

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* 5 MENIT 4 SET DAN
BARRIER HOPS 10 MENIT 2 SET TERHADAP KEKUATAN
TENDANGAN *LONG PASSING* PERMAIN SSB SINGA
MUDA KEC. RAMBAH HILIR
KAB. ROKAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan*

**Oleh:
AMRINA ROSADA
NIM. 1934022**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**AMRINA ROSADA
NIM. 1934022**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata I (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 08 Juli 2023

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* 5 MENIT 4 SET DAN
BARRIER HOPS 10 MENIT 2 SET TERHADAP KEKUATAN
TENDANGAN *LONG PASSING* PERMAIN SSB SINGA
MUDA KEC. RAMBAH HILIR
KAB. ROKAN HULU

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : AMRINA ROSADA
NIM : 1934022
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I

LOLIA MANURIZAL, M.Pd
NIDN. 1002039001

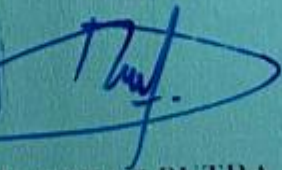
Pembimbing II

Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes
NIDN. 1019078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan




ARIF ARIHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

AMRINA ROSADA
NIM. 1934022

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 8 Juli 2023 sebagai

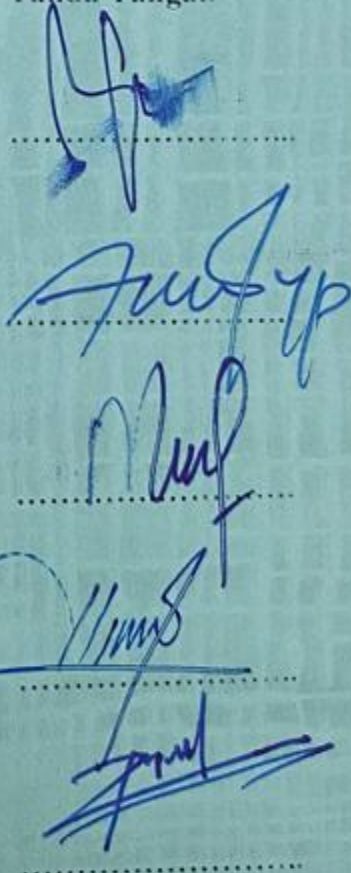
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Lolia Manurizal, M. Pd
NIDN.1002039001
Ketua
2. Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1003039301
Sekretaris
3. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004
Anggota
4. Aluwis, S. Pd., M. Pd
NIDN. 1008018805
Anggota
5. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Amrina Rosada
NIM : 1934022
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Pengaruh latihan *Barrier hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap Kekuatan Tendangan *Long Passing* pemain SSB Singa Muda Kec. Rambah Kab. Rokan Hulu”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 8 Juli 2023

Yang menyatakan,



Amrina Rosada
NIM. 1934022

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* 5 MENIT 4 SET DAN
BARRIER HOPS 10 MENIT 2 SET TERHADAP KEKUATAN
TENDANGAN *LONG PASSING* PERMAIN SSB SINGA
MUDA KEC. RAMBAH HILIR KAB. ROKAN HULU**

**AMRINA ROSADA
NIM. 1934022**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2023

ABSTRAK

Pada penelitian ini terdapat kurang maksimalnya tendangan jarak jauh yang dihasilkan para pemain SSB Singa Muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *Barrier hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap Kekuatan Tendangan *Long Passing* pemain SSB Singa.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y . Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Singa Muda U 15 yang berjumlah 24 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Total Sampel. Instrumen yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan tes kekuatan tendangan *long passing*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t dan uji t *independent*.

Hipotesis ketiga perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh $t_{hitung} 0,472 > t_{sig} 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis Metode Latihan *Barriers Hops* 5 Menit 4 Set tidak berpengaruh Metode Latihan *Barriers Hops* 10 Menit 2 Set terhadap Kekuatan Tendangan *Long Passing*.

kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara Metode Latihan *Barriers Hops* 5 Menit 4 Set dan Metode Latihan *Barriers Hops* 10 Menit 2 Set terhadap Kekuatan Tendangan *Long Passing* Pada pemain SSB Singa Muda Kec. Rambah Hilir Kab. Rokan Hulu dengan hasil ($t_{hitung} 0,472 > t_{sig} 0,05$). Melihat besarnya *Mean*, Metode Latihan *Barriers Hops* 5 Menit 4 Set Lebih Efektif dibandingkan dari Metode Latihan *Barriers Hops* 10 Menit 2 Set.

Kata Kunci: Latihan *Barrier hops* 5 menit 4 set, Latihan *Barrier Hops* 10 menit 2 set, Kekuatan Tendangan *Long Passing*

**THE EFFECT OF 5 MINUTES 4 SETS BARRIER HOPS EXERCISE AND
10 MINUTES 2 SETS BARRIER HOPS AGAINST THE POWER OF
LONG PASSING KICKS IN SSB SINGA MUDA
PLAYERS AT RAMBAH HILIR
ROKAN HULU**

**AMRINA ROSADA
NIM. 1934022**

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2023*

ABSTRACT

In this study, there was a lack of maximum long distance kicks produced by SSB Singa Muda players. This study aims to determined the effect of Barrier hops training 5 minutes 4 sets and Barrier Hops 10 minutes 2 sets on the strength of the Long Passing in the SSB Singa Muda games.

This research was a quasi-experimental research method followed by looking at the effect of variables X_1 and X_2 on variable Y . The population in this study were the SSB Singa Muda U 15 players, totaling 24 people using the Total Sample sampling technique. The instrument used in this study was to test the strength of the long passing kick. In this study, the data analysis used was the normality test analysis using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test and independent t test.

The third hypothesis of statistical calculations according to the formula used (t -test) obtained $t_{\text{calculate}} 0.472 > t_{\text{sig}} 0.05$, which means that H_o was accepted and H_a was rejected. Thus it can be concluded that the hypothesis of the Barriers Hops Training Method 5 Minutes 4 Sets has no effect on the Barriers Hops Training Method 10 Minutes 2 Sets on the Power of Long Passing Kicks.

The conclusions in this study were as follows: There was no significant difference in effect between the 5-minute 4-set Barriers Hops Training Method and the 10-2-Set Barriers Hops Training Method on the Power of Long Passing Kicks in SSB Singa Muda players in Kec. Rambah Hilir Kab. Rokan Hulu as results ($t_{\text{calculate}} 0.472 > t_{\text{sig}} 0.05$). Seeing the size of the Mean, the Barriers Hops Exercise Method 5 Minutes 4 Sets was More Effective than the Barriers Hops Exercise Method 10 Minutes 2 Sets.

Keywords: *Barrier hops exercise 5 minutes 4 sets, Barrier Hops exercise 10 minutes 2 sets, Long Passing Kick Power*

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh latihan *Barrier hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap Kekuatan Tendangan *Long Passing* pemain SSB Singa Muda Kec. Rambah Kab. Rokan Hulu”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan Peneliti sendiri. Untuk itu Peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Hasil Penelitian ini.

Dalam pelaksanaan Skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melanjutkan Skripsi ini.
4. Ibu Lolita Manurizal. M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Penguji I, Bapak Aluwis, M.Pd selaku Penguji II, dan Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Penguji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Skripsi ini.
6. Bapak, Ibu dosen dan seluruh civitas akademik yang telah bersedia mengajar, dan banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
7. Kedua orang tua tercinta, serta keluarga besar yang telah memberi do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bapak Robert Pengabea selaku Manager SSB Singa Muda terimakasih telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Sahabat-sahabat terbaik di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2019 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih semuanya semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan di ridhoi oleh Allah SWT, Aamiin.

10. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang juga turut dan mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 8 Juli 2023

Amrina Rosada

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1. Hakikat Latihan <i>Barrior Hops</i>	10
2.1.2. Hakikat Latihan	12
2.1.3. Hakikat Kekuatan Tendangan <i>Long Passing</i>	18
2.1.4. Hakikat Permainan Sepak Bola	22
2.2 Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	32
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.4 Defenisi Operasional.....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	46
4.3 Pengujian Hipotesis.....	48
4.4 Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	62
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	<i>Group Pretest-Posttest</i>	32
Tabel 3.2.	Norma Skore Penilaian Tendangan.....	37
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Kekuatan Tendangan <i>Long Passing</i> Pemain SSB Singa Muda dengan Latihan <i>Barriors Hops</i> 5 Menit 4 Set.....	42
Tabel 4.2	Distibusi Frekuensi <i>Pre-test dan Post-test</i> Kekuatan Tendangan <i>Long Passing</i> Pada Pemain SSB Singa Muda dengan Latihan <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 2 Set	44
Tabel 4.3.	Rangkuman Analisis Uji Normalitas	46
Tabel 4.4.	Rangkuman Analisis Uji Homogenitas	48
Tabel 4.5	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Kelompok Metode Latihan <i>Barriors Hops</i> 5 Menit 4 Set Dan Metode Latihan <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 2 Set.....	50
Tabel 4.6.	<i>Grup Statistic</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Barrior Hops</i>	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak bola	25
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 3.1 Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh	36
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kekuatan Tendangan <i>Long Passing</i> Pemain SSB Singa Muda dengan Latihan <i>Barriors Hops</i> 5 Menit 4 Set	43
Gambar 4.2 Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kekuatan Tendangan <i>Long Passing</i> Pada Pemain SSB Singa Muda dengan Latihan <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 2 Set.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test Pos-Test</i> Kelompok <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 4 Set	62
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Pree test Post Test</i> Kelompok <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 2 Set	63
Lampiran 3.	Tabel Uji Deskripsi Data dan Tabel Uji Normalitas Data	64
Lampiran 4.	Uji Homogenitas Varians	65
Lampiran 5.	Tabel Uji <i>Independent Samples Test</i>	66
Lampiran 6.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Pos-test</i> Kelompok Latihan <i>Barriors Hops</i> 5 Menit 4 Set	67
Lampiran 7.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Pos-test</i> Kelompok Latihan <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 2 Set	68
Lampiran 8.	Program Latihan <i>Barriors Hops</i> 5 Menit 4 Set	69
Lampiran 9.	Program Latihan <i>Barriors Hops</i> 10 Menit 2 Set	72
Lampiran 10.	Petugas Tes	75
Lampiran 11.	Dokumentasi Foto	76
Lampiran 12.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	85
Lampiran 13.	Surat Balasan Dari SSB Singa Muda	86
Lampiran 14.	Surat Translate dari Labor Bahasa UPP	87
Lampiran 15.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	88
Lampiran 16.	Nilai-Nilai Distribusi F	89
Lampiran 17.	Nilai Persentil untuk distribusi t	91
Lampiran 18.	Motto	92
Lampiran 19.	Persembahan.....	93
Lampiran 20.	Daftar Riwayat Hidup.....	94