

## Hubungan kemampuan fungsional dan *agility* pada pemain sepak bola di sekolah sepak bola hizbul wathan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Ike Nurhalimah, Tyas Sari Ratna Ningrum, Ummy A'isyah Nurhayati

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email : ikenurhalimah134@gmail.com, tyassariratananingrum@unisayogya.ac.id, ummyaisyiah@gmail.com

### Abstrak

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat untuk memberikan dasar yang kuat tentang bermain bola yang benar termasuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Setiap pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk meningkatkan performa fisik pada pemain sepak bola. Dengan Tujuan mencapai tingkat kinerja yang tinggi. Untuk mengetahui hubungan kemampuan fungsional dan *agility* pada pemain sepak bola di sekolah sepak bola Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah kuantitatif melalui teknik korelasi dengan metode observasional. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola di sekolah sepak bola (SSB) Hizbul Wathan (HW) jumlah seluruh 50 orang, terdapat kategori usia fresh/young usia 13 = 20 orang, 14 dan usia 15 = 30 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen atau alat ukur penelitian kemampuan fungsional dengan *functional movement screen* (FMS) dan *agility* dengan *t-test*. Berdasarkan hasil uji korelatif dan *person product moment* didapatkan nilai  $p = 0,028 < 0,05$  dengan angka korelasi sebesar  $-0,352$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan fungsional dengan *agility*, dengan keamatan hubungan sedang atau cukup dan memiliki arah berlawanan dengan 29 responden (74,4%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki kemampuan fungsional tidak sempurna sebanyak 2 responden (2,6%). 22 responden (56,4%) adalah dengan *agility excellent* dan responden yang memiliki *agility average* adalah sebanyak 8 responden (20,5%). Terdapat hubungan kemampuan fungsional dengan *agility* pada pemain sepak bola di sekolah sepak bola (SSB) Hizbul Wathan (HW) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY).

**Kata Kunci** : Kemampuan Fungsional ; *Agility* ; Pemain Sepak Bola ; Usia 13-15 tahun

## Hubungan kemampuan fungsional dan *agility* Pada pemain sepak bola di sekolah sepak Bola hizbul wathan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### Abstrak

*Football school (SSB) is the most appropriate place for early age football coaching to provide a strong foundation on how to play football properly including forming good attitudes, personality and behavior. Every player is required to have prime physical condition. To improve physical performance in football players. With the aim of achieving a high level of performance. The study aims to determine the correlation between functional ability and agility in football players at Hizbul Wathan football school, Muhammadiyah University of Yogyakarta. The research employed quantitative method through correlation techniques with observational methods. The population in this study were football athletes at the Hizbul Wathan football school totaling 50 people, there were young age categories aged 13 = 20 people, 14 and 15 = 30 people. The sampling technique used non-probability sampling with purposive sampling technique. Instruments or measuring tools for functional ability research with the functional movement screen (FMS) and agility with the t-test. Based on the results of the correlative test with Person Product Moment, a p value of  $0.028 < 0.05$  was obtained with a correlation figure of  $-0.352$  so that it can be interpreted that there is a significant correlation between functional ability and agility, with moderate or sufficient correlation and respondents have the opposite direction with 29 respondents (74.4%), while a small portion of respondents have imperfect functional ability as many as 2 respondents (2.6%). 22 respondents (56.4%) are with excellent agility and respondents who have average agility are as many as 8 respondents (20.5%). **Conclusion:** There is a correlation between functional ability and agility in soccer players at the Hizbul Wathan (HW) soccer school (SSB) Muhammadiyah University of Yogyakarta (UMY).*

**Keywords** : Functional Ability, Agility, Soccer Players, Aged 13-15 years

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang banyak memberikan manfaat untuk kesehatan. Selain itu olahraga juga bisa menjadi salah satu kegiatan berkompetisi dan menghasilkan sebuah prestasi yang merupakan bagian integral pengembangan diri dalam mewujudkan prestasi yang setinggi-tingginya (Nurhayati A'isyah Ummi, 2022). Salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati adalah sepak bola.

Olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Berdasarkan hasil survei tahun 2015 oleh Fédération Internationale de Football Association (FIFA), ditetapkan bahwa sepak bola adalah olahraga terpopuler dan di gemari saat ini. Studi ini menunjukkan bahwa lebih dari 240 juta orang bermain sepak bola di lebih dari 200 negara di hampir seluruh belahan dunia (Wisswani et al. 2020). Menurut [www.surveiIndonesia.com](http://www.surveiIndonesia.com) 90,8 % mayoritas penduduk Indonesia tahu olahraga sepakbola, peminat sepakbola di Indonesia memiliki hasil persentase sebesar 46,7% mengalahkan bulutangkis sebesar 18,8% dan voli sebesar 12,4% (Pradiksa & Prianto, 2020 dalam (Mahendra Candra Oktawijaya & Ummi Aisyah Nurhayati, 2023). Yang sangat dan dikagumi banyak orang baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas. Di Indonesia sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Pembinaan pada anak usia dini merupakan salah satu landasan awal keberhasilan puncak prestasi di masa depan, maka dari itu latihan sepak bola diajarkan lebih spesifik sejak usia dini, sehingga sejak dini sudah diketahui dan harus memerlukan keterampilan yang teratur, berkesinambungan Roni 2020. hlm 770, dalam Aji & Wahyudi, (2021).

Karena pada usia atlet yang ada di SSB adalah usia dasar yang harus dipantau dan diukur tingkat kemampuan tehnik dasar masing-masing atlet. Selain itu, pengukuran kemampuan teknik dasar ini dilakukan untuk melihat hal-hal yang perlu dievaluasi dan dikembangkan untuk tehnik dasar atlet (Yusuf et al., 2024).

Setiap pemain dituntut memiliki konsisi fisik yang prima. Untuk meningkatkan performa fisik pada pemain sepak bola. Dengan tujuan mencapai tingkat kinerja yang tinggi. Kebugaran fisik dan fisiologis atlet harus memadai untuk kebutuhan spesifik olahraga yang bersangkutan agar para pemain sepak bola dapat tampil maksimal dalam pertandingan, mereka harus berada dalam kondisi fisik, mental, dan psikologis yang prima, serta memiliki tehnik dan taktik yang canggih (Kahraman & Arslan, 2023).

Dalam permainan sepak bola tehnik dasar permainan sepak bola merupakan "kemampuan fungsional" yang dibutuhkan dalam sepak bola mencakup kemampuan tehnik dasar permainan dan kemampuan fisik atlet. Kemampuan tehnik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting sangat dibutuhkan untuk prestasi yang optimal sedangkan kemampuan fisik seperti kekuatan otot, kelenturan, daya tahan, dan kecepatan (Giri Wiarto, 2021 hlm 474). Atau kualitas fisik yang diperlukan untuk pemain sepak bola, disamping tingkat kemampuan tehnik yang baik, maka unsur-unsur seperti : (explosive power), daya tahan (endurance), kelenturan (flexibility), dan kelincahan (agility) haruslah dibina (Yuliandra Pratama, 2021).

Berdasarkan survey yang telah dilakukan menunjukkan pengalaman para atlet yang sering mengalami kelelahan. Sebagian dari mereka tidak memiliki latar belakang kondisi fisik yang bagus (Nurhayati A'isyah Ummi, 2022). Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat (Hudayana et al., 2020). Keterampilan persepsi motorik yang bekerja sama dalam lingkungan yang berubah dengan cepat tentu sangat dibutuhkan dalam sepak bola (Qowiyyuridho et al., 2021).

Pemain sepak bola harus memiliki kelincahan yang baik karena dalam olahraga sepak bola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dalam permainan sepak bola, sebuah kompetisi berlangsung ketat dan sulit. Permainan sepak bola kini harus lebih cepat, lebih kuat dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik pemain sepak bola juga harus

meningkat (Umar & Pratama, 2020). Hal ini berpengaruh pada performa athlete (Nurhayati A'isyah Ummy, 2022). Dimana kondisi siswa khususnya pada tingkat umur 13-15 tahun dalam hal menggiring bola masih terlihat kurang. Kelincahan siswa dalam memainkan bola pada saat bermain masih kurang sehingga bola gampang direbut oleh pemain lawan (Udam, 2017).

Karakteristik pertumbuhan pada usia 13-14 tahun yaitu, (1) Rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas, yang ditandai dengan perkembangan kedewasaan seksual dan pertumbuhan tubuh yang sangat cepat, (2) Secara psikologis pemain cenderung labil, karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru secara fisiologis pertumbuhan tubuh yang sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan agility dan koordinasi pemain (Aprianova & Hariadi, 2017).

Menurut Apriliningtias & Ningrum, T. S R (2020) Tenaga kesehatan yang berperan dalam meningkatkan performa kelincahan pada pemain futsal adalah Fisioterapi. Fisioterapi sendiri dapat berperan Promotif, Preventif, Kuratif dan Rehabilitatif. Menurut Lesman (2015) peran fisioterapi dalam olahraga adalah upaya melakukan prevention diantaranya (1) melakukan screening, untuk meminimalisir terjadinya cedera, (2) memberikan edukasi kepada pemain yang baik dan benar, (3) membuat program latihan dan dosis menggunakan prinsip-prinsip berupa latihan. Dalam penelitian ini preventif fisioterapi yaitu melakukan screening pada pemain sepak bola untuk mengetahui kemampuan fungsional dan agiliti nya.

Fisioterapi adalah tenaga kesehatan dengan spesialis dalam bidang struktur gerak dan fungsi tubuh. Dengan spesialisasi tersebut, fisioterapi memiliki peran yang besar dalam proses persiapan dan rehabilitasi atlet sepak bola, bukan hanya dalam upaya meningkatkan. performa atlet tapi juga mengurangi resiko terjadinya cedera pada atlet (Ummy A'isyah Nurhayati et al., 2023).

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem otot dan rangka tubuh selama olahraga. Beberapa kasus cedera sering diabaikan oleh atlet dan menganggap bahwa cedera akan kembali pulih dengan sendirinya, padahal jika cedera tidak ditangani secara tepat dapat memunculkan cedera yang lebih serius dan berdampak pada performa atlet (Nurhayati & Cahyani, 2023).

Menurut Az-zahra & Ichسانی (2016) menyebutkan bahwa otot hamstring terletak mulai dari paha belakang yang menghubungkan ke tuberositas ischia hingga ke bagian lutut belakang. Kuatnya otot hamstring seseorang yaitu mencegah terjadinya cedera, mengurangi terjadinya muscle soreness, serta meningkatkan efisiensi dalam semua aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari (Mahendra Candra Oktawijaya & Ummy Aisyah Nurhayati, 2023).

Untuk mencegah penurunan prestasi di level senior yang semakin meredup. Hal tersebut dapat terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti performa yang tidak stabil dan gaya hidup yang buruk. Padahal usia dini merupakan fase pembentukan pemain untuk mencapai prestasi maksimal di masa depan (Hidayat et al., 2022).

Kelincahan dapat diketahui meningkat atau menurun dengan melakukan pengukuran bisa dilakukan berupa screening terhadap pencegahan terjadinya cedera. dan prediksi performa pemain. Untuk dapat mengembangkan program latihan yang berfokus pada pencegahan cedera, rehabilitasi, dan peningkatan kinerja dalam olahraga (Bernardes Marques et al., 2017).

Menurut Keš et al., (2020) test kelincahan uji-T atau t-test dilakukan hampir secara eksklusif dengan menggunakan stopwatch dan mata pelatih yang terlatih. Test ini efektif untuk mengukur dan menguji kelincahan dalam olahraga.

Ada sebuah sistem yang dibuat oleh Gray Cook dan Lee Burton (2006), yaitu functional movement screening (FMS) atau pemeriksaan gerakan fungsional. FMS ini dapat dijadikan sebagai alat evaluasi yang kuantitatif. Dimana terdapat tiga penilaian yang diberikan untuk mengetahui kemampuan gerak fungsional individu. Dan tujuh gerakan fungsional terdiri dari kemampuan fungsional anggota gerak atas dan anggota gerak bawah Mo-An et al. (2012, dalam Puspitasari, 2019).

Kemampuan fungsional yang dibutuhkan dalam sepak bola mencakup kemampuan teknik dasar permainan dan kemampuan fisik atlet. Pemain yang memiliki teknik dasar dan fisik yang baik. Akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan (Mahfud et al., 2020).

Jika seluruh kemampuan tersebut sudah dimiliki dalam tubuh individu, maka kemampuan fungsional atlet sudah siap untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan tenaga, power,

kecepatan, dan kelincahan pada permainan dalam cabang olahraga yang ditekuninya (Puspitasari, 2019).

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah kuantitatif melalui teknik korelasi dengan metode observasional. Menurut Sugiyono (2022). Penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidak ada korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari seberapa besar hubungan kemampuan fungsional dengan agility pada pemain sepak bola di sekolah sepak bola Hizbul Wathan UMY.

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola dalam mencapai kemampuan fungsional yang baik dan agility pada pemain sepak bola yang maksimal. Hasil dari pengukuran ini akan diolah sehingga menghasilkan angka diolah sehingga menghasilkan angka yang datanya akan berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi) dalam sebuah pertanyaan yang dijadikan satu dalam bentuk kuesioner. Pada penelitian ini dilakukan dengan pembagian anket (kuesioner). Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola di sekolah sepak bola Hizbul Wathan terdapat kategori usia fresh/young usia 13 = 20 orang, 14 dan usia 15 = 30 orang. Jumlah seluruh 50 orang menurut data dari sekretariat SSB HW UMY.

Metode pengambilan sample non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu. Yang mana untuk menentukan jumlah sample minimalnya. Rencana penelitian akan menggunakan analisis data statistik dengan jumlah sample ditentukan dari populasinya untuk kriteria purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Berikut kriteria pemilihan sample pada penelitian ini.

Berdasarkan kriteria di atas maka jumlah sample pada penelitian ini yang dipilih melalui rumus slovin adalah 39 orang, dimana 39 orang ini akan dilakukan screening test kelincahan berupa agility t-test dan test kemampuan fungsional dengan functional movement screen (FMS).

## 3. Hasil Penelitian

### 3.1. Lokasi Penelitian dan Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul Regency, Daerah Istimewa Yogyakarta tepatnya pada pemain sepak bola SSB Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berusia 13-15 tahun. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagai berikut :

#### 3.1.1. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	N	Presentase (%)
13	14	35,9
14	8	20,5
15	17	43,6
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

N : Nilai

Berdasarkan tabel 1 diatas rentang usia para pemain sepak bola pada penelitian ini adalah antara 13-15 tahun. Jumlah sample 39 responden menunjukkan bahwa presentase paling banyak adalah responden dengan usia 15 tahun yaitu 17 reaponden (43,6%) sedangkan presentase yang paling sedikit adalah responden dengan usia 14 tahun yaitu sebanyak sebanyak 8 responden (20,5 %).

#### 3.1.2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 2.** Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-laki	39	100
Total	39	100

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

N : Nilai

Berdasarkan tabel 2 diatas seluruh responden pada penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

### 3.1.3. Karakteristik responden berdasarkan IMT (Indek Masa Tubuh ).

**Tabel 3.** Karakteristik responden berdasarkan IMT

IMT	N	Presentase
BB Kurang (<18,5)	20	51,3
Normal (18,5-22,9)	17	43,6
BB Lebih (23-24,9)	1	2,6
Obesitas	1	2,6
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

IMT : Indeks Massa Tubuh

BB : Berat Badan

N : Nilai

Berdasarkan tabel 3 diatas IMT (Indek Masa Tubuh) responden pada penelitian ini sebanyak 20 (51,3%) adalah dengan BB kurang atau kurus, sedangkan responden dengan BB obesitas masing-masing adalah sebanyak 1 responden (2,6%). Apabila berat badan ideal maka kelincihan seseorang lebih baik dibandingkan

Dengan memiliki berat badan yang lebih karena jika berat badan terlalu berlebih maka akan menimbulkan tidak seimbang yang menimbulkan kelincihan yang buruk Husain, dkk (2015, dalam Apriliningtias, 2020).

### 3.1.4. Karakteristik responden berdasarkan kemampuan fungsional

**Tabel 4.** Karakteristik responden berdasarkan kemampuan fungsional

Kemampuan Fungsional	N	Presentase (%)
Sempurna	29	74,4
Baik	9	20,5
Average	8	5,1
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

N : Nilai

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian didapatkan bahwa kemampuan fungsional responden sebagian besar adalah dengan kemampuan sempurna yaitu sebanyak 29 responden (74,4%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki kemampuan fungsional tidak sempurna sebanyak 2 responden (2,6%).

### 3.1.5. Karakteristik responden berdasarkan *agility*

**Tabel 5.** Karakteristik responden berdasarkan *agility*

<i>Agility</i>	N	Presentase(%)
Excellent	22	56,4
Good	9	23,1
Average	8	20,5
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

N : Nilai

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil pada penelitian ini dengan responden memiliki *agility excellent* sebanyak 22 responden, 9 responden dalam kategori *good* sebanyak (23,1%) dan 8 responden (20,5%) adalah responden dengan *agility average*. Setelah dilakukan pengujian diperoleh data berikut ini :

a. Uji Normalitas Data

Tabel 6 Uji normalitas data yang di gunakan pada penelitian ini adalah uji *shapiro-wilk*. Adapun uji normalitas dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel 6.** Uji normalitas data dengan *shapiro-wilk*

Variabel	Nilai P
Kemampuan Fungsional	0,250
<i>Agility</i>	0,162

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

P : Nilai probabilita

Berdasarkan tabel 6 diatas uji normalitas mengguakan *shapiro-wilk* karena jumlah sampel sebanyak 39 responden kurang dari 50 responden. didapatkan hasil uji normalitas kemampuan fungsional diperoleh nilai (P 0,250>0,05) dan uji normalitas terhadap *agility* didapatkan nilai (P0,162>0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan model regresi telah memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Hipotesis

Tabel 7 Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini uji korelasi *Pearson Product Moment*, hasil uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 7.** Uji hipotesis data dengan *pearson product moment*

Variabel	r	Signifikansi
Kemampuan Fungsional	-0,352	-0,028
<i>Agility</i>		

(Sumber: Data Pribadi 2024)

Keterangan

r : Nilai korelasi

Berdasarkan Tabel 7 diatas uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi/ p value sebesar 0,028 dimana nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan antara kemampuan fungsional dengan *agility*. tanda terhadap koefisien korelasi juga berpengaruh pada penafsiran hasil analisis korelasi, yaitu negatif(-) (r -0,352) menunjukkan adanya arah yang berlawanan arah, artinya hubungan kedua variabel terbalik serta memiliki keeratan hubungan yang cukup atau sedang. Memiliki arah berlawanan atau tidak searah, yaitu dimana jika kemampuan fungsional semakin meningkat maka *agility* akan menurun begitu sebaliknya apabila *agility* meningkat kemampuan fungsional akan menurun.

### 3.2. Pembahasan Penelitian

Penelitian dilakukan dalam satu waktu dengan menggunakan waktu pertemuan latihan untuk melakukan pengukuran berupa kemampuan fungsional dengan functional movement screen (FMS) dan *agility* dengan *agility* t-test. Penelitian ini dilakukan pada pemain sepak bola yang mengikuti latihan sepak bola di lapangan sepak bola Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Hasil Berdasarkan Karakteristik Responden pada penelitian ini di dominasi oleh umur uisa berdasarakan penelitian menunjukkan sebageaian besar responden adalah berusia 15 tahun yaitu sebnyak 17 responden (43,6%). Usia berdasarakan penelitian menunjukkan sebagian besar responden adalah berusia 15 tahun yaitu seabnyak 17 responden (43,6%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Daga et al., (2023) usia tersebut merupakan kelompok usia yang masuk dalam kisaran usia remaja akhir dan dewasa yang memiliki aktivitas tinggi secara fisik. Sehingga dalam permainan sepak bola banyak dari pemain yang memilih masih perilaku agresif pada saat pertandingan seperti mengganjal lawan untuk merebut bola. Hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya cedera seperti ankle sprain. Menurut penelitian terdahulu bahwa usia <24 tahun ditemukan sekitar 8,41 kali lipat beresiko mengalami ankle sprain berulang setelah ankle sprain yang terjadi pertama kali (Pourkazemi et al., 2018). Sehingga banyak dari atlet yang bermain agresif dapat memicu terjadinya *ankle sprain* secara berulang yang akan menimbulkan gejala sisa sehingga terjadinya *chronic ankle instability*. Hal tersebut mengakibatkan penurunan kemampuan fungsional dan performa olahraga pada pemain sepak bola dengan *chronic ankle instability*.

### 4. Kesimpulan

Terdapat hubungan kemampuan fungsional dengan *agility* pada pemain sepak bola sekolah sepak bola (SSB) Hizbul Wathan (HW) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY).

### 5. Saran

#### a. Bagi Responden

Di harapkan melakukan latihan sepak bola lebih semangat lagi dengan memaksimal kan mungkin apa yang diberikan oleh pelatihan untuk kemampuan fungsional dan agar *agility* dilapangan lebih baik lagi menumbuhkan semangat kompetisi, mental bertanding agar lebih percaya diri dan lebih berprestasi lagi disetiap pertandingannya. Juga dengan latihan yang maksimal juga bisa menghindari hal yang tidak diinginkan seperti cedera pada kaki. Dengan penelitian ini dapat mengetahui gerakan-gerakan *functional movement screen* (FMS) yang baik dan benar juga melakukan kelincahan dengan kecepatan penuh.

#### b. Bagi Sekolah sepak bola (SSB) Hizbul Wathan (HW) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY).

Diharapkan untuk bisa menjadi sekolah sepak bola yang melahirkan lebih banyak lagi atlet-atlet yang berprestasi dan menjadi club bola yang banyak merain prestasi disetiap pertandingannya juga mempertahankan anak didik nya di sekolah sepak bola (SSB) Hizbul Wathan.

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya yakni perlu mengkaji faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan fungsional dan *agility* pada Pemain sepak bola di sekolah sepak Bola (SSB) Hizbul Wathan (HW) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). Diharapkan menggunakan sample dengan karakteristik dalam jumlah yang setara sehingga hasil pengukuran yang diperoleh diharapkan dapat lebih menggambarkan hasil yang sebenarnya. Diharapkan menggunakan alat ukur yang lebih cocok digunakan untuk pemain sepak bola anak-anak dan melakukan reevaluasi, karena test instrumen pengukuran masih kurang tepat untuk digunakan pemain sepak bola, banyak pemain sepak bola yang gagal dalam melakukan test ini, jadi diharapkan mencari alat ukur peningkatan kemampuan fungsional dan *agility* yang lebih relevan untuk pemain sepak bola.

### Daftar pustaka

- Aji, A. T., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05, 321–330. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42785>
- Aprianova, farid, & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Aprilingtias, P. N. (2020). Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Narrative Review, 1–9. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5785>
- Bernardes Marques, V., Menezes Medeiros, T., de Souza Stigger, F., Yuzo Nakamura, F., & Manfredini Baroni, B. (2017). La Pantalla De Movimiento Funcional (Fms TM) En Jóvenes Jugadores De Fútbol Entre 14 Y 20 Años: Puntuación Compuesta, Puntuaciones De Prueba Individual Y Asimetría. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(6), 977–985. <https://doi.org/10.16603/ijsp20170977>
- Hidayat, M. Y., Saraswati, P. A. S., Widnyana, M., & Kinandana, G. P. (2022). Correlation Between Body Mass Index Towards Agility Football Athletes in Melawi Regency. *Sport and Fitness Journal*, 10(3), 215. <https://doi.org/10.24843/spj.2022.v10.i03.p06>
- Hudayana, W., Ningrum, T. S. R., Ft, S. S. T., Or, M., Riyanto, A., KM, S., & Fis, M. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal: Narrative Review. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal : Narrative Review*, 61 hal.
- Kahrman, M. Z., & Arslan, E. (2023). The relationship between body composition and biomotor performance parameters in U18 football players. *Physical Education of Students*, 27(1), 45–52. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0106>
- Keš, E., Hribernik, M., Umek, A., & Kos, A. (2020). Sensor system for agility assessment: T-test case study. 10th International Conference ..., 141–145. <https://www.eventiotic.com/eventiotic/files/Papers/URL/868084c7-666a-49a0-8b62-d6f3062bbdb6.pdf>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemuda Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- NASPUB\_CHANDRA OKTAWIJAYA MAHENDRA\_1910301035 - Chandra Oktawijaya (1).pdf. (n.d.).
- Nurhayati A'isyah Ummi, D. S. N. (n.d.). Garuda3394028. 15(September 2022).
- Nurhayati, U. A., & Cahyani, N. A. (2023). Physiotherapy First Aid Training for Injured Athletes in the Field. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 2(3), 259–268. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v2i3.3239>
- P,E., Sugiyono 2022, METODE PENELITIAN KESEHATAN; Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, Bandung : Alfabeta.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Qowiyyuridho, G., Tomoliyus, & Fauzi. (2021). Validity and reliability of agility test with dribbling and passing in soccer games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 301–307. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2021.090218>
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Ummi A'isyah Nurhayati, Dwi Yuningsih, & Eka Zinta Nurmala Dewi. (2023). Pelatihan Core Stability untuk Menurunkan Resiko Cedera pada Atlet PSS Development Center. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 9(2), 175–181. <https://doi.org/10.32528/jpmi.v9i2.1065>
- Wiaro, Giri 2021, FISILOGI OLAHRAGA DAN LATIHAN; Respon Fisiologis Tubuh Terhadap Lingkungan, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yuliandra Pratama, E. (2021). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola

- Pemain SSB Koto Majidin Kabupaten Kerinci (The Effect Off Agility Training on Football Dribbling Ability Of SSB Players Koto Majidin Kabupaten Kerinci ). *International Journal of Indragiri*, 1(1), 1–7.
- Yunisal, Papat, Rismayanti, Rismayanti, sandi dwi triono. (2016). *Jurnal olahraga. Jurnal Olahraga*, 2(2), 41–51. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga%0APengaruh>
- Yusuf, M. Y., Suwo, R., Haris, I. N., Ode, L., & Sabrin, M. (2024). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet SSB Poleang Raya Kabupaten Bombana. *06(02)*, 15330–15336.