

**PENGARUH LATIHAN X-PATTERN MULTISKILL TERHADAP
KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 12 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

**MUHAMMAD ILHAM YUSUP
41182191210025**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKRASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *X-PATTERN MULTISKILL* TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 12 TAMBUN SELATAN

Oleh :

MUHAMMAD ILHAM YUSUP

41182191210025

Telah Di setujui oleh:

Pembimbing

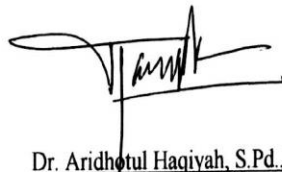


Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Bekasi, 21 Januari 2026

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

NIK 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *X-PATTERN MULTISKILL* TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 12 TAMBUN SELATAN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

MUHAMMAD ILHAM YUSUP
41182191210025

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal, 21 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

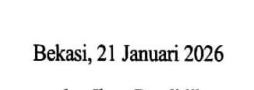
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Penguji 2 : Dr. Aisya Kemala, M.Pd

Penguji 3 : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 21 Januari 2026

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0121/UNISMA.FKIP/KD/V/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Azi Faiz Ridlo, S.Pd., M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Muhammad Ilham Yusup
NPM : 41182191210025
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan X-Pattern Multiskill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal : 15 Mei 2025

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



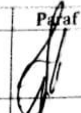
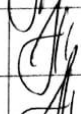
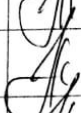
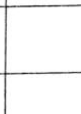
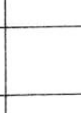
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Ilham Yusup
NPM : 41182191210025
Program Studi : PIKR
Judul : Pengaruh Latihan X-Pattern Mutiskil terhadap Kelincahan
Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambora Selatan
Pembimbing : Dr. Azi Fata Ridlo, S.Pd., M.Pd

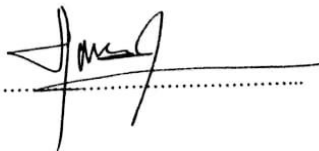
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	20/5-2025	Bimbingan BAB I - Refrasi dari ttn 2020-2021 - Refrasi dari dari jurnal - Penulisan di perbaiki	
2	22/5-2025	Bimbingan BAB I - Antara Refrasi dari dari - masalah dari semua data.	
3	26/5-2025	Bimbingan BAB I - Lanjut memohon BAB II - Cekat Variabel dari Refrasi - Urut Cara dari FISIKE mengacu ke buku	
4	28/5-2025	Bimbingan BAB II - Tujuan dan Sasaran dari Refrasi - Refrasi di buku dan dari Refrasi - Refrasi dari Refrasi	
5	31/5-2025	Bimbingan BAB II - Refrasi dari Refrasi	
6	2/6-2025	Bimbingan BAB II - Refrasi dari Refrasi	
7	3/6-2025	Bimbingan BAB II - Bimbingan BAB III	
8	4/6-2025	ace Sempuro	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	29/06/2025	Pembahasan Program latihan	
10	30/6/2025	Pembahasan Program latihan	
11	23/6/2025	ACC Penelitian	
12	30/12/2025	Pembahasan BAB IV	
13	31/12/2025	Pembahasan BAB V	
14	8/1/2025	Lanjut lampiran	
15	7/1/2025	ada Sidang Skripsi	

Bekasi,
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ilham Yusup
NPM : 41182191210025
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Latihan X-Pattern Multiskill terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan” beserta seluruh isinya merupakan hasil karya saya sendiri. Seluruh isi dalam skripsi ini tidak mengandung unsur penjiplakan dari karya pihak lain. Atas pernyataan ini, saya bersedia bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima segala konsekuensi serta sanksi yang berlaku apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap keaslian karya ilmiah ini.

Bekasi, 21 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ilham Yusup

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Gagal itu bukan berarti kalah, kalah adalah mereka yang tidak bisa bangkit dari kegagalan”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan kepada kedua orang tua saya, Bapak Samsudin dan Ibu Cicih Suwarsih, serta kepada teman-teman seperjuangan kelas Paralel 1 angkatan 2021 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan masukan dalam proses penyelesaian karya ilmiah ini.

ABSTRAK

Muhammad Ilham Yusup, 41182191210025, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan X-Pattern Multiskill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan metode latihan X-Pattern Multiskill terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMPN 12 Tambun Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan one-group pretest–posttest. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, dengan jumlah sebanyak 20 peserta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Hasil pengujian hipotesis terhadap variabel X dan Y melalui uji **t-test** menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel didukung oleh nilai t hitung sebesar 16,86 yang lebih besar dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 2,093. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan **X-Pattern Multiskill** merupakan salah satu alternatif latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pemain futsal, khususnya di lingkungan sekolah. Selain itu, temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih bervariasi, sistematis, dan terstruktur guna mengoptimalkan performa pemain.

Kata Kunci : X-Pattern Multiskill, Kelincahan, Futsal

ABSTRACT

Muhammad Ilham Yusup, 41182191210025, This thesis is entitled "The Effect of X-Pattern Multiskill Training on Agility in Futsal Extracurricular Students of SMPN 12 Tambun Selatan. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi

This study aims to examine the effect of the application of the X-Pattern Multiskill training method on improving the agility of students participating in futsal extracurricular activities at SMPN 12 Tambun Selatan. The method used in this study is an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The study population included all students in grades VII, VIII, and IX who participated in futsal extracurricular activities, with a total of 20 participants. The sampling technique used was saturated sampling, so that all members of the population were used as research samples.

The results of the hypothesis testing on variables X and Y through the t-test show that the relationship between the variables is supported by a calculated t value of 16.86 which is greater than the t-table value of 2.093. Based on these results, it can be concluded that the X-Pattern Multiskill training method is an effective training alternative in improving the agility of futsal players, especially in the school environment. In addition, the findings of this study provide practical implications for coaches in designing more varied, systematic, and structured training programs to optimize player performance.

Keywords: X-Pattern Multiskill, Agility, Futsal

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *X-Pattern Multiskill* Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan.” dapat diselesaikan dengan baik

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peran serta, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Dr. Aizya Kemala, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Kedua orangtua Bapak Samsudin dan Ibu Cicih Suwarsih Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.
8. Kepala sekolah beserta Ibu Guru SMPN 12 Tambun Selatan yang telah memberikan penulis izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman Mahasiswa Program Studi PJKR Angkatan 2021 yang telah memberikan banyak saran masukan, arahan, serta motivasi.
10. Sahabat kelas Pararel 1 angkatan 2021 Program Studi PJKR Angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan dukungan.

11. My Best Partner yang saya banggakan terima kasih saya ucapkan kepada Gilang Rahman Fadlan, Abdul Majid Albait, Denada Wulandari, Rama Maulana, Rizqi Hariya Rahman, Bagus Dwi Nicholas, Satria Wibowo, Elang Cakra Alif, Edwin Alamsyah. Terimakasih atas segala bantuan, waktu, support yang diberikan kepada penulis serta selalu setia mendengarkan curahan hati penulis disaat masa sulit mengerjakan skripsi ini.
12. Teruntuk teman-teman Warkop ewok, terkhusus Aldi Puji Septian teman ngopi saya, terima kasih selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan tanpa henti sehingga penulis sangat semangat dalam menulis skripsi ini.
13. Dan juga teruntuk teman-teman Tertib FC yang selalu menjadi wadah untuk berolahraga yang seru, menghibur, dan menyenangkan terutama Futsal dan Sepak bola.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun guna penyempurnaan dan perbaikan di masa mendatang, sehingga karya ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan bidang pendidikan dan penerapannya di lapangan, serta dapat dikembangkan lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.

Bekasi, 21 Januari 2026

Muhammad Ilham Yusup

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	vii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Kerangka Teori.....	13
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Berfikir.....	37
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Metode Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	44
E. Prosedur Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Data.....	52
B. Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan.....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	15
Gambar 2. 2 Mengumpan Bola	17
Gambar 2. 3 Menahan Bola	18
Gambar 2. 4 Menggiring Bola	18
Gambar 2. 5 Menembak Bola	19
Gambar 2. 6 Menyundul Bola.....	20
Gambar 2. 7 Latihan <i>X-Pattern Multiskill</i>	32
Gambar 3. 1 Gambar Instrumen Penelitian T-Test	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan.....	35
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	44
Tabel 3. 2 Norma T-Test.....	45
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rata-rata dan Simpangan Baku	53
Tabel 4. 2 Hasil perhitungan uji normalitas liliefors dari tiap distribusi	54
Tabel 4. 3 Hasil perhitungan homogenitas dari tes awal dan tes akhir	55
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Signifikasi.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	86
Lampiran 2 Mean, Standar Deviasi dan Varians	87
Lampiran 3 Hasil Data Uji Normalitas Liliefors.....	90
Lampiran 4 Hasil Data Homogenitas	93
Lampiran 5 Uji Hipotesis Data	94
Lampiran 6 Uji Normalitas Liliefors	95
Lampiran 7 T- Table	96
Lampiran 8 Nilai Presentil Distribusi F	97
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 10 Daftar Absensi	103
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 12 Surat Keputusan Penetapan Pembimbing.....	105
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian	106
Lampiran 14 Frekuensi Bimbingan.....	107
Lampiran 15 Biodata.....	109



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : 16/PK.012/PK.05/E/1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhammad Icham Yusup
NPM : 41182191210025
Program Studi : PJKE R

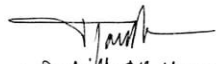
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan X-Pattern Multistair Terhadap
Keincaran Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal
SMPN 12 Tambun Selatan

Dinyatakan **lolos** / **tidak lolos** (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 9 Jan 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(Dr. Andhoke Haryudh)



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$