

**PENGARUH MODEL LATIHAN *OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA
ATLET UKM FUTSAL PUTRI UPI**

SKRIPSI

*diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

Alya Insiyah Ukhti

2100431

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH MODEL LATIHAN *OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA
ATLET UKM FUTSAL PUTRI UPI**

Oleh:

Alya Insiyah Ukhti

2100431

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga pada Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

© Alya Insiyah Ukhti 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Oleh

Alya Insyiah Ukhti

2100431

**PENGARUH MODEL LATIHAN *OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA
ATLET UKM FUTSAL PUTRI UPI**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

NIP. 196812181994021001

Pembimbing II,



Yudi Nurcahya, M.Pd

NIP. 920171219861105101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN *OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA ATLET UKM FUTSAL PUTRI UPI

Alya Insiyah Ukhti (2100431)

Alyainsiyah77@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing 1. Prof. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Kondisi fisik pemain futsal mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Untuk meningkatkan performa, diperlukan latihan fisik, salah satunya melalui model latihan *Optimum Performance Training (OPT)*. Kelincahan yang baik memungkinkan pemain untuk lebih efektif dalam menguasai bola dan mengawasi pergerakan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah penerapan model latihan *OPT* dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan anaerobik, khususnya dalam aspek kelincahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto*, yang berarti penelitian telah dilakukan sebelumnya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes *shuttle run*. Populasi yang diteliti terdiri dari atlet futsal putri di UKM UPI, dengan sampel sebanyak 9 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *OPT* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putri UPI. Hal ini terlihat dari perbandingan nilai rata-rata *pretest* yang mencapai 92% dan nilai rata-rata *posttest* setelah penerapan treatment *OPT*, yang dibagi menjadi tiga tahapan dan lima fase, meningkat menjadi 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *OPT* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal putri.

Kata kunci: *optimum performance training, agility, futsal*

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE OPTIMUM PERFORMANCE TRAINING MODEL ON INCREASING AGILITY IN WOMEN'S FUTSAL UKM ATHLETES UPI

Alya Insiyah Ukhti (2100431)

Alyainsiyah77@gmail.com

Sport Coaching Education, University of Education Indonesia

Supervisor 1. Prof. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

The physical condition of futsal players includes endurance, strength, speed, and agility. To enhance performance, physical training is essential, one of which is the Optimum Performance Training (OPT) model. Good agility allows players to effectively control the ball and monitor the movements of opponents. This study aims to investigate whether the implementation of the OPT training model has a significant impact on improving anaerobic capacity, particularly in the aspect of agility. The method used in this research is ex post facto, meaning the study has been conducted previously. The instrument used to measure agility is the shuttle run test. The population studied consists of female futsal athletes from UKM UPI, with a sample size of 9 individuals. The results indicate that the OPT training model has a significant effect on improving the agility of female futsal athletes at UPI. This is evidenced by the comparison of the average pretest score, which reached 92%, and the average posttest score after the application of the OPT treatment, divided into three stages and five phases, which increased to 95%. Therefore, it can be concluded that OPT training positively contributes to the enhancement of agility in female futsal athletes.

Keywords: optimum performance training, agility, futsal

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Batasan Masalah	4
1.6 Struktur Organisasi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Permainan Futsal.....	6
2.2 Hakikat Kondisi Fisik	8
2.2.1 Hakikat Fleksibilitas.....	9
2.2.2 Hakikat Kecepatan	10
2.2.3 Hakikat Kelincahan	11
2.2.4 Hakikat Kekuatan	13
2.2.5 Hakikat Daya Tahan	14
2.3 Hakikat Kondisi Fisik Dalam Permainan Futsal	14
2.4 Hakikat Kemampuan <i>Agilty</i> Dalam Futsal	17
2.5 Hakikat Metode Latihan	18
2.5.1 Prinsip Prinsip Latihan	19
2.5.2 Norma Norma Pembebanan Latihan	22

2.6	Hakikat Model <i>OPT</i> (<i>Optimum Performance Training</i>)	23
2.6.1	Tahap Satu: <i>Stabilization</i>	25
2.6.2	Tahap Kedua: <i>Strength</i>	26
2.6.3	Tahap Ketiga <i>Power</i>	26
2.6.4	Fase Pertama: <i>Stabilization Endurance</i>	27
2.6.5	Fase Kedua: <i>Strength Endurance</i>	28
2.6.6	Fase Ketiga: <i>Hypertrophy</i>	28
2.6.7	Fase Keempat: <i>Maximum Strength</i>	29
2.6.8	Fase Kelima <i>Power</i>	29
2.7	Hakikat Penerapan Model Latihan <i>OPT</i> Terhadap Kemampuan <i>Agility</i> Dalam Permainan Futsal.....	30
2.8	Penelitian Relevan	31
2.9	Kerangka Berpikir	32
2.10	Hipotesis	33
BAB III	METODE PENELITIAN	34
3.1	Metode Penelitian	34
3.2	Desain Penelitian	34
3.3	Populasi Dan Sampel.....	35
3.3.1	Populasi.....	35
3.3.2	Sampel	35
3.4	Instrumen Penelitian	36
3.5	Perlakuan	39
3.6	Waktu Dan Tempat	40
3.7	Prosedur Penelitian	40
3.8	Analisis Data	42
3.8.1	Deskripsi Data	42
3.8.2	Uji Normalitas	42
3.8.3	Uji Hipotesis.....	43
3.8.4	Persentase Hasil	43
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	44

4.1	Temuan	44
4.1.1	Deskripsi Data.....	44
4.1.2	Uji Normalitas.....	45
4.1.3	Uji Hipotesis	46
4.2	Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI		50
5.1	Simpulan	50
5.2	Implikasi	50
5.3	Rekomendasi	50
DAFTAR PUSTAKA.....		51
LAMPIRAN		55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi Norma <i>Shuttle Run Test Putri Prestasi</i>	38
Tabel 3.2 Program Latihan	39
Tabel 3.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	40
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik	44
Tabel 4.2 Uji Normalitas	45
Tabel 4.3 Uji Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Physical And Physiological Demands Of Futsal</i>	15
Gambar 2.2 Tahapan Dan Fase Model Latihan Opt	24
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3.1 Desain Deskriptif Analisis.....	35
Gambar 3.2 Shuttle Run Test 4 X 5m	36
Gambar 3.3 Alur Penelitian	41
Gambar 4.1 Presentase Hasil Selisih.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Skripsi	56
Lampiran 2 Buku Bimbingan	60
Lampiran 3 Program Latihan	61
Lampiran 4 Dokumentasi Tes Dan <i>Treatment</i>	62

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe Anugrah Muhammad Imran¹, M. F. N. S. (2022). *Faktor_kondisi_fisik_dominan_pemain_Futsal*.
- Afifuddin Nur Lutfillah, M., & Wibowo S-, S. (2021). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TIM FUTSAL PUTRI: LITERATUR REVIEW*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Akhmad, I., Dewi, R., Suprayitno, & Priyambada, G. (2023). The Effect of Quick Strength Training on the Agility and Leg Power of Futsal Junior Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 477–483. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110227>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arikunto, S. (2010). *metode penelitian*.
- Arnando, M., Rasyid, W., & Faisal, D. H. (2024). *HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA PEMAIN FUTSAL SALINGKA*. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.17>
- Asmara, M., Prasetyo, Y., Rismayanthi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, C., Negeri Yogyakarta, U., Colombo, J., Sleman, K., Istimewa Yogyakarta, D., & Corresponding Author, I. (2023). ANALYSIS OF THE COMPONENTS OF PHYSICAL CONDITION TOWARDS THE IMPROVEMENT OF FUTSAL PLAYER PERFORMANCE. *MEDIKORA*, 22(1), 54–61.
- Bafirman, B. , & W. A. S. (2019). P. kondisi fisik. (2018). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK BAFIRMAN.pdf*.
- Barasakti, B. A., Faruk, M., Pd, S., & Kes, M. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal... 1 ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL JOMBLO FC PONOROGO*.
- Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., Tessitore, A., Susirašinēti, A., & Benvenuti, : C. (2010). Agility assessment in female futsal and soccer players. In *Medicina (Kaunas)* (Vol. 46, Issue 6).
- Bıyıklı, T. (2018). Comparison of Physical Parameters of the Individuals Who Have Received NASM-OPT Model & EMS Training in Combination With Traditional Fitness Training Applications Regularly as Personal Training (PT) for 20 Weeks. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 158. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12.3673>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Cevallos, E. C. (2018). *Perfil: Ejercicios para potenciar los fundamentos técnico-tácticos del fútbol sala para el nivel escolar*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.14201.98407>
- Clark, M. (2017). *NASM essentials of personal fitness training*.
- Dati Maryami. (2016). *Profil Kondisi Fisik....(Dati Maryami)*.

- Deny Irianto A. (2019). *Deny Irianto Arifin Mahasiswa S1 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*.
- Fiorentini, F. (2011). *Perbedaan performa kelincahan antara pemain futsal dan sepak bola*. <https://www.researchgate.net/publication/220009739>
- Harsono. (2001).
- harsono. (2018a). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. (latifah pipih, Ed.; 1st ed.). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- harsono. (2018b). *latihan kondisi fisik untuk atletnsehat aktif* (pipih latifah, Ed.; pertama). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Ince Abdul Muhaemin Mangngassai1, A. S. M. (2020). 1204-Article Text-2377-1-10-20210125. <Http://Journal.Binadarma.Ac.Id/Index.Php/Olympia>.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL LIGA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2019. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 4).
- Jack R. Fraenkel, N. E. W. H. H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education_8th ed*.
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7). <https://doi.org/10.11114/jets.v4i7.1435>
- Kerlinger-1973-ConstructsVariablesDefinitions. (n.d.).
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Myusuf. (n.d.).
- Maughan RJ, B. LM. (2012). *Practical nutritional recommendations for the athlete*. *Nestle Nutr Inst Workshop Ser*. 2011;69:131-49.
- Mcguigan, M. R., Wright, G. A., & Fleck, S. J. (2012). Brief reView Strength Training for Athletes: Does It Really Help Sports Performance? In *International Journal of Sports Physiology and Performance* (Vol. 7).
- medina mufid. (2024). [fulltext_medina mufid fajrin_21632251029](fulltext_medina_mufid_fajrin_21632251029).
- Milanović, Z., Trajković, N., Fiorentini, F., & Sporiš, G. (2011). *DIFFERENCES IN AGILITY PERFORMANCE BETWEEN FUTSAL AND SOCCER PLAYERS*. <https://www.researchgate.net/publication/220009739>
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review of Futsal Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017a). Physical and physiological demands of futsal. In *Journal of Exercise Science and Fitness* (Vol. 15, Issue 2, pp. 76–80). Elsevier (Singapore) Pte Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>

- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017b). Physical and physiological demands of futsal. In *Journal of Exercise Science and Fitness* (Vol. 15, Issue 2, pp. 76–80). Elsevier (Singapore) Pte Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017c). Physical and physiological demands of futsal. In *Journal of Exercise Science and Fitness* (Vol. 15, Issue 2, pp. 76–80). Elsevier (Singapore) Pte Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nengah Sandi, I. (2016). PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP FREKUENSI DENYUT NADI. In *Oktober* (Vol. 4, Issue 2).
- Novianti, Y. K., & Winarno, M. E. (2023). Survei Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putri Akademi Futsal Tulungagung U-18. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v4i1.18823>
- Pasek, M., Szark-Eckardt, M., Wilk, B., Zuzda, J., Żukowska, H., Opanowska, M., Kuska, M., Drózd, R., Kuśmierczyk, M., Saklak, W., & Kupcewicz, E. (2020). Physical fitness as part of the health and well-being of students participating in physical education lessons indoors and outdoors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010309>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). PENGARUH PROGRAM LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET BOLATANGAN PORPROV KUBU RAYA. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–33. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Sekulic, D., Foretic, N., Gilic, B., Esco, M. R., Hammami, R., Uljevic, O., Versic, S., & Spasic, M. (2019). Importance of agility performance in professional futsal players; reliability and applicability of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183246>
- Sekulic, D., Zeljko, I., Pehar, M., Corluka, M., Versic, S., Pocek, S., Drid, P., & Modric, T. (2022a). Generic motor abilities and anthropometrics are poorly related to futsal-specific agility performance; multiple regression analysis in professional players. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 259–268. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0032>
- Sekulic, D., Zeljko, I., Pehar, M., Corluka, M., Versic, S., Pocek, S., Drid, P., & Modric, T. (2022b). Generic motor abilities and anthropometrics are poorly related to futsal-specific agility performance; multiple regression analysis in professional players. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 259–268. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0032>
- Setiawan, H., Nugroho, P., Ilmu Keolahragaan, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2014). KONDISI FISIK DAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PEMAIN FUTSAL TIM PORPROV KOTA SEMARANG TAHUN 2013. In *JSSF* (Vol. 13, Issue 4). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Sidik, D. Z. (2019). *pelatihan kondisi fisik* (nita n.m, Ed.; 1st ed., Vol. 1). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Sönmez, V. (2017). Association of Cognitive, Affective, Psychomotor and Intuitive Domains in Education, Sönmez Model. *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 347–356. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050307>
- Subarjah, H. (2013). *LATIHAN KONDISI FISIK*.

sugiyono. (n.d.). tuxdoc.com_buku-metode-penelitian-sugiyono. 2016.

SUKARDI, H. M. (2022). *Metode penelitian pendidikan tindakan kelas: implementasi dan pengembangannya*.

Syafaruddin. (2019). *TINJAUAN OLAHRAGA FUTSAL*.

Tancha, A. S., Arnando, M., Rasyid, W., & Faisal, D. H. (2024). *HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA PEMAIN FUTSAL SALINGKA*.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.17>

