



Hubungan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan *Counter Attack* dalam Permainan Futsal Siswi Putri Ekstrakurikuler Futsal SMK Ma'arif NU 1 Purbolinggo

Afriyan Dito Pratama^{1*}, Ferdi Zulkarnain², Nanda Dwicahya³

¹⁻³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama, Lampung

*Penulis Korespondensi: afriandito336@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study is to find out the relationship between running speed and counterattack ability in female students who play futsal as an extracurricular activity at SMK Ma'arif NU 1 Purbolinggo. This study used a correlational research design and a quantitative approach. Twenty female students were selected as samples using a saturated sampling method (total sampling). Running speed was measured using a 30-meter sprint test, and counterattack ability was assessed using an observation sheet. The Spearman Rank correlation test was used to analyze the data. Running speed and counterattack ability were shown to be significantly correlated, with a significance value of 0.005 ($p < 0.05$) and a Spearman's rho correlation coefficient of -0.605. The results show a strong negative connection, indicating that players' ability to counterattack improves with faster sprint times (lower time scores). It is clear from the results that running speed and counterattack ability are significantly correlated. Therefore, one of the primary goals for enhancing female futsal players' counterattack skills should be running speed training.*

Keywords: *Correlation; Counterattack; Female Students; Futsal; Running Speed.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecepatan lari dan kemampuan serangan balik pada siswi yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMK Ma'arif NU 1 Purbolinggo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dan pendekatan kuantitatif. Sebanyak dua puluh siswi dipilih sebagai sampel dengan metode sampel jenuh (*total sampling*). Kecepatan lari diukur menggunakan tes lari sprint 30 meter, dan kemampuan serangan balik dinilai menggunakan lembar observasi. Uji korelasi Spearman Rank digunakan untuk menganalisis data. Kecepatan lari dan kemampuan melakukan serangan balik ternyata berkorelasi signifikan, dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi Spearman rho sebesar -0,605. Hasilnya menunjukkan hubungan negatif yang kuat, yang berarti kemampuan pemain melakukan serangan balik meningkat dengan waktu *sprint* yang lebih cepat (skor waktu lebih rendah). Dari hasil ini jelas terlihat bahwa kecepatan lari dan kemampuan serangan balik memang berkorelasi signifikan. Jadi, salah satu tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan serangan balik pemain futsal perempuan sebaiknya adalah melalui latihan kecepatan lari.

Kata Kunci: Futsal; Kecepatan Lari; Korelasi; Serangan Bali; Siswi.

1. LATAR BELAKANG

Futsal membutuhkan pemain untuk berada dalam kondisi fisik yang prima karena ini adalah olahraga intensitas tinggi yang menantang mereka untuk berlari cepat, mempercepat, berganti arah, dan melakukan gerakan eksplosif dalam ruang yang relatif kecil (Soriano-Maldonado et al., 2021). Kecepatan berlari, atau kemampuan untuk berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain dalam waktu secepat mungkin, adalah aspek penting dari kebugaran fisik. Menurut William et al. (2019), kecepatan adalah komponen penting dari kebugaran dalam olahraga yang melibatkan gerakan cepat, seperti futsal, karena terlibat dalam mengikuti bola, melakukan penetrasi, dan beralih dari pertahanan ke serangan.

Manuver intensitas tinggi yang diulang sepanjang pertandingan menjadi ciri permainan futsal modern. Telah ditunjukkan bahwa kinerja fisik pemain dan kualitas permainan terkait dengan kemampuan mereka untuk berlari cepat (Martins et al., 2018). Selain itu, karena sifat

futsal, pemain harus mampu bergerak cepat untuk menciptakan peluang mencetak gol, terutama selama transisi permainan (Ribeiro et al., 2020). Keadaan ini menunjukkan bahwa kecepatan memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja permainan.

Salah satu taktik umum dalam futsal adalah serangan balik, yaitu penggunaan balik dengan cepat setelah sebuah tim berhasil menggunakan bola untuk memanfaatkan sumber daya sah yang tidak digunakan. Menurut Bekkers & Sahasrabudhe (2024), strategi ini efektif dalam pertandingan futsal saat ini karena dapat memanfaatkan ruang kosong yang dibatasi oleh aturan. Keberhasilan serangan balik sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain untuk berlari cepat dan mengubah arah, sementara karakteristik futsal sebagai permainan intensitas tinggi yang bersifat intermiten semakin menekankan pentingnya kemampuan pemain untuk mengikuti keberhasilan strategi ini (Barreira et al., 2025).

Meski sejumlah riset sudah menyoroti krusialnya kemampuan *sprint* dan kecepatan pada pemain futsal, kebanyakan dari penelitian tersebut masih fokus pada performa atletik umum. Penelitian khusus mengenai korelasi kecepatan lari dan kemampuan melakukan serangan balik pada siswa sekolah menengah, terutama mereka yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif Purbolinggo, masih minim. Oleh sebabnya, tujuan riset ini ialah menganalisis hubungan antara kecepatan lari dan kemampuan melakukan serangan balik di antara pemain ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif Purbolinggo sebagai cara untuk berkontribusi pada perkembangan pengetahuan olahraga, khususnya dalam hal meningkatkan efektivitas strategi serangan balik di kelas.

2. KAJIAN TEORITIS

Peforma Fisik dalam Futsal

Dalam olahraga tim futsal, para pemain harus bergerak cepat, berganti posisi, mempercepat, dan membuat penilaian dengan cepat. Kondisi fisik seorang pemain futsal memengaruhi kinerjanya selain teknik mereka. Kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi semuanya merupakan aspek penting dari kebugaran fisik dalam futsal (Hilmi, 2025).

Kecepatan Lari

Kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu paling cepat dikenal sebagai kecepatan lari. Keterampilan ini sangat penting untuk mendukung transisi menyerang, perubahan posisi, dan lari cepat dalam futsal. Karena futsal ditandai dengan gerakan yang pendek dan cepat, tes lari 30 meter biasanya digunakan untuk menentukan kecepatan (Jeki et al., 2025).

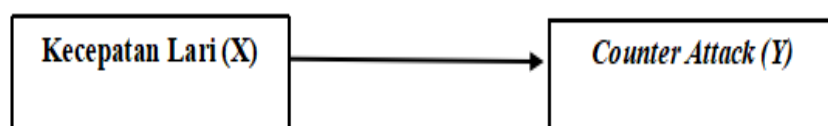
Counter Attack

Ketika sebuah tim menguasai bola, mereka dapat dengan cepat meluncurkan serangan balik untuk memanfaatkan ruang terbuka sementara lawan mereka belum siap untuk bertahan. Taktik ini sangat penting dalam futsal karena permainan berubah dengan cepat. Keefektifan dan jenis serangan balik yang digunakan selama pertandingan dapat digunakan untuk menilai keberhasilan sebuah serangan balik (Fitranto et al., 2023).

Hipotesis

Futsal menuntut tingkat kebugaran fisik yang tinggi, terutama kecepatan lari, yaitu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan eksplosif, kecepatan merupakan komponen kebugaran yang penting (William et al., 2019). Keterampilan ini berguna dalam futsal saat mengejar bola, menembus pertahanan, atau beralih dari bertahan ke menyerang melalui serangan balik.

Ketika sebuah pihak berhasil menguasai bola dengan memanfaatkan ruang kosong yang ditinggalkan oleh lawan, mereka dapat meluncurkan serangan balik yang cepat. Untuk memaksimalkan peluang mencetak gol sebelum pertahanan lawan dipulihkan, taktik ini menuntut pemain untuk bergerak cepat (Lhaksana, 2011). Selain itu, Baena-Raya et al. (2021) menunjukkan performa pergerakan pemain futsal sangat berkorelasi dengan kemampuan *sprint* mereka, terutama dalam skenario yang membutuhkan pergerakan cepat dan ubah arah. H1: Ada korelasi signifikan kecepatan lari dengan kemampuan *counter attack*.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

3. METODE

Dengan menggunakan desain penelitian korelasional, penelitian ini meneliti hubungan antara kecepatan lari sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan serangan balik sebagai variabel terikat (Y) di SMK Ma'arif NU 1 Purbolinggo selama semester genap tahun ajaran 2025–2026 tanpa melakukan perlakuan terhadap peserta (Creswell, 2018). Dua puluh siswa perempuan yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler menjadi populasi penelitian, dan semuanya dijadikan sampel menggunakan teknik sampel jenuh (*total sampling*) (Sugiyono, 2019; Arikunto, 2013). Kecepatan lari diukur menggunakan tes lari *sprint* 30 meter

(Johnson & Nelson, 1986), dan indikator transisi, operan, gerakan tanpa bola, pengambilan keputusan, dan penyelesaian diamati menggunakan lembar penilaian serangan balik (Bangsbo, 2014).

Sementara reliabilitas dinilai menggunakan teknik *test-retest* untuk tes *sprint* dan reliabilitas antar-penilai untuk lembar observasi, validitas isi instrumen penelitian dievaluasi melalui penilaian ahli (Sugiyono, 2019; Arikunto, 2013). Selain itu, uji normalitas Shapiro-Wilk (Ghozali, 2021), Uji Levene untuk homogenitas (Priyatno, 2020), dan uji korelasi *Pearson Product Moment* (Sugiyono, 2019) digunakan untuk mengevaluasi data secara kuantitatif guna menyelidiki hubungan antara kecepatan lari dan kemampuan serangan balik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Korelasi Produk Momen Pearson antara skor setiap item dan skor keseluruhan digunakan untuk penilaian validitas. Menurut hasil ujinya, setiap item pada variabel *Counter Attack* memiliki nilai Korelasi Pearson sebesar 0,692–0,928 dengan Sig. 0,000–0,001 ($< 0,05$). Akibatnya, setiap item pada indikator *passing*, transisi, pergerakan tanpa bola, dan penyelesaian dianggap sah.

Tabel 1. Uji Validitas

Counter Attack			
Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Transisi			
Y1.1	0.863	0.000	20
Y1.2	0.865		
Y1.3	0.858		
Y1.4	0.837		
Passing			
Y2.1	0.692	0.001	20
Y2.2	0.889		
Y2.3	0.928		
Y2.4	0.791		
Y2.5	0.876		
Pergerakan tanpa bola			
Y3.1	0.735	0.000	20
Y3.2	0.863		
Y3.3	0.877		
Y3.4	0.887		
Y3.5	0.896		
Finishing			
Y4.1	0.874	0.000	20
Y4.2	0.845		

Counter Attack

Item	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Y4.3	0.822		
Y4.4	0.896		
Y4.5	0.842		

Teknik Cronbach's Alpha digunakan untuk pengujian reliabilitas, dengan persyaratan nilai $> 0,70$. Menurut temuan uji, semua indikator dikatakan memiliki kehandalan sangat baik.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
Transisi	0.886	5
Passing	0.894	
Pergerakan tanpa bola	0.903	
Finishing	0.905	
Counter Attack	0.970	

Uji Asumsi Klasik

Karena ukuran sampel < 50 responden ($n = 20$), uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menentukan normalitas data. Menurut hasil ujinya, setiap variabel bernilai Sig. $> 0,05$. Oleh karena itu, semua data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Transisi	0.924	20	0.116
Passing	0.931		0.160
Pergerakan tanpa bola	0.912		0.069
Finishing	0.921		0.103
Counter Attack	0.929		0.145
Kecepatan Lari	0.954		0.432

Tes Levene digunakan untuk menguji homogenitas pada. Hasil tes memperlihatkan datanya tak homogen, dengan nilai 28,702 dan Sig. 0,000 ($< 0,05$). Karena tes Spearman Rank nonparametrik tak memerlukan homogenitas varians dan cocok untuk data penelitian yang heterogen, tes ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara kecepatan lari dan kemampuan serangan balik.

Tabel 4. Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
FUTSAL	Based on Mean	28.702	38	0.000
	Based on Median	28.659	38	
	Based on Median and with adjusted df	28.659	19.058	
	Based on trimmed mean	28.59	38	

Uji Hipotesis

Dengan Sig. 0,005 ($< 0,05$) dan nilai Spearman's rho sebesar -0,605, uji Rank Spearman untuk pengujian hipotesis memperlihatkan diterimanya H_1 . Temuan ini menyarankan bahwa kecepatan lari dan kemampuan serangan balik memiliki korelasi negatif yang tinggi. Kecepatan lari merupakan komponen penting dalam meningkatkan efektivitas serangan balik dalam permainan futsal, karena semakin tinggi kecepatan lari (semakin pendek waktu *sprint*), semakin kuat potensi serangan baliknya.

Tabel 5. Uji Korelasi

		Correlation Coefficient	1	0.605	-
Spearman's rho	Kecepatan Lari	Sig. (2-tailed)			0.005
		N	20		20
	Counter Attack	Correlation Coefficient	0.605	-	1
		Sig. (2-tailed)		0.005	
		N	20		20

Pembahasan

H_0 ditolak dan H_1 diterima berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank, yang menunjukkan nilai rho Spearman sebesar -0,605 dengan nilai signifikansi 0,005 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa di antara siswi yang bermain futsal sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMK Ma'arif NU 1 Purbolinggo, terdapat hubungan yang cukup nyata antara kecepatan berlari dan kemampuan melakukan serangan balik. Tanda negatif pada koefisien korelasi muncul karena penggunaan waktu sprint untuk mengukur kecepatan; artinya, semakin cepat seorang pemain berlari, semakin mahir mereka dalam melakukan serangan balik.

Hasil ini konsisten dengan hipotesis Bangsbo (2002), yang menyebutkan bahwa umpan yang akurat, pergerakan tanpa bola, dan penyelesaian, bersama dengan kecepatan saat sebuah serangan balik beralih dari bertahan ke menyerang, memengaruhi keberhasilannya. Selain itu, dalam permainan dengan intensitas tinggi seperti futsal, kecepatan merupakan bagian penting dari kebugaran fisik, menurut McArdle et al. (2019). Temuan dari Soriano-Maldonado et al. (2021) dan Gegenfurtner et al. (2013), yang menunjukkan bahwa kemampuan sprint meningkatkan efektivitas transisi ofensif dan keberhasilan menciptakan peluang melalui serangan balik, juga sejalan dengan hasil penelitian ini.

Dapat disimpulkan bahwa salah satu elemen kunci yang mendukung efektivitas serangan balik dalam futsal adalah kecepatan lari. Namun, kemahiran teknis, kesadaran taktis, kerja sama pemain, dan pengambilan keputusan semuanya memengaruhi seberapa sukses serangan balik tersebut. Untuk meningkatkan efektivitas serangan balik, terutama bagi pemain

tingkat sekolah, pelatihan untuk meningkatkan kecepatan lari harus menjadi prioritas utama sebagai bagian dari program latihan futsal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Nilai Spearman's rho memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara kecepatan berlari dan kemampuan serangan balik pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Ma'arif NU 1 Purbolinggo. Temuan ini berarti kemampuan serangan balik meningkat seiring dengan meningkatnya kecepatan berlari (yaitu, waktu *sprint* yang lebih singkat). Oleh sebabnya, kecepatan berlari merupakan salah satu elemen kebugaran fisik yang krusial terhadap efektivitas serangan balik, meskipun hal ini juga dipengaruhi oleh elemen lain seperti teknik, kelincahan, daya ledak otot kaki, pengambilan keputusan, kerja sama tim, dan kesadaran taktis. Akibatnya, pelatihan kecepatan sebaiknya menjadi prioritas utama dalam program pengembangan futsal oleh pelatih dan instruktur pendidikan jasmani. Disarankan melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan mencakup variabel tambahan yang terkait dengan kemampuan serangan balik.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baena-Raya, A., García-Taibo, O., & Cano-de-la-Cuerda, R. (2021). The influence of sprint mechanical properties on change of direction performance in female futsal players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1755. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041755>
- Bangsbo, J. (2002). *Fitness Training in Football: A Scientific Approach*. Copenhagen: HO+Storm.
- Bangsbo, J. (2014). *Performance in Sports with Specific Emphasis on the Effect of Intense Intermittent Exercise*. Copenhagen: University of Copenhagen Press.
- Barreira, P., Silva, R., & Mendes, L. (2025). High intensity actions in modern futsal competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 20(1), 55–67. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2024-0311>
- Bekkers, J., & Sahasrabudhe, S. (2024). A graph neural network deep-dive into successful counterattacks in football. *PLOS ONE*, 19(2), e0298421. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298421>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Fitranto, N., Prasetyo, Y., & Nugroho, A. (2023). Analisis keberhasilan counter attack pada pertandingan futsal. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 88–96. <https://doi.org/10.21831/jki.v5i2.54321>

- Gegenfurtner, A., Lehtinen, E., & Säljö, R. (2013). Expertise differences in the comprehension of visualizations. *Instructional Science*, 39(4), 523–540. <https://doi.org/10.1007/s11251-010-9150-8>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hilmi, R. (2025). Kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan bermain futsal siswa. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 7(1), 11–21. <https://doi.org/10.31258/jssi.7.1.11-21>
- Jeki, A., Arifin, Z., & Fauzan, M. (2025). Pengaruh latihan sprint terhadap peningkatan kecepatan pemain futsal ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.56789/jpon.v4i1.112>
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education* (4th ed.). New York: Macmillan Publishing Company.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Martins, F. M., Gomes, A. J., & Silva, P. (2018). High-intensity running performance in futsal athletes. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 213–220. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0031>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2019). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Priyatno, D. (2020). *SPSS Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ribeiro, J., Costa, D., & Moreira, A. (2020). Match demands and physical performance in futsal players. *Sports Medicine International Open*, 4(3), E90–E97. <https://doi.org/10.1055/a-1205-9082>
- Soriano-Maldonado, A., Ramirez-Campillo, R., & Martínez, C. (2021). Physiological demands of futsal competition. *Biology of Sport*, 38(4), 635–643. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2021.101123>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- William, D., McArdle, F. I., & Katch, V. L. (2019). *Essentials of Exercise Physiology*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.