

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 5 KOTA JAMBI

Bex Riansa¹, Hendri Munar², Grafitte Decheline³

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jambi
Jalan Raya Jambi-Muara Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota, Jambi
Email: bexriansa10@gmail.com, hendrimunarfik@unja.ac.id, grafiti@unja.ac.id

Abstract: *This study aims to determine the effect of interval training on the agility of futsal players at SMP N 5 Kota Jambi. This study used an experimental method with one group pretest-posttest design on 20 futsal players at SMP N 5 Kota Jambi with a total sampling technique. The instrument used in this study was the Illinois Agility Run Test. The sample of this study was given interval training for a certain period of time. The results of the normality test showed that the data were normally distributed, and the results of the homogeneity test showed that the data variance was homogeneous. Based on the results of the Paired Samples T-Test, a p value <0.001 was obtained, which indicated that there was a significant difference between agility before (average 25.0 seconds) and after (average 20.1 seconds) interval training. Thus, the hypothesis that interval training has a significant effect on the agility of futsal players at SMP N 5 is accepted. This study concludes that interval training can be an alternative training to improve the agility of futsal players.*

Keywords: *Interval Training, Agility, Futsal*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap kelincahan pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* pada 20 pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan *Illinois Agility Run Test*. Sampel penelitian ini diberikan latihan interval training selama beberapa waktu tertentu. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data homogen. Berdasarkan hasil *Paired Samples T-Test*, diperoleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelincahan sebelum (rata-rata 25,0 detik) dan setelah (rata-rata 20,1 detik) latihan *interval training*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa *interval training* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain futsal SMP N 5 diterima. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan interval training dapat menjadi salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal.

Kata Kunci: *Interval Training, Kelincahan, Futsal*

Olahraga ialah aktivitas umum yang dilakukan oleh manusia. Ada berbagai jenis olahraga yang dipilih dan dilakukan oleh orang, mulai dari yang

murah dan mudah sampai yang mahal. Sedangkan menurut Salahudin & Rusdin (2020), Olahraga meningkatkan kesehatan dan menjaga kesehatan fisik. Setelah mempermainbangkan pendapat - pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik atau jasmani dengan tujuan untuk menjaga kesehatan. Seiring berjalannya waktu, olahraga di Indonesia berkembang dengan cepat dilihat dari berkembang banyak cabang olahraga di lingkungan masyarakat Indonesia. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia.

Menurut Rinaldi & Rohaedi (2020) ,futsal ialah cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan di dalam ruangan. Menurut Purnomo & Irawan (2021), Salah satu jenis olahraga yang populer di Indonesia adalah futsal Menurut Sudirman & Kamaruddin (2022), Futsal ialah olahraga yang cara mempermainkannya lebih sederhana daripada sepak bola, dimainkan oleh lima lawan lima dilapangan dengan ukuran lebih kecil dari sepakbola. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain sebanyak 5 orang dengan tujuan memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Menurut Ditya Agischa & Wahyudi (2022),

Meskipun futsal mudah dimainkan, Anda perlu menguasai teknik dasar untuk menang. Teknik dasar adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan efektif dengan tujuan tertentu. Teknik dasar termasuk *passing, control, dribbling, heading, shot, dan chipping*.

Menurut Maliki et al. (2016), Kondisi fisik adalah elemen paling penting dalam mendukung prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merujuk pada kemampuan dasar yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam berprestasi. Kemampuan dasar ini mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan secara umum. Kondisi fisik umum diperlukan dalam semua jenis olahraga dan merupakan langkah awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus ditujukan untuk kemampuan fisik yang spesifik bagi suatu cabang olahraga tertentu.. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang futsal. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam futsal antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Dari uraian di atas dapat kita lihat, futsal merupakan sebuah permainan yang

sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kesehatan fisik yang baik sangat penting dalam perpaduan keterampilan teknik, taktik, dan mental pemain di lapangan. Kebugaran fisik adalah elemen utama dalam permainan futsal, sehingga diperlukan latihan khusus untuk memperbaiki kondisi fisik pemain tim futsal SMP N 5 Kota Jambi. Dari pengamatan penulis, pelatihan kondisi fisik yang diberikan oleh pelatih masih sangat minim. Hal ini terlihat dari program latihan yang lebih fokus pada pengembangan kemampuan teknik, taktik, dan mental para pemain.

Metode latihan yang efektif digunakan adalah metode *interval training*, dimana metode ini menggabungkan latihan dengan intensitas tinggi dan jeda istirahat yang singkat, diyakini mampu meningkatkan performa fisik secara signifikan. Menurut Aisyah (2015), *interval training* adalah Aktivitas yang diatur dengan selingan antara pemberian beban latihan dan waktu untuk beristirahat. Cara ini fokus pada peningkatan stamina aerobik dan anaerobik, yang sangat penting dalam pertandingan futsal yang tinggi intensitasnya.. Menurut Dhimas Bentar & Irawan (2023), Bermain futsal membutuhkan kematangan keterampilan maupun fisik. Akibatnya, setiap pemain harus selalu bergerak guna memasukan

bola ke gawang lawan. Kondisi fisik sangat penting dalam setiap pertandingan.

Sheppard & Young (2006), Kelincahan adalah salah satu elemen krusial dalam permainan futsal karena memberi kesempatan bagi pemain untuk berbelok dengan cepat, menghindari musuh, dan memperbaiki penguasaan bola. Dengan demikian, kelincahan dapat meningkatkan performa pemain futsal dan membantu tim mencapai kesuksesan dalam pertandingan. Selain itu, menurut Spencer et al. (2005), kelincahan juga dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan pemain dalam mengambil keputusan di lapangan.

Menurut Susila (2021), kelincahan ialah kemampuan untuk mengendalikan posisi tubuh saat melakukan berbagai gerakan dengan cepat dan akurat. Pemain lincah dapat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan yang baik akan mempermudah pemain dalam menghindari lawan, merebut bola, dan mempertahankan penguasaan bola di lapangan yang relatif kecil. Oleh sebab itu, latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sangat diperlukan dalam pembinaan pemain futsal, terutama di tingkat sekolah.

Jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya *ladder drill* dan *zig-zag run*. Menurut Dhoni Arga Hasibuan et al. (2023), Latihan *ladder drill* adalah

metode latihan fisik yang melatih kelincahan dan kecepatan kaki dengan alat yang menyerupai anak tangga berukuran 50 x 520 cm. Untuk meningkatkan kelincahan pemain saat bermain futsal, latihan ini dirancang dengan cara yang sama seperti permainan futsal, di mana pemain diharuskan untuk bergerak secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Luther & Mahyuddin (2024), *zig-zag run* termasuk jenis latihan yang melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dengan bergerak melalui rambu yang telah dibuat sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi, pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi memiliki potensi besar untuk berkembang lebih jauh. Namun, hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa meskipun pemain ini sering mengikuti berbagai turnamen, mereka jarang meraih posisi juara. Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian ini antara lain kurangnya penguasaan bola, kesalahan koordinasi antar pemain, dan lemahnya respons dalam menghadapi tekanan lawan. Salah satu faktor utama yang dinilai sangat krusial adalah rendahnya kelincahan para pemain, yang sering menyebabkan mereka kehilangan momen penting dalam pertandingan. Untuk bersaing dengan lebih baik, pemain ini membutuhkan program latihan yang lebih sistematis dan terarah,

terutama dalam aspek peningkatan kelincahan. Sejauh ini, program latihan yang diterapkan belum sepenuhnya fokus pada peningkatan kelincahan, yang merupakan elemen penting dalam performa fisik pemain futsal. Rendahnya kelincahan tersebut berpengaruh langsung terhadap kemampuan pemain dalam bergerak cepat, menghindari tekanan lawan, dan mempertahankan penguasaan bola. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengintegrasikan latihan khusus yang dapat meningkatkan kelincahan pemain secara maksimal, salah satunya melalui metode latihan interval.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak dari latihan interval terhadap kecepatan pemain futsal di SMP Negeri 5 Kota Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mengembangkan teknik latihan fisik yang lebih baik, tidak hanya bagi pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi, tetapi juga bagi pembinaan futsal di sekolah-sekolah lain. Peneliti berusaha untuk mengintegrasikan latihan ladder drill dan zig-zag run menggunakan metode interval, dengan tujuan meningkatkan kelincahan para pemain futsal di SMP N 5 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis eksperimen dan melibatkan satu kelompok eksperimen

yang sengaja diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan rencana satu kelompok *pretest-posttest*.

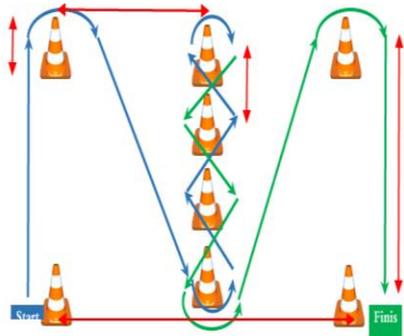
Menurut Buchheit & Laursen (2013), latihan interval, yang terdiri dari periode latihan intens yang diselingi dengan periode pemulihan, dapat membantu atlet meningkatkan kelincahan dan kinerja mereka. Latihan interval dengan frekuensi 2 hingga 3 pertemuan setiap minggu selama 6 hingga 8 minggu dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas fisik dan kelincahan tanpa harus berfokus pada intensitas yang sangat tinggi seperti pada HIIT. Berdasarkan teori di atas penelitian ini dilakukan selama lebih kurang 8 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu termasuk *pretest* dan *posttest*.

Menurut Vionalita (2020), seluruh populasi yang akan diteliti dianggap sebagai sampel. Sampel penelitian digunakan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian, yang berarti kesimpulan penelitian berlaku untuk semua populasi. Pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi yang terdiri dari 20 orang digunakan sebagai sampel dengan metode pengambilan sampel yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu dengan metode *total sampling*. Penelitian ini melakukan tes sebelum dan sesudah program pelatihan. Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini berasal dari tes kelincahan lari Illinois.

Tes sebelum pelatihan, atau tes awal, dimaksudkan untuk mengukur kelincahan sebelum melakukan latihan lari tangga dan lari *zig-zag*. Tes setelah pelatihan, atau tes akhir, dimaksudkan untuk mengumpulkan data, yang kemudian diolah untuk menghasilkan hasil statistik.

Seperangkat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dan digunakan sebagai bahan pengolahan yang dikenal sebagai instrumen penelitian. Peneliti menggunakan Illinois Agility Run Test untuk mengumpulkan data untuk pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi. Alat-alat yang membantu proses penelitian juga digunakan, seperti bola, pluit, *cone* atau gawang kecil, stopwatch, meteran, dan alat tulis. Tes kelincahan sebelum dan sesudah penerapan metode latihan dengan *Illinois Agility Run Test* digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test*. Menurut penelitian Hachana et al. (2013), reliabilitas tes kelincahan dengan ICC (Intraclass Correlation Coefficient) sebesar 0,96 kategori “sangat baik” dan validitas untuk korelasi signifikan dengan kecepatan ($r = 0,42$) dan kekuatan otot kaki ($r = 0,39$). Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa *Illinois Agility Run Test* memiliki reliabilitas yang sangat baik dan validitas yang baik dalam mengukur kelincahan atlet.

Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa IAT memiliki reliabilitas yang sangat baik dan validitas yang baik dalam mengukur kelincuhan atlet. sehingga instrument *Illinois Agility Run Test* dapat digunakan sebagai alat ukur kelincuhan yang efektif dan dapat diandalkan.



Gambar 1. *Illinois Agility Run Test*
(Abdol & Saleh, 2016)

Teknik yang dipakai dalam menganalisis data adalah analisis kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat dampak dari interval training terhadap kelincuhan pemain futsal di SMP N 5 Kota Jambi. Proses ini dilakukan melalui pengujian normalitas, homogenitas, dan pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pengaruh *interval training* terhadap kelincuhan pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi. Sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk.

Analisis data hasil uji normalitas menggunakan software Jamovi dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan berdistribusi normal jika Sig > 0,05. Hasil uji normalitas data disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Descriptives			
	Gender	Pre-Test	Post-Test
N	M	13	13
	F	7	7
Missing	M	0	0
	F	0	0
Mean	M	23.9	19.1
	F	27.0	21.8
Median	M	24.2	19.7
	F	27.1	21.9
Standard deviation	M	1.43	1.48
	F	2.03	1.93
Minimum	M	22.1	17.0
	F	23.8	19.1
Maximum	M	26.5	21.8
	F	29.6	25.2
Shapiro-Wilk W	M	0.906	0.905
	F	0.947	0.961
Shapiro-Wilk p	M	0.163	0.158
	F	0.706	0.831

Berdasarkan analisis data statistik dengan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, semua data

kelincahan didapatkan hasil uji normalitas data pada nilai $p > 0,05$ yang kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa data kemampuan kelincahan pemain futsal SMP N 5 Kota Jambi berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji prasyarat berikutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah uji homogenitas, yang bertujuan untuk menentukan apakah sampel dalam penelitian ini memiliki kesamaan varian (homogen) atau tidak. Untuk uji homogenitas dalam penelitian ini, digunakan Levene Test melalui aplikasi Jamovi. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 4.2

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Homogeneity of Variances Test (Levene's)				
	F	df1	df2	p
Pre-Test	0.5536	1	18	0.466
Post-Test	0.0583	1	18	0.812

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari analisis data dengan menggunakan Jamovi. Hasil analisis mengenai kemampuan kelincahan menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* $0,466 > 0,05$ dan nilai signifikansi *posttest* sebesar $0,812 > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Berdasarkan pengujian prasyarat analisis statistik, didapatkan informasi bahwa data *pretest* dan *posttest* terdistribusi secara normal dan memiliki variansi yang serupa. Oleh

karena itu, penggunaan analisis tes statistik parametrik berupa uji-t dilakukan untuk pengujian hipotesis.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Paired Samples T-Test					
			statistic	df	p
Pre-Test	Post-Test	Student's t	40.6	19.0	<.001

Note. $H_a \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

Descriptives					
	N	Mean	Median	SD	SE
Pre-Test	20	25.0	25.0	2.226	0.496
Post-Test	20	20.1	19.9	2.084	0.464

Berdasarkan hasil *Paired Samples T-Test*, diperoleh nilai $t = 40.6$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara waktu kelincahan sebelum (rata-rata = 25.0 detik) dan sesudah (rata-rata = 20.1 detik) latihan menggunakan metode *interval training*. Dengan demikian, Hipotesis Alternatif yang menyatakan Latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dengan *Interval training* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi diterima dan Hipotesis Nol ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa Latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dengan metode *Interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

peningkatan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Paired Samples T-Test*, diperoleh nilai $t = 50,6$ dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara waktu kelincahan sebelum (rata-rata = 25,0 detik) dan sesudah (rata-rata = 20,1 detik) latihan menggunakan metode *interval training*. Dengan demikian, Hipotesis Alternatif yang menyatakan Latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dengan *Interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi diterima dan Hipotesis Nol ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdol, H., & Saleh, A. (2016). Speed loss analysis during Illinois agility run test in light of some Bio-kinematics parameters. *Assiut Journal For Sport Science Arts*.
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 03).
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: Cardiopulmonary emphasis. In *Sports Medicine* (Vol. 43, Issue 5, pp. 313–338).
- Dhimas Bentar, P., & Irawan, R. J. (2023). *Pengaruh Latihan Interval terhadap Daya Tahan Jantung-Paru pada Pemain Futsal KFC Academy*.
- Ditya Agischa, R., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p18-28>
- Hachana, Y., Chaabe`ne, H., & Chaabe`ne, C. (2013). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, and Minimal Detectable Change of the Illinois Agility Test in Male Team Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Hasibun, D., Adi, S., Wahyudi, N., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 01–13. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.315>
- Luther, H., & Mahyuddin, R. (2024). *Global Journal Sport Science Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig Zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Tim Bandit FC*. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. (2020). *Buku Jago Futsal*.
- Salahudin, & Rusdin. (2020). *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Spencer, M., Bishop, D., & Lawrence, S. (2005). Movement patterns and physical demands of futsal players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(2), 142–149.
- Sudirman, O., & Kamaruddin, I. (2022). Pkm Teknik dan Strategi Futsal Modern. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. In *Ainara Journal* (Vol. 2, Issue 3). <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Vionalita, G. (2020). *Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ksm361) Modul 9 Populasi dan Sampel*. <http://esaunggul.ac.id/18>