

## ABSTRAK

### KORELASI FLEKSIBILITAS, KECEPATAN DAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL

**Pembimbing 1 : Dr. Mulyana. M.Pd.**

**Pembimbing 2 : Alen Rismayadi. M.Pd.**

Arif Fajar Prasetyo\*

2014

Kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting di dalam olahraga prestasi. Karakteristik permainan futsal sangat cepat dan dinamis, sehingga seorang pemain harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang bagus, salah satunya adalah kelincahan. Selain itu, faktor pendukung yang lainnya adalah kecepatan, fleksibilitas serta indeks masa tubuh mempengaruhi dari kemampuan kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasional. Adapun teknik dari pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*, dengan jumlah sampel 20 orang anggota ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 12 Bandung. Instrumen penelitiannya adalah; 1) Instrumen untuk fleksibilitas menggunakan alat *flexometer*, 2) Instrumen untuk kecepatan menggunakan tes kecepatan 20 meter, 3) Instrumen untuk Indeks Masa Tubuh menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan serta rumus Indeks Masa Tubuh, 4) Instrumen untuk kelincahan menggunakan tes *Zig-zag run*. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan fleksibilitas dengan kelincahan pada pemain futsal, 2) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan kecepatan dengan kelincahan pada pemain futsal, 3) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal, 4) Untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh secara bersama-sama dengan kelincahan pada pemain futsal. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas dengan kelincahan pada pemain futsal, 2) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan kelincahan pada pemain futsal, 3) Terdapat hubungan yang signifikan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal, 4) Terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas, kecepatan, dan indeks masa tubuh secara bersama-sama dengan kelincahan pada pemain futsal.

\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009

Arif Pajar Prasetyo, 2014

*Korelasi fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal Smkn 12 bandung*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**ABSTRACT**  
**CORRELATION FLEXIBILITY, SPEED AND AGILITY OF THE BODY**  
**WITH THE INDEX ON THE FUTSAL PLAYERS**

**Supervisor 1: Dr. Mulyana. M. Pd.**

**Supervisor 2: Alen Rismayadi. M. Pd.**

Arif Fajar Prasetyo \*

2014

The physical condition is a very important component in performance in the sport, including in the game of futsal. The characteristics of the game futsal is very fast and dynamic, so a player must have the ability of good physical condition, one of which is agility. In addition, other supporting factors are speed, flexibility, and index the body affects the ability of agility. This research uses descriptive method with the korelasional technique. As for the technique of sampling by using total sampling, with 20 members of the extracurricular futsal SMK Negeri Bandung 12. His instruments are; 1) using the flexibility instrument to flexometer, 2) instruments for speed using the speed test 20 meter, 3) Index to The Instrument Body using the scales for measuring weight and height as well as The body, Index formula 4) instruments for agility using the Zig-zag run tests. As for the purposes of this study, namely: 1) to find out whether there is a significant correlation flexibility and agility in futsal player 2) to find out if there is a significant correlation the speed and agility in futsal player 3) to find out if there is a significant correlation indices of body with agility in futsal player 4) to find out if there is a significant correlation flexibility, the speed and agility of the body with the index on the futsal players. Based on the results of processing and data analysis, then from the results of the research conclusions to be drawn as follows: 1) there is a significant relationship flexibility and agility in futsal players, 2) there is a significant relationship speed and agility in futsal player 3) there is a significant relationship between the index of the body with the futsal players, agility 4) there is a significant relationship flexibility, speed, and agility of the body with the index on the futsal players.

\* Student Coaching education courses Sports Force 2009

Arif Pajar Prasetyo, 2014

*Korelasi fleksibilitas, kecepatan dan indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal Smkn 12 bandung*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu