

Latihan *Barrier Hops* Untuk Meningkatkan Tendangan Jarak Jauh Pemain Akademi *Football Babakan*

Yusup Ramdani*, Ahmad Alwi Nurudin

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

*Corresponding Author: yusupramdanie109@gmail.com

Abstract

While such this study because of frequent players did not capable of in doing so make the long range shots being repressed by the game opponent and also had a less good results follow a tournament. The study aimed to identify the exercise barrier hops on long range shots. The kind of research it uses quantitative methods of the experiment. An instrument used in this study by using the long pass test sample soccer players signing the academy football as many as 13. Included in this research technique uses the technique purposive sampling. The research was done on the football field academy football signing is in the district of sukabumi. Based on the result so it can be concluded that is the exercise barrier hops on long range shots soccer players signing football academy.

Keywords: barrier hops; long range kick; football

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena seringnya pemain selalu tidak mampu dalam melakukan tendangan jarak jauh sehingga membuat tim menjadi tertekan oleh permainan lawan dan juga selalu meraih hasil yang kurang baik setiap mengikuti sebuah turnamen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *long pass test* dengan menggunakan sampel pemain sepakbola Akademi *Football Babakan* sebanyak 13 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Lapangan Sepakbola Akademi *Football Babakan* yang berada di Kabupaten Sukabumi. Berdasarkan pada hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pemain sepakbola Akademi *Football Babakan*.

Kata Kunci: *barrier hops*; tendangan jarak jauh; sepakbola

Article History:

Received 2022-07-06

Revised 2022-12-21

Accepted 2022-12-25

DOI:

10.31949/educatio.v8i4.2853

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain sudah termasuk dengan penjaga gawang (Nirwandi, 2017). Sudah sangat jelas bahwa sepakbola sudah menjadi salahsatu olahraga yang paling banyak dimainkan oleh seluruh orang di dunia. Sepakbola merupakan olahraga tim yang sangat populer di belahan dunia hingga dijadikan sebagai olahraga nasional bagi setiap negara di dunia (Mahfud et al., 2020). Permainan sepakbola merupakan gabungan gerakan antar pemain yang lancar dan terkontrol untuk mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu (Rahmad, 2016).

Akademi *Football Babakan* merupakan sebuah wadah yang dimana dijadikan tempat untuk membina anak-anak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama. Akademi *Football Babakan*, pemainnya masih banyak yang belum mampu menguasai teknik tendangan jarak jauh. Banyak pemain yang mencoba melakukan tendangan jarak jauh tetapi sangat sedikit pemain yang berhasil melakukan tendangan jarak jauh dengan baik. Prestasi Akademi *Football Babakan* perlu ditingkatkan agar prestasi dapat diraih dengan hasil yang maksimal.

Upaya peningkatan yang penulis lakukan adalah dengan meningkatkan kualitas tendangan jarak jauh para pemain dengan memberikan latihan khusus yang diterapkan terhadap para pemain.

Latihan merupakan suatu proses penggabungan dari berbagai komponen kegiatan yang di lakukan secara sistematis, berulang secara konsisten, tersusun diiringi dengan adanya tujuan. Tujuan yang dimaksud adalah tercapainya kematangan gerakan yang terstruktur dan gerakan yang efisien. Hakikat latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan secara teratur untuk mencapai tujuan yang sebelumnya telah ditetapkan (Sumarsono, 2019:3). latihan merupakan unsur yang sangat penting guna mencapai prestasi, tanpa sebuah latihan prestasi tidak akan pernah dapat diciptakan (Anggia, 2019). latihan adalah bentuk usaha dalam meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh serta psikis pelakunya (Hartati et al., 2019).

Latihan *barrier hops* merupakan latihan yang dilakukan pada rintangan yang memiliki tinggi (12-36 inci atau antara 30-91 cm) dipasang di garis dengan jarak yang sudah ditentukan Chu & Myer dalam (Doewes, 2016). Barriers hops merupakan salah satu metode latihan pliometrik yang juga bagian dari latihan hopping. Tujuan dari latihan ini yaitu melompat melewati halangan agar bisa meningkatkan kekuatan otot tungkai (Pratama & Herywansyah, 2021). karena latihan pliometrik single leg barriers hop adalah latihan yang memiliki komponen latihan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan tendangan (Sulaiman et al., 2018). Supaya tendangan jarak jauh bisa melambung maka diperlukan kekuatan yang maksimal pada bagian otot tungkai. Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang maksimal maka dibutuhkan sebuah latihan yaitu dengan metode latihan *barrier hops*. Latihan *barrier hops* merupakan sebuah latihan yang dilakukan dengan cara melewati rintangan yang telah dibuat dan sudah ditentukan ukurannya sesuai dengan kebutuhan. Latihan *barrier hops* ini bisa dilakukan dimana saja seperti, lapangan, lahan yang sempit, dan jalanan, karena latihan ini tidak memerlukan banyak tempat yang luas dan fleksibel bisa dilakukan dimana saja.

Tendangan dalam olahraga sepakbola merupakan hal yang paling sering dilakukan karena memang tendangan menjadi yang paling dominan dalam menjalankan permainan sepakbola. Tendangan jarak jauh merupakan pergerakan seorang pemain sepakbola menendang bola kearah yang jauh (Kumbara, 2018). Tendangan dalam olahraga sepakbola merupakan hal yang paling sering dilakukan karena memang tendangan menjadi yang paling dominan dalam menjalankan permainan sepakbola. Pada saat memainkan sebuah strategi yang sudah ditentukan oleh pelatih maka untuk menunjang semua itu diperlukan koneksi antar pemain dengan cara memberikan bola kepada rekan tim dengan tendangan jarak dekat apabila posisi dekat dan tendangan jarak jauh apabila rekan pada posisi didaerah pertahanan lawan. Tendangan adalah teknik dasar yang paling pokok dalam permainan sepakbola karena tendangan adalah gerakan yang palig sering dan paling pokok dalam sebuah permainan sepakbola, teknik ini sangat dibutuhkan untuk menunjang permainan. Tendangan jarak jauh adalah salah satu teknik yang dibutuhkan untuk mengalirkan bola secara langsung ketempat yang jauh.

Beberapa penelitian yang sebelumnya telah dilakukan terkait latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Kartian & Tohidin (2019) untuk hasil tendangan jarak jauh, penelitian Kurniawan et al., (2014) untuk hasil tendangan jarak jauh, dan penelitian Anshori (2016) untuk hasil tendangan jarak jauh. Dalam penelitian ini menerapkan latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pemain sepakbola Akademi *Football* Babakan Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pemain Akademi *Football* Babakan yang memiliki manfaat sebagai bahan acuan atau referensi untuk pelatih maupun untuk pemain sepakbola dalam meningkatkan tendangan jarak jauh dan bisa menjadi pengetahuan yang baru untuk peneliti.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara seksama dan tersusun secara sistematis. Metode kuantitatif juga merupakan yang bertujuan untuk mencari nilai yang sebenarnya dengan menguji berbagai macam teori. Jenis penelitian yang akan digunakan oleh penulis yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Dalam desain

One Group Pretest-Posttest adanya pretes dan postes, sehingga dapat dihitung pengaruh yang ada pada *treatment* yang diberikan dengan cara membandingkan nilai postes dan pretes.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juli – 8 Agustus 2022 yang berlokasi di lapangan sepakbola Akademi *Football* Babakan Kabupaten Sukabumi, yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini yaitu 40 orang pemain Akademi *Football* Babakan. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang dimana teknik sampel ini diambil berdasarkan kriteria dari yang peneliti inginkan. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 13 orang pemain Akademi *Football* Babakan.

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk mempermudah pekerjaan dan meraih hasil yang baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis agar mudah diproses Arikunto dalam Saptiyanto (2015). Instrumen tes yang digunakan yaitu : tes *long pass test*. Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0.99 dan validitasnya 0.94 (Frank M. Verduci, Ed.D dalam Anshori (2016). Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bola sepak, meteran gulung, *cones*, buku pencatat hasil, dan lapangan untuk tes. Dokumentasi dilakukan pada saat pemberian latihan (*treatment*) yang diambil berupa gambar dan video. Selanjutnya penelitian ini masuk pada tahap pengolahan data dengan teknik analisis data mencari nilai rata-rata, mencari simpangan baku, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis.

Analisis data memiliki tujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang sudah ditentukan. Menurut Arikunto dalam (Diky, 2019) sebelum melanjutkan ke uji-t, ada persyaratan yang harus terpenuhi oleh peneliti bahwa data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal, maka dari itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Prosedur penelitian ini dijelaskan sebagai berikut : (1) Studi pendahuluan untuk menentukan masalah penelitian; (2) mengidentifikasi variabel dan merumuskan masalah penelitian; (3) menentukan populasi penelitian; (4) menentukan sampel penelitian; (5) mempersiapkan instrumen penelitian dan melakukan eksperimen; (6) pengolahan dan analisis data untuk menguji hipoteses; (7) hasil temuan penelitian dan pembahasan; (8) menyimpulkan dan membuat rekomendasi penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian, ini akan disajikan hasil pengukuran latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pemain sepakbola Akademi *Football* Babakan Kabupaten Sukabumi. Hasil tes awal dan tes akhir latihan *barrier hops* sebelum dan setelah dilakukannya sebuah perlakuan (*treatment*) yang diberikan oleh peneliti, diperoleh analisis deskriptif dengan subjek atau sample berjumlah 13 orang atlet dan memperoleh hasil dengan nilai tes awal (pretest) mendapatkan skor *Minimum* 16.4, *Maximum* 26.6, *Mean* 19.44, *Std Deviantion* 2.84. Serta nilai tes akhir mendapatkan skor (*posttest*) *Minimum* 19.4, *Maximum* 36.4, *Mean* 27.16, *Std Deviantion* 4.18.

Uji prasyarat pertama dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Perhitungan data ini menggunakan metode pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui suatu data berdistribusi normal atau tidak. Dengan ketentuan data yang berdistribusi normal apabila memenuhi kriteria nilai $\text{sig} > 0,05$. Peneliti menyajikan tabel hasil uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Statistic	df	Sig,
Pretest	,189	13	,200
Posttest	,145	13	,200

Berdasarkan tabel diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa untuk data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, jadi kesimpulan dari data distribusi ini yaitu data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal. Maka penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan *statistic* parametrik yakni *Uji Paired Sample t Test*.

Analisis uji t yang dilakukan adalah untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berpengaruh terhadap penelitian ini, yakni pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pemain sepakbola Akademi *Football* Babakan. Peneliti menyajikan pada tabel hasil perhitungan uji hipotesis *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Hasil Uji T

No	Kelas	Paired-sample t-test		
		thitung	df	Sig. (2-tailed)
1.	Pretest – Post test	13.541	13	,000

Data pada tabel hasil dari perhitungan dengan menggunakan metode pendekatan Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil tersebut lebih kecil dari 0,05 oleh karena itu dapat disimpulkan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya yaitu H_a = Ada perbedaan/pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pemain sepakbola Akademi *Football* Babakan.

Setelah dilakukannya analisis data penelitian ini perlu kiranya dilakukan pembahasan hasil penelitian yang dimaksud sebagai acuan atau gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan dalam penelitian ini. Setelah dilakukannya analisis data dengan menggunakan statistik uji perbedaan rata-rata hitung (*ttest*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis yang di ajukan dlam penelitian ini, hipotesis tersebut dapat diterima dalam uji kebenarannya.

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan mulai dari tes awal, perlakuan latihan *barrier hops* sebanyak 12 kali pertemuan, sampai akhirnya dilaksanakan tes akhir (*posttest*) peneliti mendapatkan sebuah data dan mengolah data tersebut. Peneliti mendapatkan sebuah fakta bahwa latihan *barrier hops* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tendangan jarak jauh cabang olahraga sepakbola, dengan kenaikan rata-rata pada tes awal sebesar 19.44 dan pada tes akhir nilai rata-rata sebesar 27.16. Jika dibandingkan hasil tes awal dan tes akhir terdapat jarak kenaikan rata-rata sebesar 7.72. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *barrier hops* merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan tendangan jarak jauh. Hasil tersebut mendukung hasil penelitian Kartian & Tohidin (2019), Kurniawan et al., (2014), dan penelitian Anshori (2016) tentang pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh memberikan pengaruh yang signifikan, hal ini mengandung makna bahwa, apabila pemain memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang baik pula.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan *barrier hops* terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola Akademi *Football* Babakan. Peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan tendangan jarak jauh dapat di kategorikan baik, dilihat dari pelaksanaan program latihan yang telah dilakukan secara berkelanjutan. Penelitian ini mengalami signifikansi yang meningkat serta memiliki manfaat bagi pemain sepakbola Akademi *Football* Babakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggia, O. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1.
- Anshori, H. (2016). Pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap jauhnya tendangan long pass pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu-Kendal ku 14-15 tahun. *SKRIPSI. Universitas Negeri Yogyakarta*002E
- Diky, P. P. (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun SSB Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran.*

- Doewes, R. I. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops (PBH) Dan Multiple Box To Box (MBTB) Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Sepak Bola Pada Pembinaan Prestasi Sepak Bola KU 19-21 Tahun POK FKIP UNS Tahun 2016. *Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Kartian, F. A., & Tohidin, D. (2019). Pengaruh Latihan One Legged Reactive Jump Over Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Tim Sepakbola Kayro Fekabupaten Kerinci. *Jurnal Stamina*, 2(7), 32-40.
- Kumbara, H. (2018). Perbedaan Variasi Latihan Juggling dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 1-16.
- Kurniawan, D., Junaidi, S., & Hidayah, T. (2014). Pengaruh Latihan Longpass Dengan Penambahan Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Longpass Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9-13.
- Nirwandi. (2017). *Sekolah Sepakbola Bima Junior*. 4(2), 18-27.
- Pratama, T. I., & Herywansyah. (2021). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Side Hop dan Barrier Hops Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11-13 Tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020 The Difference In The Effect of Side Hop and Barri. 7(1), 1-12.
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1-10.
- Saptiyanto, I. D. (2015). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang (Eksperimen Pada SSB Apacinti Kabupaten Semarang U-16).
- Sulaiman, A., Hariyoko, H., & Wahyudi, U. (2018). Pengaruh Metode Barriers Hop Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Long Pass Sepakbola. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 128.
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1-8.