurus, dengan tidak kehilangan berat badan, tipe tubuh ini berukuran sedang, biasanya untuk penambahan dan penurunan berat badan serta pembentukan otot dapat dengan cepat, untuk jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah jenis olahraga yang memerlukan keseimbangan, kekuatan serta ketangkasan (Kusumaningnastiti dkk., 2019).
 - 3) *Endomorph*, merupakan tipe tubuh yang alami lebih besar dari pada tipe tubuh yang lainnya, karena biasanya tipe tubuh ini memiliki tubuh yang pendek ataupun sedang dengan rata-rata lengan dan kakinya sedang (Kusumaningnastiti dkk., 2019).
3. Umur, kelincihan akan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Lalu pada saat *rapid growth*, kelincihan tidak akan meningkat tetapi akan menurun, dan setelah melewati *rapid growth* maka kelincihan akan meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa lalu menurun lagi menjelang usia lanjut. Jenis perhitungan umur terdiri atas, usia kronologis yaitu menghitung umur seseorang dimulai pada saat kelahiran seseorang sampai waktu perhitungan umur seseorang, usia mental merupakan menghitung umur seseorang yang diperoleh oleh taraf kemampuan mental seseorang (Santika dan Subekti, 2020).

Adapun kategori umur yaitu :

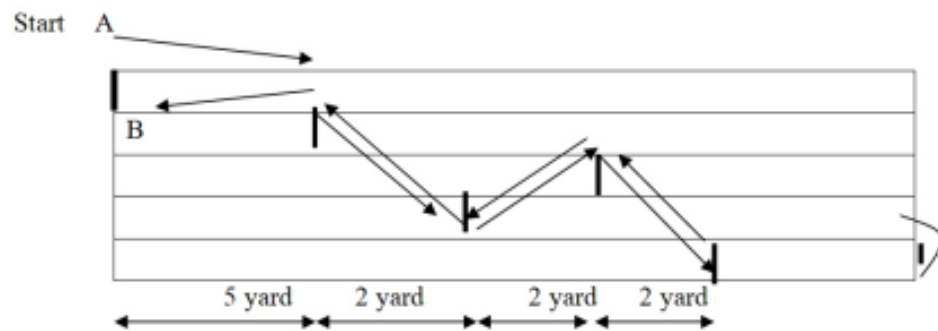
- 1) Masa balita: 0 – 5 tahun.
- 2) Masa kanak-kanak: 5 – 11 tahun.
- 3) Masa remaja awal: 12 – 16 tahun.
- 4) Masa remaja akhir: 17 – 25 tahun.
- 5) Masa dewasa awal: 26 – 35 tahun.
- 6) Masa dewasa akhir: 36 – 45 tahun.
- 7) Masa lansia awal: 46 – 55 tahun.
- 8) Masa lansia akhir: 56 – 65 tahun.
- 9) Masa manula: 65 – tahun ke atas.

4. Jenis kelamin, anak laki-laki memilih kelincahan sedikit di atas perempuan sebelum umurnya memasuki pubertas. Tetapi, setelah memasuki pubertas perbedaan kelincahannya akan lebih mencolok (Humaedi dan Brilin, 2017).
5. Berat badan, kelincahan dapat dipengaruhi oleh berat badan karena berat badan dapat mengurangi kelincahan seseorang. Berat badan merupakan keadaan suatu gizi seseorang, dengan tidak baiknya berat badan seorang atlet maka dapat mengakibatkan permainan menjadi tidak maksimal dan juga dapat menyebabkan cedera karena jika atlet tidak memiliki badan yang baik maka pemain akan kesulitan dalam bertanding, berat badan yang terlalu rendah dapat menyebabkan cedera kepada atlet dan apabila berat badan berlebih maka akan sulit dilakukan *speed reaction* (Santika dan Subekti, 2020).
6. Kelelahan, kelelahan dapat mengurangi kelincahan seseorang. Maka dari itu seseorang sangat penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskularnya serta daya tahan ototnya agar kelelahan tidak mudah untuk muncul. Kelelahan merupakan kondisi dimana tubuh seseorang menurun dari segi efisiensi, performa kerja, serta menurunnya kekuatan serta ketahanan fisik dari seseorang, adapun jenis-jenis kelelahan tubuh seseorang adalah:
 - 1) Kelelahan otot, merupakan kelelahan pada otot yang dapat menurunkan kinerja otot seseorang serta terjadinya peningkatan ketegangan pada otot seseorang sehingga stimulasi tidak lagi menghasilkan respon tertentu (Medianto, 2017).
 - 2) Kelelahan umum, merupakan kelelahan yang ditandai dengan menurunnya kemauan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang ditandai dengan tubuh terasa berat dan juga merasa mengantuk sehingga menghambat semua aktifitas seseorang (Medianto, 2017).

2.2.3. Jenis-Jenis Pengukuran Kelincahan

Menurut (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019) beberapa jenis tes untuk mengukur kelincahan yaitu sebagai berikut:

1. *Jogging Run test*

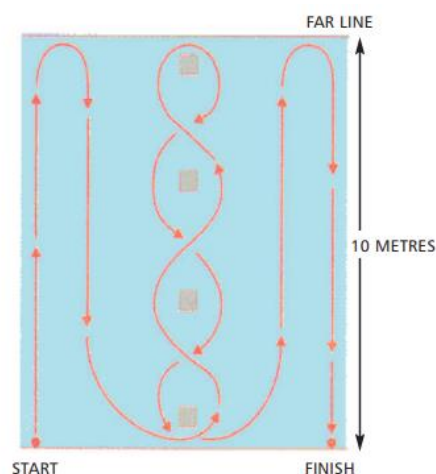


Gambar 2.9 *Jogging Run test*

Sumber: (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019)

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan seseorang.
- 2) Prosedur pelaksanaan tes adalah:
 1. *Tester* berdiri pada garis *start*.
 2. Ketika muncul aba-aba *tester* berlari dari garis *start* mengikuti alur yang telah disiapkan.
 3. *Tester* berlari sebanyak dua kali putaran sesuai alur *jogging Run*.
 4. Pencatat waktu menghitung waktu pada saat tes dilakukan.
 5. Tes dimulai dari A dan Berakhir di B.
- 3) Penilaian
Waktu yang ditempuh oleh *tester* kemudian dicatat sampai 1/10 detik dan kemudian nilai tersebut diubah ke dalam nilai skala.

2. *Illionis Agility Run Test*



Gambar 2.10 *Illionis Agility Run Test*

Sumber : (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019)

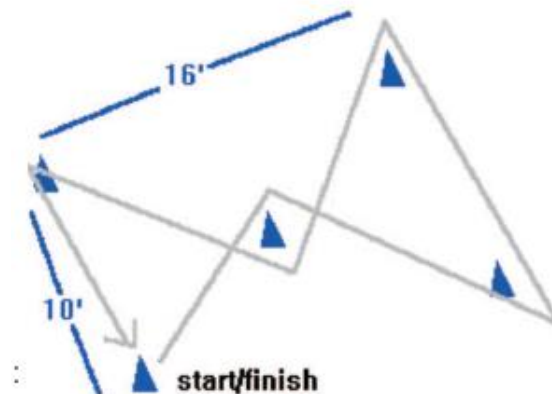
- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan *tester*.
- 2) Perlengkapan yang dibutuhkan:
 1. Lapangan datar dengan luas 400 meter,
 2. *Stopwatch*,
 3. Delapan buah *cone*.
 4. Meteran,
 5. Peluit,
 6. *Tester*, dan
 7. Pencatat waktu.
- 3) Tempat
 1. Panjang tempat atau lapangan sebesar 10 meter dan lebarnya sebesar lima meter dari titik *start* ke titik *finish*.
 2. Pada area boleh digunakan lima garis.
 3. Sebanyak empat buah *cone* boleh digunakan untuk memberi tanda pada garis *start*, dua titik balik dan *finish*.
 4. Sebanyak empat *cone* disimpan pada garis tengah dengan jarak masing-masing *cone* sebesar 3,3 meter.
- 4) Prosedur pelaksanaan Tes adalah:
 1. *Tester* melakukan tes dengan dimulai dengan menghadap ke bawah pada titik *start*.
 2. Ketika aba-aba dimulai *tester* mulai berlari semaksimal mungkin dengan mengikuti alur yang telah dibuat sampai ke *finish*.
 3. Pencatat waktu mencatat waktu pada saat tes dilakukan sampai ke garis *finish*.

Tabel 2.1 *Illionis Agility Run Test*

Jenis Kelamin	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk
Pria	<15,2	15,2 – 16,1	16,1 – 18,1	18,2 – 18,3	>18,3
Wanita	<17,0	17,0 – 17,9	18,0 – 21,7	21,8 – 23,0	>23

Sumber: (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019)

3. Zig-zag Run Test

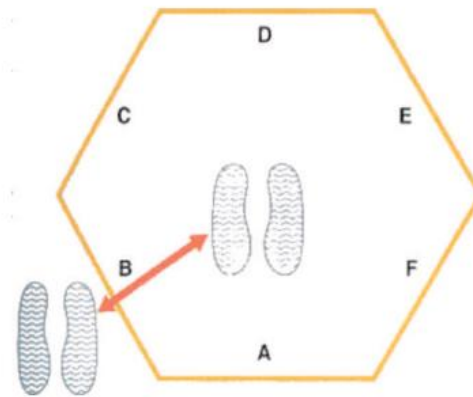


Gambar 2.11 *Zig-zag Run Test*

Sumber: (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019)

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan seseorang.
- 2) Perlengkapan tes yang dibutuhkan:
 1. Lapangan,
 2. *Stopwatch*,
 3. Lima buah *cone*,
 4. Meteran,
 5. *Tester*, dan
 6. Pencatat waktu.
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah:
 1. Letakkan lima buah *cone* untuk menandai lapangan.
 2. Empat *cone* diletakkan pada setiap sudut persegi panjang dengan panjang sisinya sepuluh kaki dan enam belas kaki, dan *cone* yang satu diletakkan dibagian tengah.
 3. *Tester* berdiri pada garis *start*.
 4. Ketika diberikan aba-aba *tester* berlari dari garis *start* mengikuti lintasan yang telah ditentukan sampai ke garis *finish*.
 5. Pencatat waktu menghitung waktu pada saat dilakukan tes.
- 4) Penilaian
 Dengan menghitung waktu yang ditempuh *tester* dalam satuan menit.

4. *Hexagonal Obstacle Test*

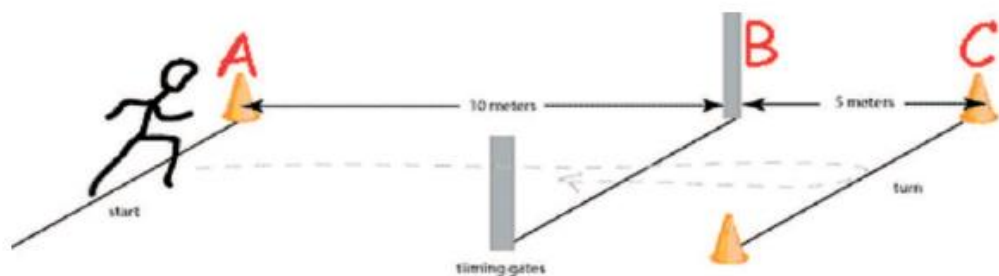


Gambar 2.12 *Hexagonal Obstacle Test*

Sumber: (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019)

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk memantau kelincahan seseorang.
- 2) Perlengkapan tes yang diperlukan:
 1. Lapangan dengan bentuk sisinya segi enam setiap sisinya sebesar 66 cm,
 2. *Stopwatch*,
 3. *Cone*,
 4. *Tester*, dan
 5. Pencatat waktu.
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah:
 1. *Tester* berdiri ditengah-tengah segi enam, menghadap garis A.
 2. Pada saat tes dilakukan *tester* tetap menghadap ke garis A.
 3. Ketika diberi aba-aba “Ya” *tester* melompat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali lagi ke tengah kemudian ke garis D dan seterusnya.
 4. Ketika *tester* melompati garis A dan kembali kebagian tengah dihitung sebagai satu putaran.
 5. *Tester* melakukan sebanyak tiga kali putaran.
 6. Setelah *tester* melakukan tiga kali putaran waktu yang didapat kemudian dicatat.
 7. *Tester* diberikan kesempatan sebanyak dua kali.
 8. Setelah melakukan tes yang kedua maka harus ditentukan jumlah rata-rata dari dua kali pencatatan waktu.

9. Apabila *tester* salah dalam melangkah pada garis, atau *tester* menginjak garis maka *tester* harus mengulang kembali.
- 4) Penilaian
Evaluasi dari *tester* akan ditentukan oleh rata-rata waktu yang diperoleh dalam dua kali tes dan akan dilihat nilai pada data *normative* pada tes ini.
5. 505 Agility Test



Gambar 2.13 505 Agility Test

Sumber: (Sepdanius, Rifki dan Anton, 2019)

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk melihat kecepatan dan kelincihan dengan mengubah arah 180 derajat.
- 2) Perlengkapan yang digunakan:
 1. Lapangan,
 2. Enam buah *cone*,
 3. Peta ukuran,
 4. *Stopwatch*,
 5. *Tester*, dan
 6. Pencatat waktu.
- 3) Peosedur pelaksanaan
 1. Membuat garis di lapangan dengan jarak garis A ke B sebesar 10 meter dan jarak dari B ke C sebesar 5 meter.
 2. Atlet berdiri pada garis A (*start*) ke garis B dengan jarak 10 meter.
 3. *Stopwatch* dimulai sesaat setelah *tester* melewati gari B.
 4. Kemudian *tester* berlari ke garis C dan kembali lagi menuju ke garis *start*.

5. *Stopwatch* kemudian dihentikan pada saat melewati garis 10 meter pada saat kembali ke garis *start*.
6. Waktu yang baik diambil dari dua kali putaran.

2.3. Tinjauan Umum tentang Era *New Normal*

New normal adalah keadaan dimana manusia memulai kehidupan barunya untuk hidup berdampingan dengan Covid-19 dan juga untuk tetap menjaga perubahan-perubahan aktivitas dan tetap menjaga protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah agar mengurangi terjadinya penyebaran virus tersebut (Oktari, Nauli dan Deli, 2021). *New normal* merupakan cara baru untuk menjalankan kehidupan baru yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 dan manusia beradaptasi dengan keadaan tersebut, dalam penerapan *new normal* ada beberapa hal yang diterapkan oleh pemerintah yakni dengan memberlakukan dan mewajibkan masyarakat untuk tetap menggunakan masker pada saat keluar rumah, membawa dan menggunakan *hand sanitizer*, tetap menjaga jarak pada saat keluar rumah serta selalu mengganti pakaian dan memakai sabun ketika selesai bepergian (Pragholapati, 2020).

Era *new normal* merupakan tahap dimana terjadinya perubahan-perubahan perilaku manusia di era Covid-19, manusia akan mengurangi bersentuhan langsung dengan orang lain dan harus menerapkan protokol kesehatan selama era ini karena jika tidak dilakukan protokol kesehatan yang ketat maka akan menyebabkan terjadinya penularan Covid-19 yang akan membahayakan kesehatan manusia dan akan bertambahnya jumlah orang yang mengalami virus ini (Fitri, Widyastutik dan Arfan, 2020). Covid-19 ditemukan pertama kali pada bulan Desember tahun 2019 di China Provinsi Hubei kota Wuhan yang disampaikan oleh pemerintah China, virus ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan pernapasan akut dan virus ini telah menyebar ke seluruh penjuru dunia sehingga organisasi kesehatan dunia telah menyatakan bahwa virus ini telah dinyatakan sebagai pandemik global (Singh dkk., 2019).

Covid-19 yang hadir sekarang bukan hanya memberikan dampak negatif pada sektor kesehatan saja tetapi juga sangat berpengaruh pada sektor yang lain seperti halnya dapat menyebabkan dampak negatif pada bidang sosial, budaya, ekonomi, hukum dan politik dan hingga sekarang masih berpengaruh hingga

organisasi dunia menyatakan bahwa virus ini sudah termasuk ke dalam pandemik yang bersifat global. Dampak Covid-19 dibidang kesehatan dapat menyebabkan banyaknya manusia yang terinfeksi virus tersebut dan juga banyaknya manusia yang meninggal dikarenakan virus tersebut serta orang yang terinfeksi tersebut akan merasa sesak nafas dan mengalami kelelahan yang sangat besar, dampak virus ini dalam bidang sosial adalah adanya pembatasan bertemu dan kontak langsung dengan orang untuk menghindari menularnya virus tersebut sehingga menyebabkan kurangnya sosialisasi antar individu secara langsung dan berubah menjadi bersosialisasi melalui daring atau media sosial lainnya, dampak dalam bidang ekonomi adalah banyaknya orang yang mengalami pemecatan di tempat kerjanya, banyaknya masyarakat yang mengalami penurunan pendapatan sehingga banyak masyarakat yang mengalami kecemasan akibat kurangnya pendapatan selama masa pandemik, sedangkan dampak virus ini dalam bidang politik adalah adanya keriuhan antar pemerintah pusat dan pemerintah daerah di tengah pandemic (Anis, 2021).

New normal adalah adanya perubahan perilaku masyarakat untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid-19 dengan tetap melakukan aktivitas normal seperti biasanya tetapi dengan memberlakukan protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan memakai masker ketika berada di luar rumah untuk mencegah terjadinya penyebaran virus tersebut. Dengan adanya *new normal* masyarakat harus memahami dan mengetahui upaya yang dilakukan dalam memutus rantai penyebaran virus ini dengan melakukan protokol kesehatan dengan selalu mencuci tangan ketika dari bepergian di luar rumah, tetap menjaga jarak di luar rumah, dan tetap memakai masker (Putra dan Manalu, 2020).

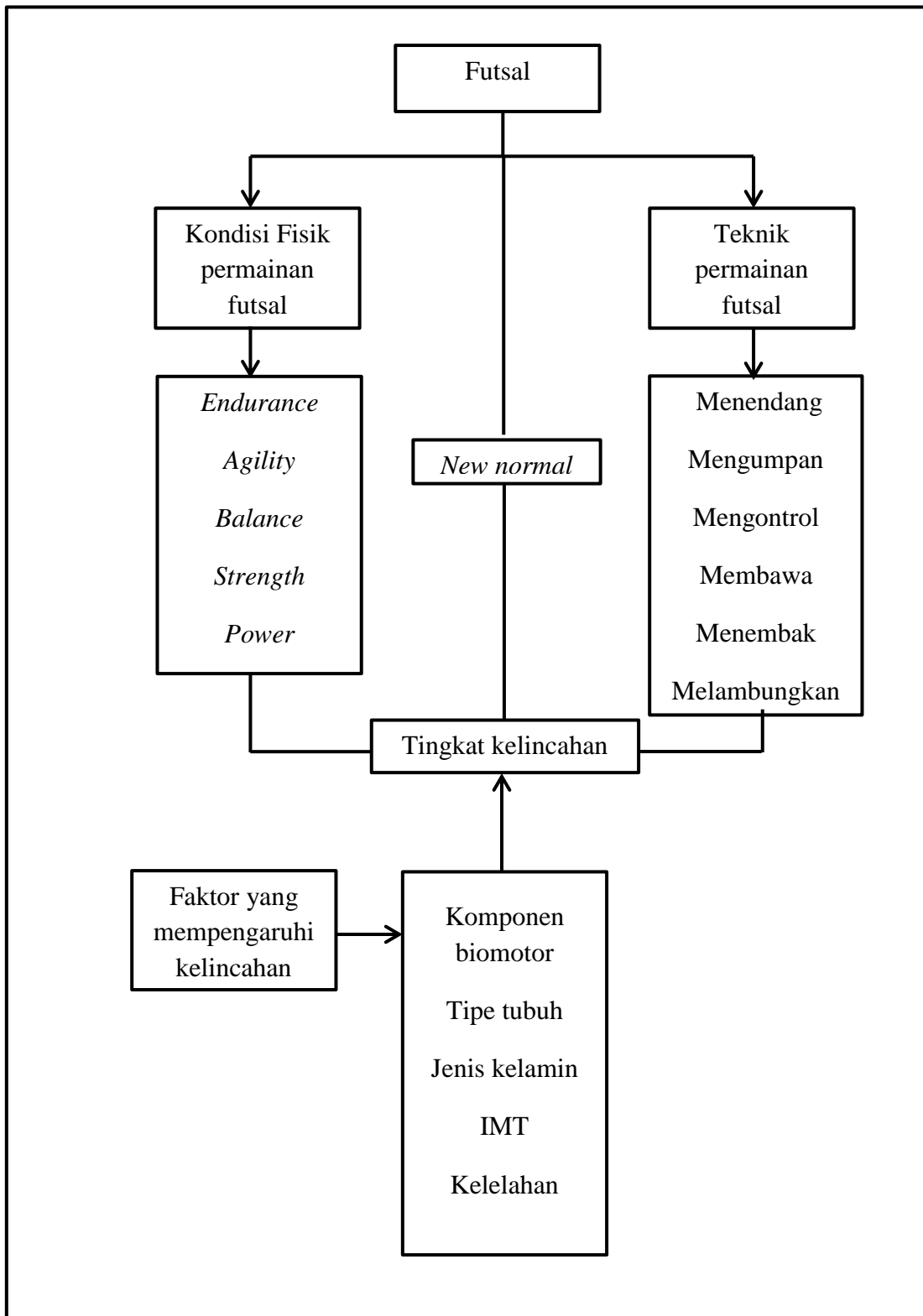
Pembatasan aktivitas di luar rumah dan adanya himbauan untuk tetap berada di dalam rumah atau biasa juga disebut sebagai karantina, karna himbauan tersebut dapat berdampak pada kinerja fisik pemain yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan resiko cedera dan juga mengurangi kondisi fisik atlet salah satu kondisi fisik yang dapat dipengaruhi adalah kelincahan (Bandyopadhyay, 2021). Pemberlakuan *new normal* di Indonesia pertama kali di lakukan pada pertengahan juni tahun 2020 yang diperintahkan oleh presiden Republik Indonesia sebagai upaya dalam mempersiapkan diri untuk hidup berdampingan dengan

Covid-19, pemerintah telah menyiapkan berbagai protokol kesehatan agar terhindar dari Covid-19 yang akan diberlakukan di tempat kerja, di sekolah, lalu lintas, dan sebagainya, pemperlakuan *new normal* sendiri dilakukan pemerintah sebagai pertimbangan dalam bidang ekonomi yang menurun di masa pandemik sekarang (Anis, 2021).

Kementriaan Kesehatan telah menerbitkan Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi. Adapun panduan pencegahan penularan Covid-19 antara lain:

1. Pihak manajemen tetap dipantau dan diperbaharui mengenai data perkembangan Covid-19 secara terus-menerus.
2. Membentuk tim penanganan Covid-19 untuk semua tempat kerja yang di dalamnya terdiri dari pimpinan, pegawai, K3 dan petugas kesehatan dengan dibuatkan surat keputusan dari pimpinan tempat kerja.
3. Orang yang memberikan pekerjaan memerintahkan kepada semua pegawai agar melaporkan jika ada pegawai yang mengalami gejala-gejala yang dicurigai sebagai Covid-19 dan akan dipantau oleh petugas kesehatan.
4. Tidak menganggap kasus positif sebagai stigma.
5. Membuat aturan pekerjaan yang dilakukan di rumah.

2.4. Kerangka Teori



Gambar 2.14 Kerangka Teori