

Gambaran kelincahan pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin di era *new normal*

Siska Handayani

Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis
Kemerdekaan Kampus Tamalanrea Km.10 Makassar 90245 Indonesia

*Penulis korespondensi, E-mail: siskahandayani2211@gmail.com , +6282393438086

Irianto

Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis
Kemerdekaan Kampus Tamalanrea Km.10 Makassar 90245 Indonesia

Immanuel Maulang

Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis
Kemerdekaan Kampus Tamalanrea Km.10 Makassar 90245 Indonesia

Abstract

Agility is a person's ability to change a different body position quickly and with good body balance. 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 Universitas Hasanuddin futsal players in the new normal era. This study used a cross sectional design. The population in this study were members of the Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal at Universitas Hasanuddin.. 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 body mass index (26.67%), and mild agility levels (43.3%). In general, the level of agility of futsal players at UKM futsal at Universitas Hasanuddin University is still in the average category with normal body mass index, mild fatigue and very good agility scores and above average dominated by the 2018 and 2019 classes, where body mass index and fatigue can affect agility.

Keywords: *futsal, agility, new normal era.*

Abstrak

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah suatu posisi tubuh yang berbeda dengan cepat dan dengan keseimbangan tubuh yang baik. 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 di lapangan 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 *Illinois 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 kelincuhan per karakteristik responden. Sebanyak 27 orang (45%) pemain yang memiliki nilai kelincuhan rata-rata dengan nilai rata-rata 17,6 detik. Gambaran tingkat kelincuhan berdasarkan angkatan 2020 sebanyak (16,67%), indeks massa tubuh normal (26,67%), dan tingkat kelelahan ringan (43,3%). Secara umum tingkat kelincuhan pada pemain futsal di UKM futsal Universitas Hasanuddin masih dalam kategori rata-rata dengan indeks massa tubuh normal, kelelahan ringan dan nilai kelincuhan yang sangat bagus dan di atas rata-rata didominasi oleh angkatan 2018 dan 2019, yang di mana indeks massa tubuh dan kelelahan dapat mempengaruhi kelincuhan.

Kata kunci: futsal, kelincuhan, era *new normal*.

Olahraga 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 & Firmansyah, 2017). Olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan serta kelincuhan 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 & 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).

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, 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 (Wakitayanti & 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 (Widyakusuma putra & Manalu, 2020).

Terdapat banyak 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, 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 meter dan lebar 15 – 25 meter dan permainan ini juga memiliki aturan tegas agar terhindar dari aspek-aspek yang berhubungan dengan kekerasan (Arsyad, 2019). 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 et al., 2018). 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 (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 *illinois agility run test*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal di Universitas Hasanuddin sebanyak 70 orang. Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 60 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer melalui pengukuran kelincahan menggunakan *illinois 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.

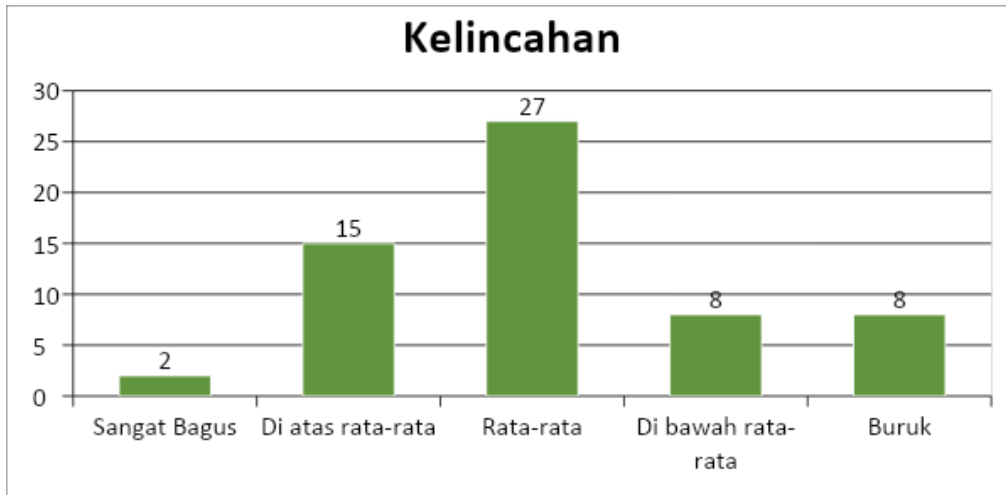
HASIL

Tabel 1 di bawah ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelelahan, angkatan, indeks massa tubuh (IMT) dan usia. Proporsi responden pada kelompok kelelahan ringan merupakan yang tertinggi yaitu 55 orang (91,67%). Proporsi responden pada kelompok tahun masuk yang tertinggi angkatan 2019 sebanyak 23 orang (38,33%). Proporsi responden pada kelompok IMT yang tertinggi adalah pada kelompok IMT normal sebanyak 37 orang (61,67%).

Tabel 1. Karakteristik Umum Pemain Futsal

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelincahan		
Sangat bagus	2	3,34%
Di atas rata-rata	15	25%
Rata-rata	27	45%
Di bawah rata-rata	8	13,33%
Buruk	8	13,33%
Total	60	100%
Kelelahan		
Ringan	55	91,7%
Berat	5	8,3%
Total	60	100%
Tahun Masuk		
2018	2	3,34%
2019	23	38,33%
2020	18	30%
2021	17	28,33%
Total	60	100%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus Sekali	6	10%
Kurus	9	15%%
Normal	37	61,67%
Gemuk	5	8,33%
Obesitas	3	5%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer, 2022



Gambar 1. Diagram Distribusi Nilai Kelincahan pada Pemain Futsal

Prevalensi nilai kelincahan responden tertinggi berada pada kategori rata-rata berjumlah 27 orang (45%). Didapatkan juga nilai kelincahan tingkat minimum instrumen *Illinois Agility Run Test* responden adalah 14,9 detik, nilai maksimum 25,2 detik, nilai median 18, dan nilai mean 17,6 detik.

Tabel 2. Deskripsi Nilai Instrumen Kelincahan pada Pemain Futsal

Variabel	N	Min.	Max.	Med.	Mean
Kelincahan	60	14,9	25,2	18	17,6

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 berdasarkan hasil pengukuran didapatkan nilai kelincahan tingkat minimum instrumen *Illinois Agility Run Test* responden adalah 14,9 detik, nilai maksimum 25,2 detik, nilai median 18, dan nilai mean 17,6 detik.

Tabel 3. Nilai Kelincahan Berdasarkan Tahun Masuk

Tahun Masuk	Nilai Kelincahan					Jumlah
	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk	
2018	1 (50%)	0 (0%)	1 (50%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (100%)
2019	1 (4,35%)	7 (30,43%)	8 (34,78%)	4 (17,4%)	3 (13,04%)	23 (100%)
2020	0 (0%)	5 (27,78%)	10 (55,56%)	1 (5,56%)	2 (11,10%)	18 (100%)
2021	0 (0%)	3 (17,65%)	8 (47,05%)	3 (17,65%)	3 (17,65%)	17 (100%)
Jumlah	2 (3,34%)	15 (25%)	27 (45%)	8 (13,33%)	8 (13,33%)	60 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Distribusi nilai kelincahan pada pemain futsal berdasarkan tahun masuk, pada kategori sangat bagus didominasi angkatan 2018 dan 2019 masing-masing sebanyak 1 (50%) dan 1 orang (4,35%), kategori di atas rata-rata didominasi angkatan 2019 sebanyak 7 (30,43%) orang, kategori rata-rata didominasi oleh angkatan 2020 sebanyak 10 (55,56%) orang, kategori di bawah rata-rata didominasi oleh angkatan 2019 sebanyak 4 (17,4%) orang, dan kategori buruk didominasi oleh angkatan 2019 dan 2021 masing-masing sebanyak 3 (13,04%) orang.

Tabel 4. Nilai Kelincahan Berdasarkan IMT

IMT	Nilai Kelincahan					Jumlah
	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk	
Obesitas	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)	3 (100%)
Gemuk	0 (0%)	0 (0%)	1 (20%)	2 (40%)	2 (40%)	5 (100%)
Normal	2 (5%)	14 (38%)	16 (43%)	5 (14%)	0 (0%)	37 (100%)
Kurus	0 (0%)	1 (11,11%)	6 (66,67%)	0 (0%)	2 (22,22%)	9 (100%)
Kurus sekali	0 (0%)	0 (0%)	4 (66,6%)	1 (16,67%)	1 (16,67%)	6 (100%)
Jumlah	2 (3,34%)	15 (25%)	27 (45%)	8 (13,33%)	8 (13,33%)	60 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Distribusi nilai kelincahan pada pemain futsal berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori sangat bagus didominasi kelompok IMT normal sebanyak 2 orang (100%), kategori di atas rata-rata didominasi oleh kelompok IMT normal sebanyak 14 orang (38%), kategori rata-rata didominasi oleh kelompok IMT normal sebanyak 16 orang (26,67%), kategori di bawah rata-rata didominasi oleh kelompok IMT normal sebanyak 5 orang (8,33%), kategori buruk didominasi oleh kelompok IMT obesitas sebanyak 3 orang (100%).

Tabel 5. Nilai Kelincahan Berdasarkan Kelelahan

Kelelahan	Nilai Kelincahan					Jumlah
	Sangat Bagus	Di Atas Rata-rata	Rata-rata	Di Bawah Rata-rata	Buruk	
Ringan	2 (3,65%)	15 (27,27%)	26 (47,27%)	7 (12,73%)	5 (9,09%)	55 (100%)
Berat	0 (0%)	0 (0%)	1 (20%)	1 (20%)	3 (60%)	5 (100%)
Jumlah	2 (3,34%)	15 (25%)	27 (45%)	8 (13,33%)	8 (13,33%)	60 (100%)

Sumber: Data Primer, 2022

Distribusi nilai kelincahan pada pemain futsal berdasarkan kelelahan pada kategori sangat bagus didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 2 orang (3,65%), kategori di atas rata-rata didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 15 orang (27,27%), kategori rata-rata didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 26 orang (47,27%), kategori di bawah rata-rata didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 7 orang (12,73%), kategori buruk didominasi oleh kelompok dengan kelelahan ringan sebanyak 5 orang (9,09%).

PEMBAHASAN

Melalui hasil penelitian, diperoleh nilai kelincahan pada kategori rata-rata sebanyak 27 orang, menunjukkan bahwa pemain masih belum mendapatkan nilai kelincahan yang maksimal namun sudah cukup bagus. Menurut Priyanggono (2002) kelincahan yang bagus dapat mempengaruhi dalam atlet meraih prestasinya, dimana semakin bagus nilai kelincahan atlet maka semakin bagus juga hasil yang akan diraih. Olahraga futsal dimainkan dengan melakukan gerakan dengan cepat, permainan futsal memiliki lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan pemain diharapkan memiliki kelincahan yang baik, agar pemain dapat melewati lawan serta dapat mengontrol bola dengan bergerak (Arwin et al., 2017). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nilai kelincahan selain karena faktor IMT dan kelelahan, usia juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi nilai kelincahan, kelincahan akan meningkat sampai umur mema-

suki 12 tahun saat melewati periode pertumbuhan cepat maka kelincahan akan meningkat kembali sampai seseorang memasuki umur dewasa dan kemudian akan menurun kembali saat memasuki usia lanjut (R., 2016). Hasil kelincahan yang memiliki nilai dengan kategori di bawah rata-rata dan buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah-satunya adalah kurangnya latihan rutin yang dilakukan selama masa pandemi, hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti sehingga dapat mempengaruhi nilai kelincahan atlet. Hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wati et al., (2018) mengatakan bahwa kelincahan sangat erat hubungannya saat seseorang melakukan latihan rutin, karena latihan rutin merupakan aktivitas yang dilakukan secara berurutan atau sistematis dalam aktivitasnya yang memiliki tujuan untuk memelihara membentuk dan juga untuk meningkatkan prestasi pemain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa dari kelompok tahun masuk yang diteliti dihasilkan bahwa nilai kelincahan oleh angkatan dengan kategori sangat bagus dan kategori di atas rata-rata didominasi oleh angkatan 2018 dengan nilai kelincahan bagus sebanyak 1 orang, dan angkatan 2019 dengan nilai kelincahan bagus sebanyak 1 orang dan di atas rata-rata sebanyak 7 orang. Dapat dilihat bahwa tahun masuk angkatan cukup mempengaruhi nilai kelincahan, karena responden yang memasuki UKM lebih lama dan memiliki nilai kelincahan yang sangat bagus dan juga di atas rata-rata dibandingkan dengan angkatan yang memasuki UKM pada tahun 2021 dan 2022, menurut Rahmawati et al., (2017) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi, latihan harus dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang karena semakin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat nilai kondisi fisiknya, sehingga semakin lama seseorang melakukan latihan maka semakin baik nilai kelincahan seseorang.

Responden dengan IMT normal memiliki nilai kelincahan dalam kategori rata-rata sebanyak 16 orang (43%), berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh (IMT) dapat mempengaruhi nilai kelincahan oleh seorang atlet hal tersebut dapat diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Rudiana, (2020) menyatakan bahwa adanya hubungan atau korelasi yang cukup signifikan antara indeks massa tubuh terhadap nilai kelincahan oleh atlet, dimana atlet yang memiliki IMT yang normal memiliki hasil tes kelincahan yang cukup bagus. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso, (2021) menunjukkan bahwa indeks massa tubuh memiliki pengaruh dalam hal kelincahan pemain futsal. responden yang memiliki IMT gemuk dan obesitas disebabkan karena kurangnya aktivitas yang dilakukan selama pandemi, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan yang berlebih dan mengakibatkan terjadinya penurunan kelincahan pada pemain, hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Huber et al., (2021) yang melakukan penelitian tentang perilaku gizi yang terganggu selama era *new normal* covid-19 pada orang remaja akhir (rerata umur 23,3 tahun) melaporkan terdapat peningkatan yang bermakna mengenai IMT pada masa *new normal* dibandingkan dengan masa sebelum *new normal*. Mereka juga melaporkan terjadi peningkatan asupan makanan pada kelompok yang mengalami peningkatan IMT pada masa *new normal*.

Responden dengan kelelahan ringan mempunyai nilai kelincahan rata-rata sebanyak 26 orang (47,27%), kelelahan dapat mempengaruhi nilai kelincahan pemain sehingga pemain yang memiliki kelelahan yang berat dapat berpengaruh pada nilai kelincahannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syroyyudin et al., (2021) mendapatkan hasil kelincahan dengan

kategori cukup sebesar 9 orang (45%), dan belum mencapai hasil yang maksimal, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adanya faktor kelelahan yang dialami oleh pemain dan tidak maksimalnya waktu istirahat mengakibatkan dalam pelaksanaan tes tidak maksimal sehingga mempengaruhi hasil tes kelincahan pemain dan pemain belum bisa mendapatkan hasil tes yang maksimal, maka dari itu kelelahan cukup mempengaruhi tingkat kelincahan pada pemain futsal. Menurut Medianto, (2017) mengatakan bahwa kelelahan 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, salah satunya ketika seseorang melakukan aktivitas seperti olahraga terlebih lagi dalam olahraga futsal. Salah satu faktor terjadinya penurunan kelincahan adalah kelelahan di mana hilangnya kapasitas untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan otot, yang dihasilkan dari aktivitas otot dan dari minggu ketiga hingga keenam, kelincahan responden meningkat lagi untuk melihat kurangnya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes (Hermilasari et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat kelincahan pada pemain futsal di UKM futsal Universitas Hasanuddin masih dalam kategori rata-rata sebanyak 27 orang (45%). Data menunjukkan responden dengan kelincahan rata-rata memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal, dan menunjukkan bahwa IMT cukup mempengaruhi nilai kelincahan pemain futsal. Data menunjukkan responden dengan kelincahan rata-rata memiliki nilai kelelahan dengan kategori kelelahan ringan, dan menunjukkan bahwa kelelahan cukup mempengaruhi nilai kelincahan pemain futsal. Data menunjukkan bahwa nilai kelincahan yang sangat bagus dan di atas rata-rata didominasi oleh angkatan 2018 dan 2019.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsyad, I. (2019). Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Percaya Diri dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Arwin, H., Miskalena, & Abdurrahman. (2017). Hubungan Ketepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Futsal pada Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3).
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Hermilasari, Irianto, & Gondo, A. A. (2020). The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, malleolus height and agility level of junior badminton players in Makassar. *Enfermeria Clinica*, 30. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.045>
- Huber, B. C., Steffen, J., Schlichtiger, J., & Brunner, S. (2021). Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *European Journal of Nutrition*, 60(5). <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>
- Medianto, D. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(02). <https://doi.org/10.35569/biomatika.v6i02.820>

- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit dan Lari Bolak Balik terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2 Max. *JPJOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1). <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.247>
- Priyanggono, M. R. (2002). Kelincahan pada Atlet Hoki Putra Puslatcab Kabupaten Gresik Noortje Anita Kumaat Abstrak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3).
- R., Putri Utami. (2016). Hubungan Agility terhadap Kejadian Cedera Olahraga pada Pemain Futsal. *Putri Utami R.*, 9(2).
- Rahmawati, S., Budiyati, B., & Indriyawati, N. (2017). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance pada Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun Di SDN Plumbon 02 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.31983/jrk.v5i2.2730>
- Santoso, R. (2021). Studi Tentang Indeks Massa Tubuh Terhadap Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Akademi Arema Ngunut Tulungagung. *Sport Science and Health*, 3(1). <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p8-19>
- Syroyyudin, M., Firlando, R., & Sovensi, E. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1525(3).
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat untuk Berolahraga pada Masa New Normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1).
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Widyakusuma putra, Y. I., & Manalu, N. V. (2020). Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Warga dalam Menjalankan Protokol Kesehatan Di Masa New Normal Pandemi Corona. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4). <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p04>