

**PENGARUH LATIHAN X-PATTERN MULTI SKILL TERHADAP
KELINCAHAN SISWA SSB RUMBAI PRATAMA
PEKANBARU**

Galih Agung Wibowo¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Ni Putu Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: galihgunners75@gmail.com No HP:081275078741
saripin88@yahoo.com nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

***Abstract :** This research was conducted to determine whether there are effects of exercise on the x-pattern multi skill against the agility on the soccer school students so that when players can move agility in all direction to the maximum results. The method is experimental research method and population is SSB Rumbai Pratama Pekanbaru with a sample 22 students. Sampling technique that the overall population. The instrument used in this research is illinois agility test, which aims to measure the agility of student soccer SSB Rumbai Pratama Pekanbaru. Afterthat, the data is processed with statistics, with test normality test at a significant level 0,05 α lilifors. Hypothesis, there are significant effects of exercise the x-pattern multi skill against agility. Based on the analysis of statistical data, there are at Pree-test average was 16,78 and post-test average was 15,99 the data is normal. Based on t test analysis produced T_{count} 4.11 and T_{table} 1.721, meaning that $T_{count} > T_{table}$. Then, there is the Securities Exercise x-pattern multi skill against the agility on the football players in SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.*

Keywords: X-Pattern Multi Skill, Agility

**PENGARUH LATIHAN *X-PATTERN MULTI SKILL* TERHADAP
KELINCAHAN SISWA SSB RUMBAI PRATAMA
PEKANBARU**

Gslh Agung Wibowo¹, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO², Ni Putu Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email: galihgunners75@gmail.com No HP:081275078741
saripin88@yahoo.com nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *x-pattern multi skill* terhadap kelincahan pada siswa sekolah sepakbola sehingga pemain dapat bergerak lincah ke segala arah secara maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian percobaan, populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru. Sample dalam penelitian ini adalah siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru dan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *ilinois agiity test*, yang bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan menyerang dan mempertahankan gawang pada keterampilan menggiring bola. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 16,78 dan rata-rata *post-test* sebesar 15,99, maka data tersebut normal Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,11 dan T_{tabel} 1,721, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *X-Pattern Multi Skill* Terhadap Kelincahan Siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

Kata kunci: *X-Pattern Multi Skill*, Kelincahan

PENDAHULUAN

Generasi muda merupakan potensi bangsa yang perlu di bina untuk menciptakan tunas-tunas bangsa yang berpotensi, mandiri, kreatif, terampil dan berkualitas. Berbagai upaya telah di usahakan untuk meningkatkan potensi generasi muda sesuai dengan kemampuan dan bidangnya masing – masing, salah satunya adalah pembinaan dalam bidang keolahragaan. Olahraga merupakan aspek kegiatan yang harus di kembangkan dalam usaha pembinaan bangsa, sehingga olahraga di harapkan akan menjadi kebutuhan hidup bagi segenap bangsa, hal ini berarti bahwa kesempatan masyarakat untuk berprestasi dalam bidang olahraga juga sangat terbuka dan tidak mengenal golongan. Olahraga juga dapat membentuk manusia yang sehat fisik dan mental, serta menanamkan dan memupuk sportivitas.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal”. Pembinaan dan pengembangan setiap cabang olahraga harus di arahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan itu dapat tercapai apabila di tunjang dengan pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan Nasional (BAB VI, Pasal 20:11) menyatakan bahwa 1. Olahraga prestasi di maksudkan 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 penembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta pembinaan olahraga prestasi.

Dari Undang-Undang di atas di jelaskan bahwa untuk memperoleh prestasi dalam bidang olahraga, haruslah di pilih olahragawan yang memiliki bakat serta potensi untuk mencapai prestasi, serta di lakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan yang di dalamnya terdapat dukungan dari pemerintah, dan pemerintah daerah. Pembinaan atlit ideal nya di lakukan pembinaan sejak usia dini, dan haruslah di pilih bibit-bibit atlit yang mempunyai bakat serta berpotensi untuk berprestasi di masa yang akan datang. Salah satu olahraga yang memerlukan pembinaan dan pembibitan yang terencana pada saat ini adalah olahraga sepakbola.

Menurut Muhajir, (2007:1) Sepakbola adalah permainan beregu, yang terdiri atas 11 orang. Permainan ini mengutamakan kerjasama antar pemain seregu untuk memenangkan pertandingan. Untuk menjalin kerja sama yang baik di perlukan pengertian antara satu pemain dengan pemain lainnya. Untuk menjadi olahragawan termasuk pemain sepakbola haruslah mempunyai kondisi fisik yang bagus. 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*).

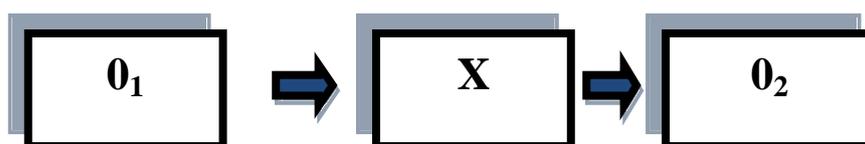
Salah satu dari kondisi fisik yang harus di miliki seorang olahragawan di atas adalah kelincahan (*agility*). Wilmore yang dikutip harsono (1988:17) menjelaskan bahwa “*the agility to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position.*” Maksudnya kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan poisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Hal inilah yang menyebabkan penulis ingin memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola. Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) diantaranya: *X-Pattern Multi Skill, Figure Eights, Z-Pattern Run, and Zig-Zag Drill* Lee E. Brown. Vance A. Ferrigno (1961:91:93:94;95). Selain itu untuk meningkatkan kelincahan, asupan gizi dan nutrisi juga sangat berpengaruh, karena gizi dan nutrisi berperan sebagai pembentukan dan memberikan asupan terhadap otot pada tubuh.

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. Dan penulis mengambil salah satu latihan di atas yaitu, “apakah latihan *X-Pattern Multi Skill* berpengaruh terhadap kelincahan siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *preetest illinois agility test* (2011:45). Setelah itu orang coba diberikan program latihan *X-Pattern Multi Skill* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest illinois agility test*. (2011:45). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *X-Pattern Multi Skill* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O₁ = *preetest*

X = perlakuan

O₂ = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru yang berjumlah 22 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel 22 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 22 orang SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) *illinois agility test* sebelum melakukan latihan *X-Pattern Multi Skill* dan tes akhir (*post-test*) *illinois agility test* setelah melakukan latihan *X-Pattern Multi Skill* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Agustus 2014 sampai dengan bulan Oktober 2014. Sampel berjumlah sebanyak 22 orang SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *X-Pattern Multi Skill*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 22 orang SSB Rumbai Pratama pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *X-Pattern Multi Skill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

A. Data Hasil *Pree-test Illinois Agility Test*

Setelah dilakukan *illinois agility test* sebelum dilaksanakan latihan *X-Pattern Multi Skill* maka didapat data awal (*pree-test*) *illinois agility test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 18.32, skor terendah 15.68, dengan rata-rata 16.78, varian 0,37, standar deviasi 0,61, data analisis *pree-test illinois agility test* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-test Illinois Agility*

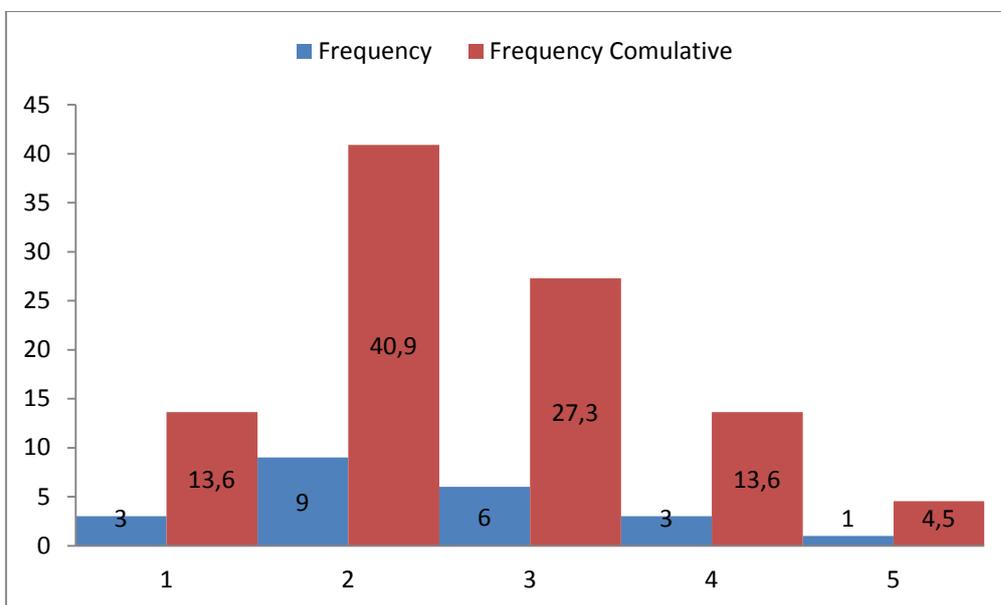
<i>STATISTIK</i>	<i>Pree-test</i>
<i>Sampel (Jumlah Obyek)</i>	22
<i>Mean (Rata-rata)</i>	16.78
<i>Maximum (Tertinggi)</i>	18.32
<i>Minimum (Terendah)</i>	15.68
<i>Variance (Varian)</i>	0,37
<i>Standar Deviasion (Standar Diviasi)</i>	0,61

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-test Illinois Agility*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif (%)
15.68-16.21	3	13.6 %
16.22-16.75	9	40.9 %
16.76-17.29	6	27.3 %
17.30-17.83	3	13.6 %
17.84-18.37	1	4.5 %
Jumlah	22	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 sampel, sebanyak 3 orang (13.6%) dengan rentangan interval 15.68-16.21, 9 orang (40.9%) dengan rentangan interval 16.22-16.75, 6 orang (27.3%) dengan rentangan interval 16.76-17.29, 3 orang

(13.6%) dengan rentangan interval 17.30-17.83, dan 1 Orang (4.5%) dengan rentang interval 17.84-18.37 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 6. *Histogram Data Hasil Pree-test Illinois Agility*

B. Data Hasil Post-test Illinois Agility

Setelah dilakukan *test Illinois Agility* sebelum dilaksanakan latihan *X-Pattern multi skill* maka didapat data awal (*post-test*) *Illinois Agility* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 17.55, skor terendah 15.05, dengan rata-rata 15,99 varian 0.46, standar deviasi 0.68, data analisis *post-test Illinois Agility* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

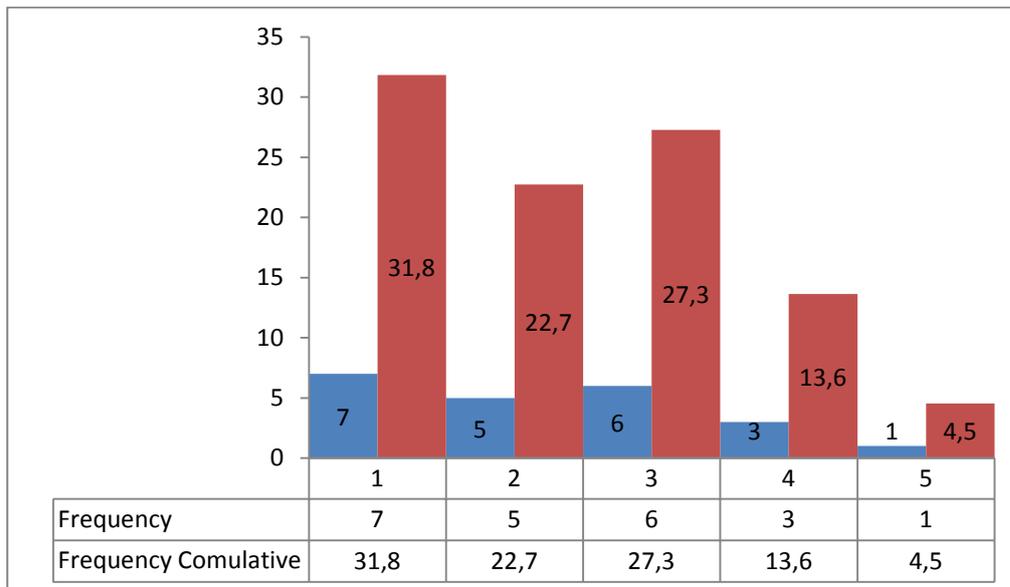
Tabel 3. *Analisis Hasil Post-test Illinois Agility*

STATISTIK	Post-test
Sampel (Jumlah Obyek)	22
Mean (Rata-rata)	15,99
Maximum (Tertinggi)	17.55
Minimum (Terendah)	15.05
Variance (Varian)	0.46
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	0.68

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-test Illinois Agility*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
15.05-15.55	7	31,8 %
15.56-16.06	5	22,7 %
16.07-16.57	6	27,3 %
16.58-17.08	3	13,6 %
17.09-17.59	1	4,5 %
Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 sampel, sebanyak 7 orang (31,8%) dengan rentangan interval 15.05-15.55, 5 orang (22,7 %) dengan rentangan interval 15.56-16.06, 6 orang (27,3 %) dengan rentangan interval 16.07-16.57, 3 orang (13,6 %) dengan rentang interval 16.58-17.08, dan 1 orang (4,5 %) dengan rentang 17.09-17.59 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

**Gambar 7. Histogram Data Hasil *Post-test Illinois Agility***

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

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

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test Illinois Agility</i>	0,1223	0,189	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Illinois Agility</i>	0,1446	0,189	Berdistribusi Normal

Tabel 5. Uji Normalitas Data hasil Test IllinoisAgility

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Illinois Agility* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1223 dan L_{tabel} sebesar 0,189. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Illinois Agility* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test Illinois Agility post-test* menghasilkan $L_{hitung} 0,1446 < L_{tabel}$ sebesar 0,189. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test Illinois Agility post-test* adalah berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) yang signifikan dengan kelincahan (Y) . Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,11 dan T_{tabel} 1,721. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru..

H_1 : Terdapat pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru..

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan kelincahan salah satu bentuk latihannya adalah latihan *X-Pattern multi skill*. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 16,78 dan rata-rata *post-test* sebesar 15,99. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,11 dan T_{tabel} 1,721. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,79, dapat disimpulkan bahwa kelincahan siswa berpengaruh dengan latihan *X-Pattern multi skill* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan siswa.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *X-Pattern multi skill* (X) dengan kelincahan (Y) pada siswa SSB Rumbai Pratama Pekanbaru.

Rekomendasi

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

- a) Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
- b) Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
- c) 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.
- d) Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril (2005) *Dasar Olahraga : Untuk Pembinaan Atlet*.
- Bompa. (2004). *Kemampuan-kemampuan Beometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang : *Departemen of Phisycal Education*, New Universiti Toroto, Ontario Canada
- Brown, Lee, E, & Ferrigno, Vance, A. (2005). *Training For Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologisn dalam Coaching*.
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*.
- Luxbacher, Joseph, A. (1996). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta.
- Mujahir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung
- Sembiring, Sentosa. *Undang-undang Olahraga Nomor 3 Tahun2005*. Nuansa Aulia.
- Soekarman, R. (1987).*Dasar Olahraga: Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*
- sudjana. 1992. *Metode statistic*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pnedidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.