



Upaya Meningkatkan Fisik dan Kelincahan Siswa dengan Metode Illinois Run pada Ekstrakurikuler Futsal

Olivia Dwi Cahyani, Aris Prasetyo, Heru Hermawan*

Universitas Nahdhatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia

heruher818@gmail.com

Abstrak: Olahraga futsal salah satu aktifitas yang memerlukan tehnik, taktik dan kondisi fisik yang apik. Pada kegiatan ekstrakurikuler futsal membutuhkan kondisi fisik yang baik agar bisa memberikan efek para pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang kondisi fisik peserta non futsal serta meningkatkan kelincahan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Padangan. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan bentuk penelitian deskriptif berupa pengumpulan data kuantitatif, pengujian dan pengukuran dengan menggunakan metode ilinois agility runs pada 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan lama penelitian satu minggu. Hasil dari penelitian ini mengklasifikasikan peserta futsal ke dalam kategori kecepatan “baik”, unsur mobilitas “baik”, dan daya tahan kardiorespirasi “baik”. Dalam rumus pengkategorian peserta ekstrakurikuler futsal kategori cukup sehingga dapat di simpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler futsal memiliki kondisi fisik kategori cukup. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi perubahan pada siswa akibat pengaruh model pembelajaran direct class pada Illinois dan pembelajaran keterampilan.

Kata kunci: kondisi fisik; kelincahan; futsal; ilinois run.

Efforts to Improve Student Physical and Agility with Methods Illinois Run on Futsal Extracurricular

Abstract: Futsal sport is one of the activities that require good techniques, tactics and physical conditions in futsal extracurricular activities requires good physical condition in order to have an effect on the players. This study aims to find out the physical condition of futsal extracurricular participants at SMPN 2 Padangan. The research technique used in this study is a survey technique in the form of descriptive research in the form of quantitative data collection, testing and measurement using the ilinois agility runs method on 25 students who participated in extracurricular futsal with a research duration of one week. The results of this study classified futsal participants into the categories of "good" speed, "good" mobility, and "good" cardiorespiratory endurance. In the formula for categorizing futsal extracurricular participants, the category is sufficient so that it can be concluded that futsal extracurricular participants have sufficient category physical conditions. Based on the results of calculations and data analysis, it can be concluded that there have been changes in students due to the influence of the direct class learning model on Illinois and skill learning.

Keywords: physical condition; agility; futsal; ilinois run.

1. Pendahuluan

Olahraga ialah salah satu komponen yang membuat kehidupan seseorang menjadi aktivitas sehari-hari mengembangkan hidup manusia, Banyak faktor yang membuat orang mengabaikan pentingnya olahraga, termasuk tugas kerja yang membuat stres dan membuat orang sibuk. Akibatnya manusia kurang memanfaatkan waktu luangnya yang dapat menyebabkan penurunan Kondisi Fisik Olahraga merupakan hal yang perlu di perhatikan untuk memenuhi kebutuhan, fisik beraktifitas dan berolahraga. Manfaat dari olahraga sendiri

sangat banyak didapatkan, antara lain dapat meningkatkan daya tahan tubuh, fungsi kerja otak, menghilangkan stres dan menurunkan beberapa penyakit salah satunya adalah kolestrol (Pane, 2015).

Olahraga Futsal sangat digemari di Indonesia pada saat ini, terutama di kalangan remaja. Olahraga ini Tidak hanya di gemari laki-laki bahkan juga banyak perempuan yang hobi terhadap olahraga ini (Adi, 2019). Futsal merupakan olahraga bola yang lebih disukai dipraktekkan di dalam ruangan atau indoor (Putra, 2022). Olahraga Futsal hampir

sama dengan sepak bola, namun berbeda dari segi luas lapangan, ukuran bola, gawang, waktu bermain, jumlah pemain dan aturan mainnya. Komponen latihan pertandingan futsal harus diperhatikan yaitu teknik, fisik, taktis dan mental.

Pembelajaran mengajar pendidikan jasmani, mengembangkan banyak model pembelajaran. Perkembangan ini tentunya harus diamati setelah dipahami dan diimplementasikan. Oleh sebab itu, Guru olahraga harus memiliki pemahaman yang baik dan menguasai beberapa model dalam mengajar. namun dapat dipungkiri masih banyak guru pendidikan jasmani yang masih perlu untuk mengembangkan potensi dan memahaminya. Penerapan model pembelajaran ini yang sangat banyak mendukung terbentuknya pembelajaran bagi siswa agar lebih aktif, inovatif, kreatif, efektif dan juga menyenangkan dalam mengajarkan materinya sehingga tujuan dari pelajaran ini berjalan dengan baik dan tercapai (Novia, 2019).

Model menginterpretasikan hubungan antara berbagai komponen model konseptual yang disajikan secara keseluruhan, sehingga bisa membantu lebih cepat, konsisten dan teliti menentukan kejelasan manfaat dari model atau kerangka konseptual yang disajikan secara keseluruhan (Supargo, 2018).

Pada proses pengajaran pendidikan jasmani, yang terpenting adalah memaksimalkan minat semua siswa. Karena apa yang siswa inginkan dalam metode pembelajaran yang sesuai dapat membuat suasana belajar semakin menyenangkan dan lingkungan belajar lebih kondusif.

Menurut pengalaman penulis, Siswa terus berjuang untuk memahami konsep pembelajaran dan menguasai teknik dasar olahraga. Di sisi lain, guru pendidikan jasmani menghadapi kesulitan dengan, infrastruktur dan sumber daya, serta bahan ajar. Selain itu, penguasaan teknik, dasar olahraga sangat terbatas. berkontribusi pada rendahnya hasil belajar (Santra, 2016)

Berbeda dengan olahraga lainnya, futsal memiliki persyaratan fisik yang unik serta persyaratan taktis dan teknis. kekuatan, dan ketangkasan dalam bergerak dengan durasi panjang yang dominan merupakan kualitas yang diperlukan dalam olahraga futsal. Hasilnya, komponen dengan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan sangat dibutuhkan pemain (Febrianty et al., 2020).

Pencapaian prestasi yang tidak optimal bisa jadi di pengaruhi oleh kesalahan prinsip beban yang berlebihan dalam menopang kondisi yang baik untuk meningkatkan prestasi anak (Andriawan, 2015). Hal hal yang kerap terjadi

tersebut, perlu tindakan yang pasti untuk meningkatkan keberhasilan anak, dalam permainan futsal. Selain itu faktor pelatih juga dapat mempengaruhi kejiwaan anak dalam latihannya. Oleh karena itu, pelatih harus terus melakukan yang terbaik dengan menjaga kondisi fisik dan mental selama latihan dan pertandingan futsal di lapangan.

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan, stamina mental, daya tahan tubuh dan keadaan performa yang prima, karena permainan futsal memiliki unsur permainan yang membutuhkan gerakan cepat, teknik dan kemampuan yang baik dan mumpuni (Wahyu & Susanto, 2022).

Metode ilinois run bertujuan untuk menyelesaikan kursus lari dalam waktu yang cepat dengan bentuk latihan berbelok ke arah yang berbeda dan pada sudut yang berbeda juga (Rama dan Banowo, 2020). Dalam pelaksanaan metode ini terdapat beberapa prosedur diantaranya (a) Bersiap di garis start; (b) jika ada aba-aba "Ya" berlari secepatnya menuju garis A; (c) salah satu kaki menginjak garis; (d) berbalik lagi menuju bangku utama; (e) berputar ke arah kiri pada bangku pertama dengan melakukan zig-zag hingga ke-4; (f) berputar lagi ke arah kanan pada bangku ke-4; (g) Kembali melakukan zig-zag lagi menuju bangku pertama; (h) terakhir, berlari menuju garis B dan berputar menuju garis *finish* (Widiastuti, 2012).

Untuk melatih kondisi fisik dapat di tingkatkan melalui latihan. oleh karena itu di butuhkan intensitas latihan (Hadi, 2016) Di dalam olahraga futsal semua pemain di tuntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima untuk menunjang prestasinya. Sebagai apa pun teknik dan taktik pemain, jika kondisi fisiknya sangat buruk, akan berbeda dengan pemain dengan penguasaan yang baik serta kualitas tubuh yang prima sangat berpengaruh terhadap cara bermain pemain futsal.

Dalam olahraga futsal membutuhkan komponen kesegaran jasmani terkait dengan kemampuan gerak dan kesehatan sebagai ketahanan fisik. Komponen yang, dibutuhkan untuk kebugaran jasmani, meliputi beberapa bagian, diantaranya manfaat dari futsal adalah kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardio dan otot), kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi. (Litardiansyah & Hariyanto, 2022). Untuk menunjang kondisi fisiknya seorang pemain futsal sangat membutuhkan komponen kebugaran jasmani.

Pertumbuhan futsal dapat dilihat dari banyaknya klub yang menyewa lapangan futsal di

kota dan daerah, serta pada ekstrakurikuler liga futsal yang diadakan untuk anak-anak dan di semua kalangan usia. Laki laki dan peningkatan berkompeterisi dalam futsal di tingkat regional dan nasional hingga saat itu. Hal itu mengacu pada pendidikan karakter peserta didik sebagai bentuk pengetahuan yang diperoleh melalui sikap dan keterampilan, kini banyak sekolah yang menawarkannya sebagai kegiatan ekstrakurikuler (Dahliyana, 2017).

Kepemimpinan pelatihan juga penting untuk meningkatkan prestasi sekolah baik dalam pengembangan ekstrakurikuler, termasuk perencanaan ekstrakurikuler (Ubaidah, 2014).

SMPN 2 padangan merupakan salah satu sekolah dengan akreditasi A, merekrut siswa melalui jalur non akademik dan akademik. SMPN 2 Padangan merupakan salah satu sekolah di Kecamatan Padangan yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu olahraga futsal yang berjumlah 25 peserta meliputi laki-laku dan perempuan. Peserta di luar pelatihan futsal memiliki program pelatihan yaitu dua kali pertemuan per minggu, Senin dan Jumat mulai pukul 15.30 hingga 17.00. (Bartkus *et al.*, 2012).

Peserta ekstrakurikuler futsal harus dalam kondisi fisik, yang prima agar dapat berlatih dan bertanding dengan maksimal karena deviasi yang digunakan relatif kecil dibandingkan lapangan sepak bola dan menuntut mereka bergerak dengan cepat. Kesimpulan ini adalah berdasarkan observasi dan wawancara dengan pembina pada saat diklat ekstrakurikuler di SMPN 2 Padangan. lelah dan tidak dapat mengubah lokasi dengan cepat, yang menghasilkan pelatihan yang tidak efektif. Diketahui juga bahwa pelatih tersebut memiliki lisensi kepelatihan dan hanya menawarkan pelajaran ahli dalam olahraga aktif. Latihan yang di berikan kepada pelatih hanya terfokus pada latihan tehnik dan tak tik. yang dapat menjadi tolak ukur untuk meningkatkan taraf fisik peserta futsal. Kendala yang ditemui selama pelatihan adalah pihak sekolah hanya memberikan waktu yang terbatas kepada para pelatih, sehingga para pelatih tidak bisa mendapatkan hasil yang maksimal dari penyelenggaraan variasi latihan.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh seperti tes jasmani peserta non futsal tingkat kecepatan, keterampilan dan daya tahan kardiorespirasi, maka peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang kondisi fisik peserta futsal serta meningkatkan kelincahan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal pada SMPN 2 Padangan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kelincahan pada

anak ekstrakurikuler futsal melalui latihan agility run di SMPN 2 Padangan Bojonegoro

2. Metode Penelitian

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *ilinois run* sedangkan metode yang di gunakan peneliti yaitu metode *ilinois agality run* (iar) dengan cara menganalisis data menggunakan statistik deskriptif berupa persentase. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2023 dengan 8 kali pertemuan, subjek yang di teliti yaitu 25 anak yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 padangan Bojonegoro. Intrumen intrumen yang akan digunakan untuk penelitian ini berupa pengukuran agility run yaitu dengan cara; pertama lari sprin 10 meter untuk mengukur kecepatan, yang ke dua lari zig zag untuk mengukur kelincahan, dan yang ke tiga lari sprin 10 meter untuk mengukur daya tahan pemain.

Pada penelitian ini menggunakan metode *ilinois run* untuk dapat mengetahui kelincahan atau kecepatan siswa dalam ekstrakurikuler futsal tersebut. Metode *ilinois run* bertujuan untuk menyelesaikan kursus lari dalam waktu yang cepat dengan bentuk latih berbelok ke arah yang berbeda dan pada sudut yang berbeda juga (Rama dan Banowo, 2020). Dalam pelaksanaan metode ini terdapat beberapa prosedur diantaranya (a) Bersiap di garis start; (b) jika ada aba-aba "Ya" berlari secepatnya menuju garis A; (c) salah satu kaki menginjak garis; (d) berbalik lagi menju bangku utama; (e) berputar ke arah kiri pada bangku pertama dengan melakukan zig-zag hingga ke-4; (f) berputar lagi kea rah kanan pada bangku ke-4; (g) Kembali melakukan zig-zag lagi menuju bangku pertama; (h) terakhir, berlari menuju gari B dan berputar menuju garis *finish* (Widiastuti, 2012).

Setelah dilakukan pengujian dan data terkumpul, langkah selanjutnya adalah evaluasi, dimana standar pengujian diperiksa dengan menggunakan variabel uji. Hasil yang diperoleh dari rata-rata data diprosentasekan dengan menggunakan tabel standar normatif untuk mencari kategori masing-masing variabel uji. Data tersebut kemudian diubah menjadi t-score, kemudian data t-score tersebut ditransformasikan menggunakan rumus perangkingan untuk menentukan rangking keseluruhan dari avariabel uji.

3. Hasil dan Pembahasan

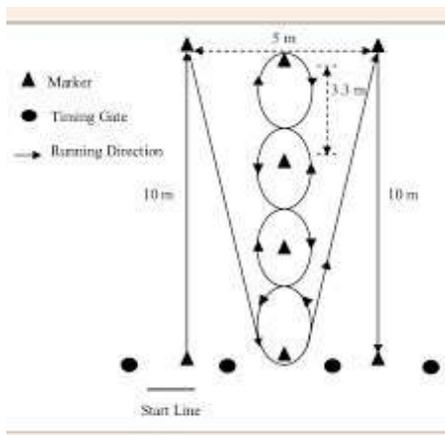
Hasil analisis data deskriptif kualitatif, hasil kasar dari hasil pengujian penelitian ditetapkan sebagai objek penelitian, kemudian dilakukan

penelitian dengan menelaah standar pengujian yang sesuai dengan menggunakan variabel uji. Hasil data yang diperoleh dirata-ratakan, kemudian data tersebut disajikan dalam tabel standar untuk menjelaskan kategori masing-masing mata pelajaran. Data tersebut kemudian dikonversi menjadi t-score dengan menggunakan rumus klasifikasi untuk menentukan klasifikasi variabel uji. Hasilnya dapat diklasifikasikan ke dalam variabel uji seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Data Normatif *Illionis Agility Test* Dengan Satuan Detik (Meckenzy, 2005)

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

Norma penilaian dalam tes dan pengukuran (MacKenzie, 2015) ditunjukkan pada gambar 1 dan 2, menunjukkan aktivitas yang melibatkan akselerasi, serta perubahan arah saat berlari secara linier.

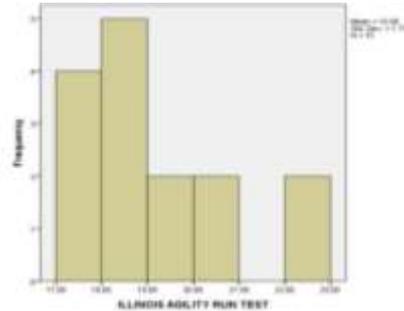


Gambar 1. *Illinois agility run dimensions and completion route. m = meters.*



Gambar 2. Pelaksanaan tes ilinois run (Dokumentasi Pribadi)

Dari hasil pada tabel 1, dapat kita lihat bahwa nilai >15,2 dan 15,2-16,1 dikategorikan sangat baik dan baik, 5 orang atau 30% berada dikelompok skor 16,2-18,5 dikategorikan sedang, dan 15 orang atau 60% berada dikelompok skor 10% dikategorikan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data *Illinois agility run test* juga dapat dilihat pada histogram yang tertera pada gambar 3



Gambar 3. Histogram Illinois agility run test

Untuk menguji peserta dalam kemampuan kecepatan dan kelincahan ini yang di butuhkan adalah. Lapangan luas kurang lebih 400 meter, 8 buah kerucut, Stopwatch, Peluit, Tester area. Dalam pelaksanaannya area yang dibutuhkan adalah dengan panjang 10 meter dengan lebar 5 meter antara garis awal sampe finish. Adapun dalam lintasan bias digunakan 5 garis, sedangkan 4 buah kerucut dapat kita gunakan untuk menandai titik awal, 2 titik balik dan titik akhir c4 kerucut itu di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing kerucut yaitu 3.3 meter.

Pada tahap pelaksanaan, peserta menghadap ke lantai pada titik awal, kemudian wasit memberikan aba-aba mulai, peserta langsung memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai di garis finis. Adapun pengukuran waktunya akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati finish. Dibuktikan dengan hasil penelitian oleh Widiastuti (2012) mengatakan bahwa latihan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Hal ini bersangkutan dengan permainan futsal, dimana dengan kelincahan pemain lebih bisa bergerak bebas kemana saja untuk mencari ruang. Pemain dengan kelincahan yang bagus akan selalu ditakuti lawan karena dengan kelincahanya dapat melewati pemain lainnya. Kelincahan gerak bisa diperoleh jika pemain selalu berlatih setiap hari dengan latihan kelincahan dan setiap latihan selalu ditambah porsinya Dengan demikian pemain akan mendapatkan kelincahan yang diinginkan untuk menunjang performa di lapangan dan memenangkan sebuah pertandingan.

Hasil daripada penelitian ini yakni siswa yang mendapatkan nilai sangat baik dalam tes kelincihan (ilinois run)ini dari 25 siswa, hanya 5 siswa penilaian sangat baik, 5 siswa yang memperoleh rata rata sedang. Hal ini tentu saja menandakan bahwasanya dalam tes kelincihan ilinois run siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Padangan kurang dari 50% dan perlu adanya latihan lebih lanjut guna meningkatkan kebugaran dan kelincihan. Dalam kepenulisan artikel ini masih ada keterbatasan dalam penulisan dikarenakan terdapat beberapa kendala salah satunya yaitu peserta kurang terbiasa dalam melakukan Latihan dengan metode ini sehingga perlu perlu di adakannya kembali tes dan pengeukuran, evaluasi ataupun motivasi agar siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Padangan kuat secara fisik juga tetap menjaga kondisi tubuh pada keadaan yang prima.

4. Simpulan dan Saran

Dari hasil tes dan pengukuran yang di ikuti oleh 25 siswa, untuk kelincihan ilinois run sangat baik hanya di capai oleh 5 siswa. Kemudian untuk siswa yang mendapat kategori sedang 5 siswa. Sedangkan sisanya kurang dari nilai sedang. Untuk tes dan pengukuran kelincihan kurang dari 50% dari siswa ekstrakurikuler mencapai kategori baik ataupun sangat baik. Ini berarti tingkat kelincihan dalam tes dan pengukuran ilinois run siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Padangan masih banyak yang belum mencapai penilaian baik maupun sangat baik. Hal ini perlu di adakannya kembali tes dan pengeukuran, evaluasi ataupun motivasi agar siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Padangan kuat secara fisik juga tetap menjaga kondisi tubuh pada keadaan yang prima.

Daftar Pustaka

- Andriawan. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran berbasis Video Demonstrasi pada Mata Pelajaran Praktik Batu Kelas XI Jurusan Teknik Konstruksi Batu Beton di SMKN 2 Pengasih. (Skripsi): FT UNY. <http://eprints.uny.ac.id/19243/1/AAN%20andriawan-11505241012.pdf>
- Bartkus, K. R., Nemelka, B., Nemelka, M., & Gardner, P. (2012). Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions. *American Journal of Business Education (AJBE)*, 5(6), 693–704. <https://doi.org/10.19030/ajbe.v5i6.7391>
- Dahliyan, A. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(1), 54–64.
- Fahmi Ashari Supto Adi, R. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health* |, 1(2), 2019.
- Febrianty, A., Fahrial, A., & Usman, W. (2020). Survei Minat Siswa Kelas VIII Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se- Kabupaten Sidoarjo. *Sport Science Health*, 2(1), 39–48.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincihan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- MacKenzie, B. (2015). *101 Performance Evaluation Tests*. Green Star Media Limited.
- Novia, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Teaching dalam Pembelajaran Passing Atas pada Siswa. *Juara*, 4(1), 9–14.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincihan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Santra, W. (2021). Implementasi Model Direct Instruction Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Sprint. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(2), 382–390. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5257265>
- Supargo, A. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Direct Instructions dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Renang Pada Siswa Kelas X TKJ 1 Semester 1 SMK Negeri 1 Pogalan Trenggalek Tahun. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 66–73.
- Ubaidah, S. (2014). Manajemen Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Mutu Sekolah. *Al-Fikrah: Jurnal Kependidikan Islam IAIN Sulthan Thaha Saifuddin*, 5(11), 150–161.
- Wahyu, A.I. & Susanto, I.H. (2022). Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra Porprov Kabupaten Sumenep Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 43-52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48073>