

**PENGARUH LATIHAN H-MOVEMENT TERHADAP  
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
SSB RUMBAI PRATAMA PEKANBARU**

Andri syahbani<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Drs. Yuherdi, S.Pd.<sup>3</sup>  
Email : [syahbani.andri@yahoo.com](mailto:syahbani.andri@yahoo.com) 082170057545

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

***Abstract** This study was conducted to determine whether there are effects of exercise on the H-Movement agility in football players so that when doing a game to get maximum results. This research is a form of research with experimental treatment (Experimental), with a population of players football SSB Rumbai Pratama Pekanbaru , in this study all population data of 16 people. The instruments used in this research is Illinois Agility Ran Test, Which aims to measure agility in changing direction quickly, data is processed with statistics, to the test normality of the test at significant level  $0,05\alpha$  lilifors. Hypothesis proposed, exercise effect of H-Movement To Agility. Based on t test analysis produces  $12,5 T_{hitung}$  and  $1.753 T_{tabel}$ , its means  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Based on analysis of statistical data, there are on Pree-test average was 17,84 and post-test average was 17,09, data is normal. Then, there is a Exercise Effect of H-Movement To Agility the player football SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.*

**Keywords:** *H-Movemen , Agility*

**PENGARUH LATIHAN *H-MOVEMENT* TERHADAP  
*KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
SSB RUMBAI PRATAMA PEKANBARU***

Andri syahbani<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Drs. Yuherdi, S.Pd.<sup>3</sup>

Email : [syahbani.andri@yahoo.com](mailto:syahbani.andri@yahoo.com) 082170057545

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *H- Movement* terhadap *kelincahan* pada pemain sepakbola sehingga pada saat melakukan permainan mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan populasi pemain sepakbola SSB rumbai Pratama Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *Illinois Agility*, yang bertujuan untuk mengukur kelincahan dalam merubah arah dengan cepat . Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *H-movement* Terhadap kelincahan. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 12,5 dan  $T_{tabel}$  1,753, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 17,84 dan rata-rata *post-test* sebesar 17,09, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *H-Movement* Terhadap *kelincahan* pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama Pekanbaru

**Kata kunci:** *H-Movement* , *Kelincahan*

## PENDAHULUAN

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang system keolahragaan Nasional (BAB VI, Pasal 20:11) menyatakan bahwa ; 1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. 3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. 4. Pemerintah, pemerintah daerah, dan /masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan menyelenggarakan dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi. 5. Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat dapat mengembangkan: perkumpulan olahraga, pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta pembinaan olahraga prestasi.

Dari Undang-undang di atas jelas di gambarkan bahwa olahraga salah satu dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral. Didalam penyelenggaraan Pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlansung lama. Peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah sangat penting, yang di dalamnya berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan langkah-langkah pembinaan, yaitu permasalahan dan pembibitan olahragawan atau atlit yang dimulai dari anak usia sekolah, oleh sebab itu permasalahan olahraga harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Dengan demikian mengingat yang dibina adalah anak usia sekolah, maka pembinaan itu harus dilaksanakan dengan memperhatikan keseimbangan antara prestosi akademis dan prestasi olahragawan anak-anak itu.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan pendidikan yang memberikan prestasi adalah sepakbola, sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya tidak terkecuali siswa-siswa di kalangan pelajar, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan. Selain itu hampir semua pergerakan yang di lakukan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat,, dan yang paling utama menendang bola.

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada pilihan lain yaitu dengan latihan. Menurut Harsono (1988:101) “Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang

dengan kianhari menambah beban latihan atau kerja. Yang dimaksud dengan *sistematis* adalah, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi harus mempunyai kualitas kondisi yang bagus untuk menunjang kemampuan seorang pemain untuk bermain secara baik dilapangan mereka harus mempunyai kondisi fisik, teknik dan mental yang baik. Pada umumnya para pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Mereka melupakan factor penunjang yang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak di tunjang oleh kondisi yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus di siapkan kusus.

Menurut M. Sajoto (1995:8-10), "terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)".

Seperti halnya seorang pemain sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. di dalam lapangan seorang pemain harus bermain bagus, dapat berkerjasama dengan tim dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan diatas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh, seluruh pemain harus mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan gol dan sebaliknya pemain itu harus menciptakan gol yang sebanyak-banyaknya kegawang lawan dengan keterampilan yang dimilikinya agar mendapat kemenangan.

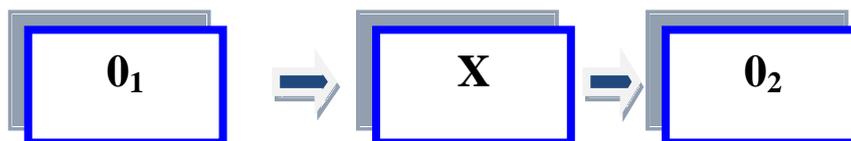
Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru, peneliti menemukan masalah yaitu terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor kondisi fisik yaitu lambatnya pergerakan siswa dalam mengubah arah gerak lari dikarenakan kurangnya kelincahan (*agility*) pada siswa disebabkan tidak efektifnya latihan yang dijalani, metode latihan yang kurang bagus dan kurangnya motivasi siswa saat latihan itu sendiri.

Adapun dalam olahraga sepakbola, kelincahan (*agility*) sangat penting peranya dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam bermain dengan baik. Dari sekian banyak aspek kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola salah satunya kelincahan, untuk dapat berlari dan melewati lawan dengan baik. Seperti dikatakan R.Soekarman (1987:71) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Adapun jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) menurut Lee E. Brown. Vance A. Ferrigno diantaranya : latihan *V- drill*, latihan *S-drill*, latihan *Yard turn drill*, latihan *Star drill*, latihan *Pattern Run*, latihan *Zigzag*, *H-Movement*, *E-Movemen* dan *Cone Snake drill*.

Dari sekian banyak bentuk latihan kelincahan diatas peneliti berminat untuk mengambil bentuk latihan H-Movemen di karenakan latihan tersebut belum pernah diaplikasikan pada siswa SSB Rumbai Pratama pekanbaru. Oleh karena itu penulis ingin mengangkat sebuah permasalahan dengan judul "Pengaruh latihan *H-Movement* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Rumbai Pratama".

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Illinois agility* Jay Dawes. Mark Roozen (2011:45). Setelah itu siswa diberikan program latihan *H-Movement* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* Jay Dawes. Mark Roozen (2011:45). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *H-Movement* terhadap *kelincahan* pada pemain sepakbola. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

$O_1$  = *pretest*

X = perlakuan

$O_2$  = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Rumbai Pratama Pekanbaru yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 16 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 16 orang pemain SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *Illinois Agility* sebelum melakukan latihan *H-Movement* dan tes akhir (*post-test*) tes *Illinois Agility* setelah melakukan latihan *H-Movement* selama 16 kali pertemuan, dari bulan September 2014 sampai dengan bulan November 2014. Sampel berjumlah sebanyak 16 orang SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *H-movement*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang SSB Rumbai Pratama Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *H-Movement* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Kelincahan* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

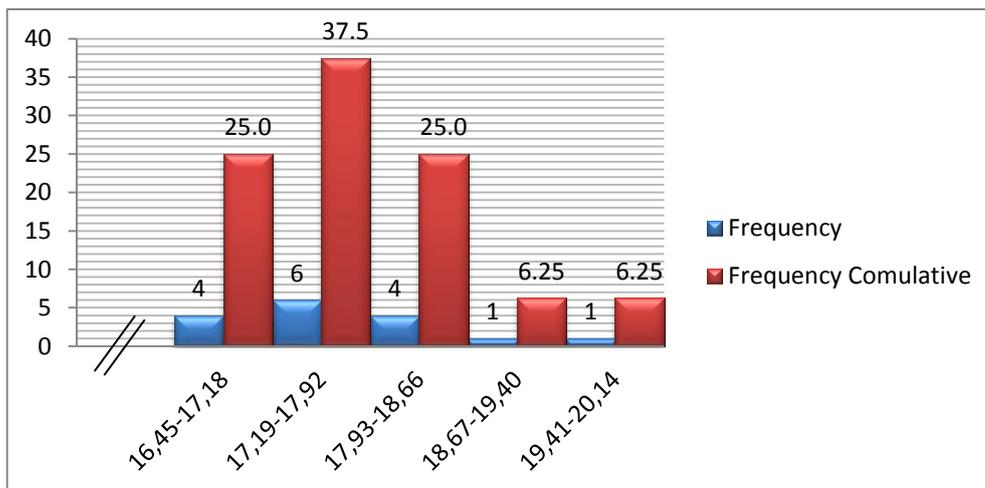
### 1. Data Hasil *Pree-test Illinois Agility Ran Test*

Setelah dilakukan *test Illinois Agility* sebelum dilaksanakan latihan *H-Movement* maka didapat data awal (*pree-test Illinois Agility* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 20,06, skor terendah 16,45, dengan rata-rata 17,84, varian 0,89, standar deviasi 0,94, data analisis *pree-test Illinois Agility* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

a. Distribusi Frekuensi *Pree-test Illinois agility Ran Test*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
16,45-17,18	4	25,0 %
17,19-17,92	6	37,5 %
17,93-18,66	4	25,0 %
18,67-19,40	1	6,25 %
19,41-20,14	1	6,25 %
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 4 orang (25,0%) dengan rentangan interval 16,45-17,18, 6 orang (37,5%) dengan rentangan interval 17,19-17,92, 4 orang (25,0%) dengan rentangan interval 17,93-18,66, 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 18,67-19,40. Dan 1 orang (6,25%) dengan rentang interval 19,41-20,14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



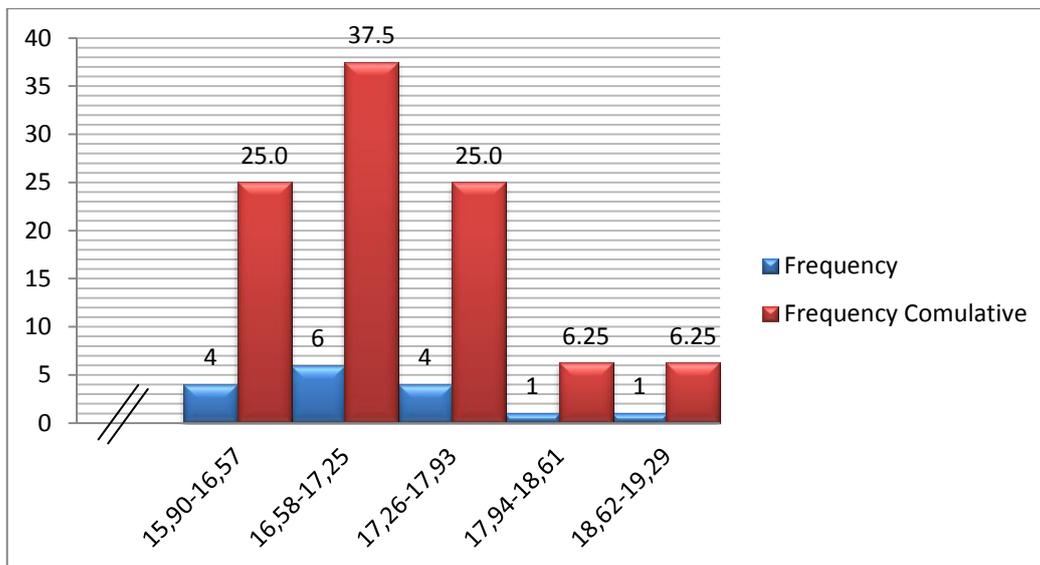
## 2. Data Hasil *Post-test Illinois Agility Ran Test*

Setelah dilakukan *test Illinois Agility* sebelum dilaksanakan latihan *H-Movement* maka didapat data awal (*pree-test*) *test Illinois Agility* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 19,21, skor terendah 15,9, dengan rata-rata 17,09, varian 0,76, standar deviasi 0,87, data analisis *post-test Illinois Agility* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

a. Distribusi Frekuensi *Post-test Illinois Agility Ran Test*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
15,90-16,57	4	25,0 %
16,58-17,25	6	37,5 %
17,26-17,93	4	25,0 %
17,94-18,61	1	6,25 %
18,62-19,29	1	6,25 %
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 4 orang (25,0%) dengan rentangan interval 15,90-16,57, 6 orang (37,5%) dengan rentangan interval 16,58-17,25, 4 orang (25,0%) dengan rentangan interval 17,26-17,93, 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 17,94-18,61, 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 18,62-19,29. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *H-Movement* (X) hasil *test Illinois Agility* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel Uji Normalitas Data hasil *Test Illinois Agility Ran Test***

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
<b>Hasil <i>Pree-test Illinois</i></b>	0,1361	0,213	Distribusi normal
<b>Hasil <i>Post-test Illinois</i></b>	0,146	0,213	Distribusi normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Illinois Agility* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1361 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Illinois Agility* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test Illinois Agility post-test* menghasilkan  $L_{hitung}$  0146  $< L_{tabel}$  sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Illinois Agility post-test* adalah berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Latihan H-Movement menurut Lee E.Brown. Vance A. Ferrigno (1961-81) adalah salah satu latihan yang berguna untuk meningkatkan kelincahan yang menggunakan beberapa kombinasi gerakan. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *H-Movement terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama Pekanbaru* ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *H-Movement* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama Pekanbaru. Untuk mendapatkan *kelincahan* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada kecepatan merubah arah , salah satu bentuk latihannta adalah latihan *H-movement* yang dikembangkan oleh Lee E.Brown. Vance A. Ferrigno (1961-81)

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *H-Movement* terhadap *kelincahan* pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 17,84 dan rata-rata *post-test* sebesar 17,09. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 12,5 dan  $T_{tabel}$  1,753 .Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Di mana untuk mencari  $T_{tabel}$  adalah  $Df = n-1$  .Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 17,84 dan rata-rata *post-test* sebesar 17,09.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,75, dapat disimpulkan bahwa *kelincahan siswa* berpengaruh dengan latihan *H-Movement* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *H-Movement* (X) dengan *kelincahan* (Y) pada pemain sepakbola Rumbai Pratama Pekanbaru.

### Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *kelincahan* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

### DAFTAR PUSTAKA

- Asril (2005) *Dasar Olahraga : Untuk Pembinaan Atlet*.
- Brown, Lee, E, & Ferrigno, Vance, A. (2005). *Training For Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics
- Bompa.(2004).*Kemampuan-kemampuan Beometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang : *Departemen of Phisycal Education*, New Universiti Toroto, Ontario Canada
- Fisioterapi Olahraga.(2011).<http://www.duniafisioterapi.com/kategori/fisioterapi-olahraga/page/2>. Diakses tanggal 5 Mei 2014.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologisn dalam Coaching*.
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*.
- Kosasih , Engkos. (1993). *Olahraga, Teknik danProgram Latihan* Jakarta.
- Luxbacher, Joseph, A. (1996). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta.
- Mujahir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Surakarta
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani Pekanbaru...
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sembiring, Sentosa. *Undang-undang Olahraga Nomor 3 Tahun2005*. Nuansa Aulia.
- Soekarman, R. (1987).*Dasar Olahraga: Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*.
- Suhendro, Andi. (2007). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Universitas Terbuka Jakarta..
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pnedidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.
- Zein, Muhammad. (2009). *Sepak Bola Indonesia*. Jakarta