



Monaldi<sup>1</sup>  
 Saharullah<sup>2</sup>  
 Herman H<sup>3</sup>  
 Ahmad Adil<sup>4</sup>  
 Muh Adnan Hudain<sup>5</sup>

## PENGARUH LATIHAN HEXAGONAL OBSTACLE TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3 PINRANG

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pada cabang olahraga Futsal. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang dengan jumlah sampel penelitian 30 atlet dengan metode probability Sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan menggunakan sistem SPSS Versi 21.00 pada taraf normal  $\alpha$  0,05. Dilihat dari hasil analisis data, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa : (1) Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memiliki pengaruh dengan selisih 7.10467. (2) Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memiliki pengaruh dengan selisih 2.40933 (3) latihan hexagonal lebih berpengaruh terhadap kelincahan dengan nilai 7.10467.

**Kata Kunci:** Latihan Hexagonal Obstacle, Kelincahan, Kecepatan.

### Abstract

This research aims to examine the influence of Hexagonal Obstacle training on agility and speed in Futsal sport. This research is a type of experimental research. The research population were students who took Futsal extracurricular at SMAN 3 Pinrang with a research sample of 30 athletes using the probability sampling method. The data analysis technique used was a descriptive analysis technique using the SPSS Version 21.00 system at a normal level of  $\alpha$  0.05. Based on the results of data analysis, the researcher can conclude that: (1) the influence of the Hexagonal Obstacle training on the students' agility in Futsal extracurricular at SMAN 3 Pinrang has an influence with a margin of 7.10467, (2) the influence of Hexagonal Obstacle training on the students' speed in Futsal extracurricular at SMAN 3 Pinrang has an influence with a margin of 2.40933, and (3) Hexagonal training has more influence on agility with a value of 7.10467.

**Keywords:** Hexagonal Obstacle Training, Agility, Speed

### PENDAHULUAN

Semua orang tahu bahwa prestasi dalam olahraga futsal sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga, kondisi fisik siswa sangat penting. Dalam permainan futsal, pembinaan kondisi fisik siswa sangat penting dan harus dilakukan secara intensif. Ini karena dengan membentuk kondisi fisik yang baik, pembinaan selanjutnya akan lebih mudah. Adapun 10 komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak (power), kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan dan koordinasi.

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Makassar

email: monaldi9909@gmail.com, saharullah@unm.ac.id, hermandody@unm.ac.id, ahmad.adil@unm.ac.id, muh.adnan.hudain@unm.ac.id

Adapun kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga futsal adalah kecepatan dan kelincuhan. Kecepatan merupakan suatu kemampuan dari seseorang untuk melakukan gerakan untuk berpindah tempat dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kemudian kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah ataupun posisi gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Untuk meningkatkan kondisi fisik dalam hal kelincuhan dan kecepatan dalam bermain futsal dibutuhkan bentuk latihan yang cocok agar dapat meningkat dengan baik, bentuk latihan yang cocok ialah latihan hexagonal obstacle. Latihan hexagonal obstacle merupakan latihan untuk meningkatkan kelincuhan dan kecepatan, latihan ini dilakukan dengan melewati rintangan yang berbentuk hexagonal atau berbentuk seperti honeycomb. Rintangan ini biasanya dirancang dalam pola hexagonal atau rintangan yang berbentuk segi 6 yang dimana setiap sisinya memiliki jarak 66 cm.

Berdasarkan hasil observasi peneliti bersama guru olahraga SMAN 3 Kabupaten Pinrang, menerangkan pemain atau siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Pinrang ini belum memiliki kondisi fisik yang baik dalam permainan futsal, karena beberapa tahun belakangan ini mereka jarang mendapatkan juara pada saat ada pertandingan yang diadakan dalam hal pertandingan futsal. Hal yang perlu dan mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam permainan futsal, yaitu kelincuhan dan kecepatan yang baik. Jadi untuk meningkatkan kelincuhan dan kecepatan pemain atau siswa ekstrakurikuler permainan futsal SMAN 3 Pinrang, peneliti mencoba untuk membagi sampel menjadi dua kelompok, kelompok pertama untuk kelincuhan dan kelompok kedua untuk kecepatan, kemudian untuk latihan dari masing-masing kelompok melakukan penerapan latihan Hexagonal obstacle, agar performance atau penampilan siswa pada saat melakukan permainan futsal semakin meningkat dan dapat menunjang prestasi. Sehubungan dengan ini dan untuk membuktikan secara ilmiah dan memiliki data yang up to date terkait pengaruh Hexagonal obstacle terhadap kelincuhan dan kecepatan pemain atau siswa ekstrakurikuler permainan futsal SMAN 3 Kabupaten Pinrang, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincuhan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kabupaten Pinrang”.

Artikel ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle terhadap Kelincuhan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kabupaten Pinrang kemudian Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle terhadap Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kabupaten Pinrang, serta Untuk mengetahui perbandingan Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle terhadap Kelincuhan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kabupaten Pinrang

## **METODE**

Menurut (Sugiyono, 2014) menyatakan bahwa Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Sedangkan menurut (Pratama, 2019) metode penelitian adalah suatu cara ilmiah atau teknik yang digunakan demi memperoleh data mengenai suatu objek dari penelitian yang memiliki tujuan untuk memecahkan suatu permasalahan.

### **1. Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. (Setia, 2014) Metode penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui bagaimana perlakuan tertentu berdampak pada orang lain dalam situasi yang terkendali

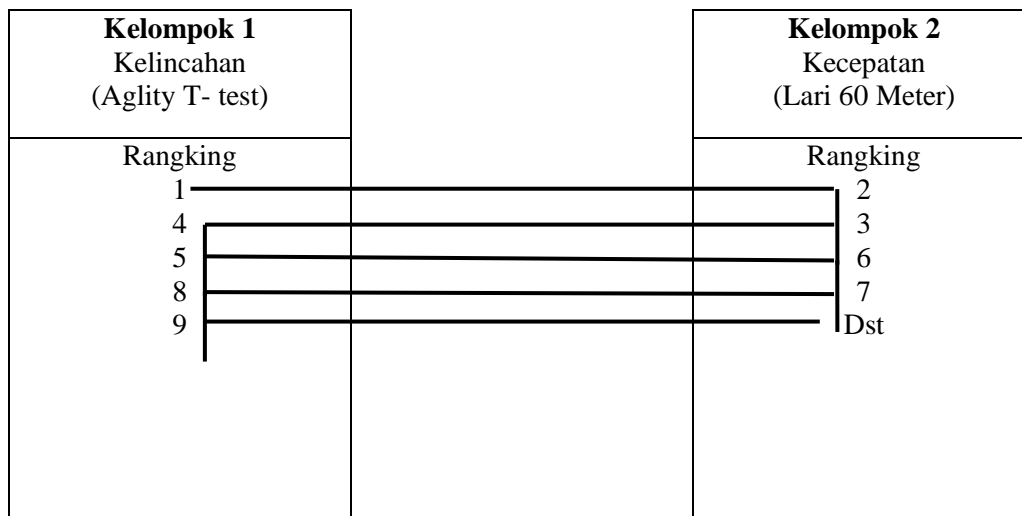
### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pinrang yang beralamat jl. Poros Pinrang Langnga, Kecamatan Mattiro Sompe, Kab. Pinrang. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024.

### **3. Desain Penelitian**

Penelitian ini dimulai dengan Observasi, dengan melakukan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk melihat dari lebih dekat kegiatan yang dilakukan, kemudian peneliti juga melakukan wawancara bersama guru PJOK SMAN 3 Pinrang, yang melakukan metode wawancara bebas. Untuk penelitian ini, digunakan desain yang

dikenal sebagai "desain pretest dan posttest", yang berarti desain pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Jadi, lebih akurat karena dapat membandingkannya dengan yang ada sebelum perlakuan (Sugiyono, 2018). Sehingga pada penelitian ini setelah melakukan pretest maka dilakukan pembagian kelompok menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 dengan tes kelincahan (Agility-T-Test) dan Kelompok 2 dengan tes kecepatan (lari 60 meter). Pembagian kelompok menggunakan match ordinal pairing seperti dalam kutipan Suryanto (2018:31) berdasarkan prinsip keseimbangan kemudian ditentukan secara acak sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan oleh peneliti. Penjelasan pairing tahap ordinal dimana memasang-masangkan subjek penelitian berdasarkan ordinal. Penjelasan ini hanya dilakukan pada continuum variable yang digunakan untuk pairing ini. Misalnya, hasil terbaik ditempatkan di kelompok satu, kelompok dua ditempatkan di kelompok dua, kelompok tiga ditempatkan di kelompok dua, dan kelompok empat ditempatkan di kelompok satu, dan seterusnya.



Gambar.1 Match Ordinal Pairing  
Sumber: (Hardinata, Afif Fauzul, 2015)

#### 4. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian merupakan kumpulan individu yang akan diteliti atau sebagian variabel-variabel yang akan diamati dalam sebuah penelitian. Sugiono (2015: 117) mengatakan bahwa "populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan". seluruh objek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Olehnya itu yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Pinrang berjumlah 30 orang.

Huda,2014:6) Sampel adalah suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan objek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Iriyana 2018:139). Alasan mengambil total sampling karena menurut (Pratama 2017:118) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Berdasarkan dari pendapat diatas, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Pinrang sebanyak 30 orang.

#### 5. Definisi Operasional Variabel

Untuk memudahkan maksud dari penelitian ini maka peneliti akan menjelaskan definisi variabel yang digunakan, yaitu:

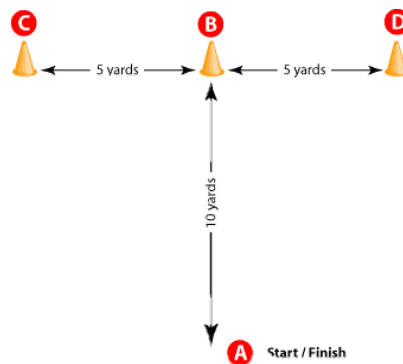
- a. Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang

- b. Latihan Hexagonal Obstacle ialah suatu latihan yang berbentuk seperti sebuah sarang lebah yang dimana ada 6 sisi yang harus di hindari dengan masing masing sisi memiliki ukuran 66 cm dilakukan dengan cara melompat kedepan, melompat kesamping, melompat kebelakang untuk meningkatkan suatu kondisi fisik seseorang.
  - c. Kelincahan ialah kemampuan seseorang dalam merubah arah gerakan dengan cepat.
  - d. Kecepatan merupakan suatu bentuk kondisi fisik seseorang dalam hal melakukan gerakan yang cepat dan sesingkat-singkatnya untuk mencapai suatu tujuan.
  - e. Futsal ialah permainan menggunakan bola dengan dua tim yang dimana masing masing tim beranggotakan lima orang termasuk kiper, dilaksanakan di lapangan indoor maupun outdoor dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan waktu bermain 2 x 20 menit.
6. Instrumen Penelitian

Menurut Kamaruddin (2020:60) instrument adalah alat untuk mengumpulkan data. Kualitas sebuah penelitian ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Secara umum, istilah tes digunakan untuk mengukur aspek kemampuan seseorang dalam bidang tertentu. Secara khusus, istilah tes dalam bidang keolahragaan ada yang lebih tepat menggunakan istilah alat pemeriksaan, sehingga teknik pengumpulan data sering disebut melakukan pemeriksaan. Istilah alat pemeriksaan digunakan untuk mengumpulkan data tentang aspek fisiologis yang sifatnya faktual dan konkrit. Pengetesan yang efektif dapat dihasilkan dengan cara menghindari kesalahan-kesalahan pelaksanaan test (Budiwanto, 2017). Data tersebut diperoleh pada awal eksperimen sebagai data awal dan pada akhir eksperimen sebagai data akhir. Tujuannya agar mengetahui hasil perlakuannya dan perbedaannya yang merupakan tujuan akhir eksperimen. Variabel-variabel yang akan diteliti sebagai landasan untuk memperoleh data penelitian yaitu:

a. Kelincahan (Agility-T-Test)

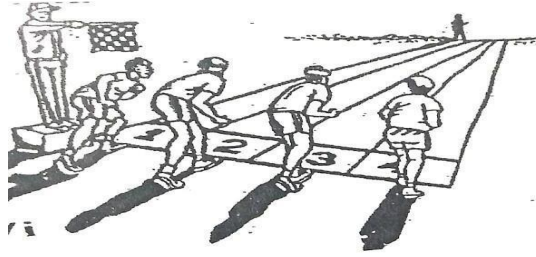
Tujuan Tes ini untuk mengukur kelincahan seseorang. Alat dan Peralatan yang digunakan meteran, Kerucut/kuns, Stopwatch, Peluit, Alat Tulis. Kemudian untuk melihat Validitas dan reliabilitas tes, Nilai validitas instrument T-Test sebesar 0.566 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai r hitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.682 (reliabilitas tinggi).



Gambar. 2. Agility T-Test  
Sumber: (Widiastuti, 2011: 133)

b. Kecepatan (Lari 60 Meter)

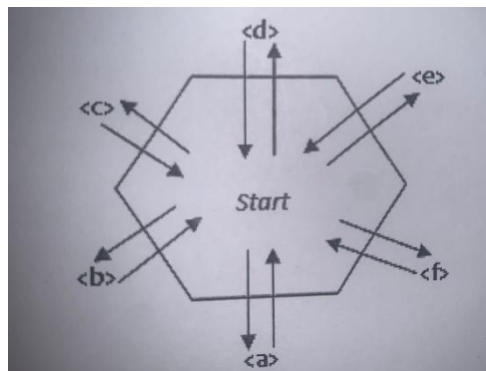
- Tujuan : Mengukur kecepatan
- Perlengkapan ; Lintasan lari (60 m), stop watch, asisten
- Pelaksanaan : lari dengan start berdiri aba-aba testi berlari secepatnya sampai garis finish.
- Skoring : waktu yang dicatat sampai per sepuluh detik



Gambar 3 Lari 60 Meter  
Sumber: (Ardika, 2020)

Adapun latihan atau perlakuan yang dilakukan peneliti menggunakan latihan Hexagonal Obstacle, berikut tata cara pelaksanaannya:

- a. Sasaran: Kelincahan dan Kecepatan
- b. Prosedur Pelaksanaan:
  1. Sampel berdiri di garis start dengan kaki rapat, melompat ke belakang (a)
  2. Melompat ke start kemudian melompat agak menyamping (b)
  3. Lompat lagi ke start diteruskan lagi ke (c)
  4. Lompat lagi ke start kemudian melompat kedepan (d)
  5. Lompat lagi ke start kemudian melompat lagi kedepan dengan agak menyamping (e)
  6. Lompat lagi ke start kemudian agak menyamping (f)
  7. Lompat lagi ke start.



Gambar 4. Latihan Hexagon  
Sumber: (Mylsidayu & Kurniawan, 2015)

Sistematika Latihan:

1. Pemanasan (Warming Up)  
Tujuan dari pemanasan ini ialah untuk menaikkan suhu badan, untuk mempersiapkan tubuh sampel, untuk melakukan latihan ini serta menghindari terjadinya cedera pada saat melakukan latihan. waktu pemanasan 10-15 menit.
2. Latihan Inti  
Dalam latihan inti diberikan latihan yang sesuai dengan apa yang direncanakan peneliti, yaitu latihan Hexagonal Obstacle. Waktu yang diperlukan seluruhnya untuk latihan inti sekitar 50-60 menit.
3. Pendinginan (Cooling down)  
Pada akhir latihan diberikan latihan ringan untuk menurunkan suhu badan dan memberikan pengarah atau nasehat serta motivasi guna ketekunan dalam mengikuti latihan selanjutnya. waktu pelaksanaannya sekitar 10-15 menit.  
Adapun program latihan yang akan saya berikan pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang yang akan dilaksanakan selama 4 Minggu, dalam seminggu latihan akan dilaksanakan sebanyak 4 kali yang dimulai pada pukul 15.30 wita sampai selesai dan diberikan Latihan Hexagonal Obstacle.
7. Teknik Pengumpulan Data  
Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti pada penelitian ini yaitu:

- a. Observasi  
Menurut pendapat Sugiyono (2012:166), observasi adalah teknik pengumpulan data untuk mengamati perilaku manusia, proses kerja, dan gejala-gejala alam, dan responden. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan langsung untuk menemukan fakta-fakta di lapangan (Zulkifli et al., 2019).
- b. Tes  
Teknik pengambilan tes dan pengukuran satu kali secara langsung di lapangan. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu melakukan latihan hexagonal obstacle dan tes kelincahan dan tes kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Pinrang.
- c. Dokumentasi  
Dokumentasi adalah metode mengkaji dan mengolah data dari dokumen-dokumen yang sudah ada sebelumnya dan mendukung data penelitian. "Dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk menelusuri historis", (Burhan, 2008: 122).  
Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang menentukan dalam proses suatu penelitian. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi hasil deskriptif dan uji inferensial.

#### 8. Teknik Analisis Data

Menurut Kamaruddin (2020:64) pemilihan analisis data penelitian sangat ditentukan oleh jenis data yang dikumpulkan dengan tetap berorientasi pada tujuan peneliti yang hendak dicapai atau hipotesis yang hendak diuji. Analisis data adalah komponen terpenting dari penelitian. Oleh karena itu, apakah hipotesis yang telah dikemukakan penulis di atas telah sesuai atau belum. Selanjutnya data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Data yang sudah terkumpul diseleksi, maka harus dilakukan Teknik Analisis.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji prasyarat harus dilakukan. Ini bertujuan untuk meningkatkan analisis dengan menguji data hasil pengukuran yang terkait dengan temuan penelitian. Untuk melakukan ini, penelitian ini akan menguji normalitas dan homogenitas data. Pada penelitian ini, uji statistik yang memerlukan uji prasyarat termasuk dalam kategori statistik parametrik, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Uji Normalitas  
Uji normalitas menguji apakah data yang akan dianalisis normal atau tidak. Ini dilakukan tergantung pada variabel yang akan dianalisis. Uji normalitas sebaran data menggunakan tes Kolmogorov–Smirnov dan SPSS 21.00. Jika  $p$  lebih dari 0,05 (5%), sebaran dianggap normal dan jika  $p$  kurang dari 0,05 (5%), sebaran dianggap tidak normal.
- b. Uji Homogenitas  
Uji homogenitas digunakan untuk menentukan apakah data yang dimiliki homogen. Uji dilakukan menggunakan SPSS 21.00 dan rumus One Way Anova. Sebaran dianggap homogen jika  $p > 0,05$  (5%) dan tidak homogen jika  $p < 0,05$  (5%).
- c. Uji Hipotesis  
Rumus Paired Sample T-Test yang digunakan dengan SPSS 21.00 dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan hipotesis, yaitu untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara pretest dan posttest di masing-masing kelompok. Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah ada perubahan yang signifikan di masing-masing kelompok.  
Rumus T-Test Sampel Independen dengan bantuan SPSS 21.00 dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan hipotesis ketiga, yaitu mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara pretest kelompok 1 dan pretest kelompok 2, serta antara posttest kelompok 1 dan posttest kelompok 2. Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara masing-masing kelompok

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Hasil-hasil analisis variabel Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang terhadap variabel terikat. Untuk pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan pemberian

interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian.

Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Dimana ada Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang yang diteliti. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan rumusan masalah, teori-teori dan kerangka berpikir serta hipotesis yang mendasarinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang ditinjau dari satu jenis latihan, Dengan melibatkan 30 sampel yang di bagi menjadi 2 kelompok dengan perlakuan penelitian untuk mengukur kemampuan kecepatan dan kelincahan yang sudah diberikan latihan hexagonal obstacle.

Berdasarkan uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil uji SPSS yaitu dari data yang diperoleh awal atlet yang diberi latihan Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang. N 15, memiliki nilai awal 21.3980 nilai akhir 14.2933, Selisih 7.10467 dengan nilai sig 0.000. dapat diartikan Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memiliki pengaruh dengan selisih 7.10467. Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memperoleh nilai N (sampel) 15 orang, memiliki nilai awal 9.5780 nilai akhir 7.1687, Selisih 2.40933 dengan nilai sig 0.000. dapat diartikan Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memiliki pengaruh dengan selisih 2.40933. Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap kelincahan dan kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memperoleh nilai N (sampel) 15 orang, selisih nilai pretest dengan post test latihan hexagonal obstacle terhadap kelincahan 7.10467, selisih nilai pretest dengan post test latihan hexagonal obstacle terhadap kecepatan 2.40933. Sehingga latihan hexagonal lebih berpengaruh terhadap kecepatan dengan nilai 7.10467.

Latihan adalah proses yang dilakukan individu secara sistematis dalam bekerja atau berlatih secara berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah. Latihan memerlukan waktu yang sangat lama sehingga atlet memiliki penampilan yang maksimal dan dapat berprestasi. Selain itu, latihan dalam arti fisiologis adalah perbaikan sistem dan fungsi organisme dalam tugasnya meningkatkan prestasi atlet.

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) latihan mengandung beberapa makna yaitu practice, exercises dan training yang mempunyai makna masing-masing dalam penerapannya di lapangan. Latihan dalam dunia olahraga adalah cara meningkatkan performa di lapangan sehingga akan berdampak pada pencapaian prestasi. Latihan penuh dengan tantangan dan resiko karena setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda. Latihan yang dilakukan harus berpatokan kepada teori-teori latihan, prinsip latihan, metode latihan dan model latihan yang telah banyak dikembangkan.

Menurut (Toha, 2020) permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain setiap team. Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola (Saputra, 2019).

Menurut (Saharullah, 2022) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi. Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak tidak dapat diam, tidak tenang, dan tidak tetap kelincahan atau agility menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang keterampilan fisik, khususnya dalam dunia olahraga seperti sepakbola, bulu tangkis, voli, basket, dan lain-lain. Penjelasan tersebut dikemukakan bahwa kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan adalah arti dari kelincahan atau agility. Sedangkan (Widiastuti, 2011) mengatakan Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Menurut (Saharullah, 2022) kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses di berbagai olahraga. Garis lurus berlari dapat dibagi menjadi tiga tahap: akselerasi, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan maksimal. Kecepatan adalah ekspresi dari serangkaian keterampilan dan kemampuan yang memungkinkan untuk kecepatan gerakan yang tinggi. Sedangkan menurut (Hudain & Ishak, 2020) kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Hexagonal Obstacle adalah tes kelincahan yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, keseimbangan dan koordinasi dengan sasaran anak laki-laki perempuan yang berusia diatas sepuluh tahun (Y & DIRECTOR:, 2013). Yasriuddin (2018,hal.47) mengatakan bahwa: tujuan latihan Hexagonal obstacle yaitu untuk mengukur kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, yang sasarannya pada atlet atau siswa yang berusia 10 tahun keatas. Keuntungan menggunakan hexagonal obstacle adalah alat yang dibutuhkan sederhana, mudah untuk disiapkan dan dilakukan, tes dapat diatur oleh atlet, dan dapat dilakukan dimana saja atau tidak membutuhkan tempat khusus. tes ini adalah membutuhkan fasilitas yang spesifik, yaitu bentuk heksagonal dengan sisi masing-masing 66 .

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang:

1. Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memiliki pengaruh dengan selisih 7.10467.
2. Pengaruh latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pinrang memiliki pengaruh dengan selisih 2.40933.
3. Latihan Hexagonal Obstacle lebih berpengaruh terhadap kelincahan dengan nilai 7.10467.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, F. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola FC. Garuda SMA N 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuansing. <https://repository.uir.ac.id/11533/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/11533/1/136611262.pdf>
- Astuti, (2016). (2016). Validatas. PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING, 15(1), 165–175.
- Basmi, A., Sudirman, & Badaru, B. (2018). Survei VO2max Pemain Ekowowits Futsal Club di Kota Makassar. *Jurnal Keolahragaan*, 1–9.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 177–181.
- Budiwanto, S. (2017). Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
- Dharma S, M. (2021). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada tim futsal smk hasanah pekanbaru.
- Hasanah. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Remaja Wanita 17-20 Tahun Club X Cipayung Jakarta. *הארץ*, 8.5.2017, 72.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Education FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17175>



- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitriono, & Kamaruddin, I. (2022). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 218–224. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Ikhsan, M. (2019). Hubungan antar Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Murid SDN 91 Tiroang Kabupaten Pinrang. *fakultas Ilmu keolahragaan*, 809(2), 1–14. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13930>
- Jusran S & Sitti, M. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 1 Sepakat 2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 80–95.
- Latihan, P., Obstacle, H., Kelincahan, T., Keseimbangan, D. A. N., Pemain, P., Gelora, K., Effect, T. H. E., Hexagonal, O. F., Training, O., Agility, O. N., In, B., Club, P., & Futsal, G. (2021). *BALANCE IN PLAYERS CLUB GELORA FUTSAL MAKASSAR NUR ' ALIM*.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152. <https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>
- Lumbaa, K. B., Mappaampo, A., & Hudain, M. A. (2023). Survei Kepuasan terhadap Kinerja Wasit Futsal di Kabupaten Toraja Utara. *7(Iwan 2021)*, 6404–6411.
- Masykur, T. (2020). *PENGARUH BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya)*. 6–18.
- Maulidina, H. (2019). Pengembangan Model Latihan Kecepatan (speed) Olahraga Futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Surakarta. *2*, 1–13.
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 49–58. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/13162>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *ILMU KEPELATIHAN DASAR*. Alfabeta.
- Pratama, R. B. (2019). Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 28–55.
- Prima Aspa. (2016). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, Terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *01*, 1–23.
- Ramdhani, M. A., Besar, G., Sunan, U., & Djati, G. (2014). Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. 28–37. [www.journal.uniga.ac.id](http://www.journal.uniga.ac.id)
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristianto, A. (2018). Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Pemain Futsal Di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 43–48. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i1.7004>
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Saharullah. (2022). *Komponen Latihan Fisik (Nur Abidah Idrus (ed.))*. Badan Penerbit UNM.
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan*.
- Saputra, S. F. (2019). *Hakikat Futsal*. 7–33.
- Setia, R. A. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (NHT) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Kearsipan. *Perpustakaan.Upi.Edu*, 46–70.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Sudirman, & Kamaruddin, I. (2022). PKM Teknik dan Strategi Futsal Modern. *20(1)*, 105–123.