



## PENGARUH LATIHAN H-MOVEMENT DAN X- PATTERN MULTI SKILL TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 10 GOWA

Suwardi<sup>1\*</sup>, Andi Ihsan<sup>2</sup>, Benny Badaru<sup>3</sup>, Sufitriyono<sup>4</sup>

### Keywords :

Latihan H-Movement, X-  
Pattern, Kelincahan,  
Sepakbola.

### Correspondensi Author

<sup>1</sup> Jurusan Penjaskesrek, Universitas  
Negeri Makassar, Indonesia

Email: [benny.b@unm.ac.id](mailto:benny.b@unm.ac.id)

### Article History

**Received:** 20-08-2022;

**Reviewed:** 20-08-2022;

**Accepted:** 20-10-2022;

**Published:** 20-10-2022

### ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is an effect of H-Movement and X-Pattern Multi Skill training on agility in the soccer game of students at SMA Negeri 10 Gowa. A total of 20 students became research subjects taken randomly from a total population of 45 students. This study uses an experimental model with "one group pre test-post test design". The instrument used in this study is the shuttle run test to measure agility. Data analysis used a statistical approach through SPSS series 21. The results obtained from the H-Movement exercise with  $t_{count} > t_{table}$  ( $13.661 > 1.833$ ), so it was concluded that the H-Movement exercise had an effect on agility in soccer games in students at SMA Negeri 10 Gowa. As for the X-Pattern exercise, it was found that  $t_{count} > t_{table}$  ( $9,646 > 1,833$ ). so it can be concluded that the X-Pattern exercise affects agility in soccer games for students at SMA Negeri 10 Gowa..*

**Keywords:** H-Movement Training, X-Pattern, Agility, Football.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan H-Movement dan X-Pattern Multi Skill terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola siswa di SMA Negeri 10 Gowa. Sebanyak 20 siswa menjadi subjek penelitian yang diambil secara acak dari total populasi sebanyak 45 siswa. Penelitian ini menggunakan model eksperimen dengan "one group pre test-post test design". Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes shuttle run untuk mengukur kelincahan. Analisis data menggunakan pendekatan statistik melalui SPSS seri 21. Hasil Penelitian didapatkan dari latihan H-Movement dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,661 > 1.833$ ), sehingga disimpulkan bahwa latihan H-Movement berpengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa. Sedangkan untuk latihan X-Pattern ditemukan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9.646 > 1.833$ ). sehingga disimpulkan bahwa latihan X-Pattern berpengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa.

**Kata Kunci:** Latihan H-Movement, X-Pattern, Kelincahan, Sepakbola.

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Antusias perkembangan sepakbola yang sangat pesat di Indonesia tidak hanya dikalangan atlet profesional saja, namun juga masyarakat sangat menggemari permainan ini. (Muhammad Sidik et al., 2021). Dalam permainan sepakbola para pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan orang. Sementara, penggemar sepak bola jumlahnya diperkirakan lebih dari separuh penduduk bumi, menyentuh semua umur, anak hingga orang dewasa.

Sepakbola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggota sebelas orang pemain (Muhammad Sidik et al., 2021)(Juzzahri et al., 2017). Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan pertandingan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki.

Latihan H-Movement merupakan latihan yang menggunakan kun (cone) yang berguna untuk meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak (Soemardiawan & Wati, 2020) . Latihan ini adalah latihan dengan membentuk kun (cone) menjadi huruf H, sedangkan bentuk latihan X-Pattern Multi Skill yaitu dengan cara melewati rintangan dengan daerah yang berbentuk X dan setiap sudut akan diberi cone.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya (Ahmad Yamin, 2021)(Latip & Isyani, 2020). Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola,

Hal inilah yang menyebabkan penulis ingin memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola. Untuk membuktikan apakah bentuk latihan-latihan di atas dapat meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola pada saat latihan maupun dalam suatu pertandingan, maka perlu di adakan penelitian. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh latihan H-Movement dan X-Pattern Multi Skill terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola siswa di SMA Negeri 10 Kabupaten Gowa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan model eksperimen dengan desain “one group pre test-post test design” digunakan guna mencari pengaruh dan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Leung, 2019). Latihan H-Movement dan X-Pattern Multi Skill ditetapkan sebagai variabel bebas dan kelincahan yang ditetapkan sebagai variabel terikat.

Populasi penelitian berjumlah 73 peserta yang terdiri dari siswa-siswi kelas rendah. Sampel ditentukan sebanyak 20 orang. Kelompok sampel ditentukan dengan memperhatikan jumlah siswa laki-laki dan perempuan yang sama dan dengan menggunakan teknik pemilihan acak. Penelitian dilakukan. Selama masa pemberian perlakuan kelompok eksperimen diberikan kegiatan menggunakan latihan H-Movement dan X-Pattern Multi Skill yang memiliki beberapa variasi dan didalamnya terdapat kegiatan untuk meningkatkan kelincahan, selama total 12 minggu dengan frekuensi pertemuan seminggu tiga kali.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen tes kelincahan dengan lari bolak-balik (*Shuttle run*). Dikarenakan tes tersebut tidak memungkinkan untuk dilakukan dalam satu waktu, dikhawatirkan terjadinya cedera, maka peneliti berinisiatif

membuat jadwal tes dilakukan selama lima hari. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Observasi, tes, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan melalui aplikasi SPSS versi 21.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data di dapatkan, Langkah selanjutnya adalah menganalisis data menggunakan pendekatan statistic yang selanjutnya di interpretasikan dalam bentuk deskripsi data, dan pembahasan setiap output analisis data yang dilakukan. Berikut adalah hasil output hasil latihan Tim X-Pattern dari tabel 1;

**Tabel 1. Hasil Pengkategorian Tes X-Pattern**

NO	TIM X- PATTERN	WAKTU	KATEGORI
1	AAH	22,95	Cukup
2	ARAA	27,09	SangatKurang
3	MMAG	22,17	Baik
4	AJ	26,84	SangatKurang
5	MFF	21,76	Baik
6	MIFM	22,37	Baik
7	AFBM	23,02	Cukup
8	AAA	23,83	Cukup
9	RAP	23,71	Cukup
10	N	23,19	Cukup

Dari tabel 1. di atas diuraikan kategori hasil latihan Tim *X-Pattern* yang kemudian dipresentasikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Presentasi Hasil Tes X-Pattern**

Kategori	Frekuensi	Prasentase	Poin	Poin*F
Sangat Baik	0	0%	5	0
Baik	3	30%	4	12
Cukup	5	50%	3	15
Kurang	0	0%	2	0
Sangat Kurang	2	20%	1	2
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>		<b>29</b>

Dari tabel 2 di atas diketahui bahwa pada hasil tes latihan *X-Pattern* diperoleh yakni sebanyak 0 orang yang memperoleh kategori Sangat Baik, 3 orang memperoleh kategori Baik, 5 orang kategori Cukup, 0 orang kategori Kurang dan 2 orang dengan kategori Sangat Kurang. Yang kemudian dari hasil dari setiap Frekuensi diakumulasikan ke dalam 5 poin secara berurutan sehingga diperoleh total nilai dari Tes *X-Pattern* sebesar 29.

Selanjutnya berikut ini adalah data Tabel 3 tentang Hasil Pengkategorian Tes H-Movement

NO	TIM H-MOVEMENT	WAKTU (Hasil Instrumen tes)	Kategori
1	MHGS	21,86	Sangat Baik
2	MEY	27,68	Sangat Kurang
3	REP	23,79	Baik
4	NT	25,63	Cukup
5	MI	22,77	Baik
6	FD	24,72	Cukup
7	JNP	26,59	Kurang
8	W	24,84	Cukup
9	FW	26,62	Kurang
10	MAS	24,63	Cukup

Dari tabel 3 di atas diuraikan kategori hasil latihan Tim *H-Movement* yang kemudian dipresentasikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 10 Presentasi Hasil Tes H-Movement**

Kategori	Frekuensi	Prasentas	Poin	Nilai (Poin*F)
Sangat Baik	1	10%	5	5
Baik	2	20%	4	8
Cukup	4	40%	3	12
Kurang	2	20%	2	4
Sangat Kurang	1	10%	1	1
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>		<b>30</b>

Dari tabel di atas diketahui bahwa pada hasil tes latihan *H-Movement* diperoleh yakni sebanyak 1 orang yang memperoleh kategori Sangat Baik, 2 orang memperoleh kategori Baik, 4 orang kategori Cukup, 2 orang kategori Kurang dan 1 orang dengan kategori Sangat Kurang. Yang kemudian dari hasil dari setiap Frekuensi diakumulasikan ke dalam 5 poin secara berurutan sehingga diperoleh total nilai dari Tes *H-Movement* sebesar 30.

## PEMBAHASAN

Dalam permainan sepak bola, kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan baik saat menyerang maupun saat bertahan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang peneliti teliti menggunakan aplikasi Microsoft Excel dan dengan Rumus yang diuraikan di atas.

Berdasarkan pengolahan data bahwa nilai t-hitung dengan latihan *H- Movement* dilihat dari peningkatan rata-rata yang didapatkan dari latihan *H- Movement* dengan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $13,661 > 1.833$ ), sehingga disimpulkan bahwa latihan *H-Movement* berpengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa. Oleh karena nilai t hitung lebih besardari t tabel maka dapat dikatakan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95%, terdapat cukup bukti untuk mendukung klaim bahwa latihan *H-Movement* berpengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepak Bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa.

Sedangkan untuk latihan *X-Pattern* ditemukan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9.646 > 1.833$ ), sehingga disimpulkan bahwa latihan *X-Pattern* berpengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa. Dikarenakan t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat dikatakan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95%, terdapat cukup bukti untuk mendukung klaim bahwa latihan *X-Pattern Multi Skill* berpengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa.

Dari hasil penelitian ini, dapat memperkuat asumsi bahwa dengan latihan *H-Movement* dan latihan *X- Pattern Multi Skill* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola dengan latihan yang dilakukan terus-menerus.

Sesuai dengan hasil analisis data pengajuan hipotesis yakni latihan *H- Movement* dan latihan *X- Pattern Multi Skill* secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh latihan *H-Movement dan latihan X- Pattern Multi Skill* terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa di SMA Negeri 10 Gowa.

Dari hasil analisis data diperoleh total presentase dan frekuensi pada latihan H-Movement diperoleh sebanyak 30, sedangkan pada Latihan X-Pattern diperoleh sebanyak 29, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan H-Movement lebih baik daripada Latihan X-Pattern Terhadap Kelincahan dalam permainan sepak bola di SMA Negeri 10 Gowa.

Penulis menyimpulkan bahwa siswa pemain sepak bola di SMA Negeri 10 Gowa masih perlu dilakukan proses latihan yang signifikan untuk menunjang proses permainan sepak bola siswa menjadi lebih baik, khususnya pada latihan yang meningkatkan kelincahan siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan temuan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan *X- Pattern Multi Skill* dan *H-movement* memberikan pengaruh terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 10 Kabupaten Gowa. Latihan H-Movement lebih baik dari pada latihan X-Pattern Multi Skill terhadap Kelincahan dalam permainan sepak bola di SMA Negeri 10 Kabupaten Gowa.

Dengan demikian, Latihan H-Movement lebih baik dari pada latihan X-Pattern Multi Skill terhadap Kelincahan dalam permainan sepak bola di SMA Negeri 10 Kabupaten Gowa.. Guru pendidikan jasmani harus didorong untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran berbasis hasil riset ditandai dengan berbagai pendekatan agar siswa tidak merasa bosan dan untuk mendorong antusiasme, sosialisasi dan partisipasi siswa.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Ahmad Yamin, G. D. (2021). Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan*

- Pendidikan*, 5(1), 489–497.
- Juzzahri, J., Sukamto, A., & H, H. (2017). Pengaruh Metode Latihan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Peningkatan Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i1.5463>
- Latip, P., & Isyani, I. (2020). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Selong Tahun Pelajaran 2019/2020. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 66. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17180>
- Leung, K. C. (2019). Compare the moderator for pre-test-post-test design in peer tutoring with treatment-control/comparison design. *European Journal of Psychology of Education*, 34(4), 685–703.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Soemardiawan, & Wati, S. Y. (2020). Efektifitas Model Latihan E-Movement terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepakbola UNDIKMA FC. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 36–45. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.03>

# PENGARUH LATIHAN H- MOVEMENT DAN X- PATTERN MULTI SKILL TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 10 GOWA

*by arga.arga.mpd@gmail.com 1*

---

**Submission date:** 15-Sep-2022 06:59PM (UTC+0300)

**Submission ID:** 2065304145

**File name:** Artikel.docx (587.51K)

**Word count:** 4449

**Character count:** 5842

# PENGARUH LATIHAN H-MOVEMENT DAN X- PATTERN MULTI SKILL TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMA NEGERI 10 GOWA

## ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

70%

INTERNET SOURCES

21%

PUBLICATIONS

50%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	1%
2	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://digilib.unm.ac.id">digilib.unm.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://miroslef21.blogspot.com">miroslef21.blogspot.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://ikor.fik.unm.ac.id">ikor.fik.unm.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	1%

[mafiadoc.com](http://mafiadoc.com)



9	Internet Source	1%
10	ayun-gojukai.blogspot.com Internet Source	1%
11	repository.unp.ac.id Internet Source	1%
12	pt.scribd.com Internet Source	1%
13	karate-ina.blogspot.com Internet Source	1%
14	gilang2509.blogspot.com Internet Source	1%
15	ojs.unm.ac.id Internet Source	1%
16	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
17	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1%
18	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	<1%
19	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1%
20	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1%

21	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1%
22	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1%
23	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1%
24	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1%
25	<a href="http://library.binus.ac.id">library.binus.ac.id</a> Internet Source	<1%
26	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1%
27	Mhd Usni Zamzami Hasibuan, Palmizal A. "Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club", Cerdas Sifa Pendidikan, 2022 Publication	<1%
28	<a href="http://elisiusjun.blogspot.com">elisiusjun.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
29	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	<1%
30	<a href="http://repositori.usu.ac.id">repositori.usu.ac.id</a> Internet Source	<1%
31	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	<1%

---

32	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
33	engkoskosasih.wordpress.com Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Bung Hatta Student Paper	<1 %
35	docobook.com Internet Source	<1 %
36	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1 %
37	Ruskin Ruskin, Nurhayati Liputo. "HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI", Jambura Journal of Sports Coaching, 2021 Publication	<1 %
38	Submitted to Universitas Negeri Semarang Student Paper	<1 %
39	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
40	journal.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
41	abstrak.uns.ac.id Internet Source	<1 %

---

42	<a href="http://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id">lonsuit.unismuhluwuk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://www.unm.ac.id">www.unm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://fkip.umpr.ac.id">fkip.umpr.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://journal.unj.ac.id">journal.unj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
46	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
48	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://furotul29.blogspot.com">furotul29.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
51	Submitted to Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Student Paper	<1 %
52	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %

**53** Muhamad Rivan Syukur, Ervan Kastrena. "Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash", MAENPO, 2019 <1 %  
Publication

---

**54** [uptcibinong.blogspot.com](http://uptcibinong.blogspot.com) <1 %  
Internet Source

---

**55** Ahmad Lamusu, Zulkifli Lamusu. "KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI CHUDAN KARATE MAHASISWA", Jambura Journal of Sports Coaching, 2023 <1 %  
Publication

---

**56** [zombiedoc.com](http://zombiedoc.com) <1 %  
Internet Source

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off