

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran penting dalam membentuk karakter bangsa. Olahraga menjadi kegemaran masyarakat baik anak kecil hingga dewasa. Olahraga dapat membuat tubuh kita bugas baik jasmani maupun rohaninya. Kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari fisik seseorang. olahraga dapat dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional. Olahraga sering kali dikaitkan dengan keberhasilan ataupun prestasi yang dicapai oleh tim ataupun perorangan.

Prestasi merupakan sebuah bukti nyata dari proses seseorang dalam melakukan olahraga. Langkah-langkah yang efektif dan efisien dalam proses latihan menentukan kualitasnya dalam sebuah prestasi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 12 tentang Keolahragaan, yang menyebutkan bahwa:

“ Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Berdasarkan penjelasan Undang-undang nomor 11 Tahun 2022 pasal 1 ayat 12 bahwa diantara tujuan olahraga prestasi juga dapat meningkatkan bidang prestasi dalam olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Pada dasarnya prestasi olahraga sepakbola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang

lama. Latihan dimulai di usia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan. Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait terhadap cabang olahraga masing-masing.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat, baik anak kecil hingga orang dewasa tanpa adanya pembeda. Dalam permainan sepakbola diperlukan teknik dasar dalam melakukan permainan sepak bola tersebut, teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah *passing*, *control*, *heading*, dan *shooting*. Itu merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, selain itu terdapat juga tendangan jauh atau yang sering disebut tendangan *long passing*. Tendangan jauh sendiri dilakukan untuk memberikan umpan kepada teman yang berada jauh dari jangkaun pemain tersebut.

Long passing merupakan sepakan lambung jauh yang dilakukan untuk menyerang dan memberi umpan kepada striker yang berada di depan gawang untuk mencetak gol. Setiap pemain harus mempunyai sepakan *long passing* yang baik supaya bisa memberikan umpan yang baik kepada rekan setimnya yang berada di daerah yang kosong dan jauh dari posisinya. Kemampuan *long passing* yang baik ditunjang oleh ketelitian pemain dan latihan yang keras dalam untuk melatih kemampuan tendangan jauh. Kemampuan tendangan jauh juga bisa di latih dengan *metode* latihan *plyometric* dengan *barripor hops*, dimana latihan ini

untuk meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal. Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan menendang lambung (*long pass*) adalah latihan dengan menggunakan media bantu sasaran. Dengan cara ini maka pemain dapat melakukan gerakan latihan menendang bola dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, latihan menggunakan media bantu juga dapat membuat pemain tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.

Latihan *barrier hops* merupakan latihan yang berfokus kepada daya ledak otot tungkai. Latihan *barrier hops* merupakan latihan dengan melompati gawang. Latihan merupakan suatu langkah dalam meningkatkan keterampilan seseorang. pemilihan latihan yang tepat akan berpengaruh secara efektif dalam meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan pemain. Peneliti ingin menguji tentang latihan *barrier hops* 5 menit 4 set dengan waktu istirahat 1 menit antar set dan latihan *barrier hops* 10 menit 2 set dengan waktu istirahat 1 menit antar set, dengan latihan ini akan melatih kekuatan otot tungkai atas dan bawah.

Sekolah Sepak Bola atau yang sering dikenal dengan SSB Singa Muda merupakan SSB yang berada di DU-SKPD Kecamatan Rambah Hilir yang dibentuk pada tanggal 28 Januari 2022. SSB ini merupakan satu-satunya SSB yang berdiri di Desa Rambah Muda, prestasi yang dicapai oleh SSB Singa Muda belum bisa di katakan membanggakan. Hal ini masih terlihat pemain SSB Singa

Muda saat berlatih sering bermalas-malasan dan hanya terfokus pada saat bermain bola saja. Hal ini disertai kurangnya pelatih memberikan variasi latihan untuk meningkatkan fisik dan keterampilan pemain dalam mengolah bola.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tgl 21 Desember 2022 di saat SSB Singa Muda melakukan latihan, peneliti melakukan wawancara ke pelatih SSB Singa Muda pada saat observasi tersebut mengenai apa yang belum maksimal dari kemampuan para pemain, pelatih menyebutkan hal yang masih kurang adalah mengenai kemampuan *long passing* para pemain, pemain sering melakukan kesalahan saat melakukan *long passing* terkadang bola yang ditendang tidak sampai kepada teman dan tendangan yang dilakukan tidak terarah, pernyataan yang disampaikan oleh pelatih tersebut membuat peneliti ingin melihat langsung pemain melakukan latihan dan dalam latihan tersebut saat sesi game pemain memang belum melakukan dengan baik tendangan *long passing* tersebut.

Pemain SSB Singa Muda belum menunjukkan permainan yang baik terutama, memberikan umpan kepada pemain yang jauh dari jangkauannya, terlihat lemah dan kurang terukur saat memberikan umpan jarak jauh. Sering tidak sampai sehingga bola mudah dipotong oleh lawan ketika melakukan sesi games, kemampuan pemain tidak maksimal dalam melakukan tendangan *long passing*, pemain tidak tepat memposisikan tubuhnya dengan baik untuk melakukan tendangan sehingga perkenaan bola dengan kaki tidak maksimal.

Dari pernyataan diatas selain beberapa faktor yang peneliti sebutkan tadi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh para pemain, antara lain faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang

berasal dari luar diri pemain itu sendiri, seperti: tidak adanya latihan yang berfokus kepada kekuatan tendangan jarak jauh, sarana dan prasana yang kurang dalam menunjang kekuatan tendangan *long passing*. Selain faktor eksternal juga ada faktor internal, yaitu faktor internal ini sendiri berasal dari diri pemain itu sendiri, seperti pemain malas dan kurang bersemangat melakukan latihan.

Selain itu yang mempengaruhi tendangan *long passing* juga dipengaruhi oleh program latihan dan pelatih yang kompeten, dalam menyusun program latihan harus lebih tersistematis dan terstruktur dengan baik, dan menyusun program latihan tidak boleh dengan asal-asalan, karena program latihan dibuat untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain. Untuk menunjang program latihan yang baik di butuhkan sarana dan prasarana yang lebih baik untuk menunjang setiap latihan yang diberikan oleh pelatih. Sarana dan prasarana yang di maksud seperti bola, lapangan yang baik, *cone*, dan rompi untuk para pemain.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas penelitian akan mengkaji dan meneliti efektifitas program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh. Untuk mengetahui latihan yang lebih baik untuk meningkatkan tendangan jauh yang lebih maksimal maka diperlukan format penelitian antara *barrier hops* 5 menit 4 set dan *barrier hops* 10 menit 2 set yang saat ini masih belum ada penjelasan dengan itu peneliti akan meneliti dengan judul **” Pengaruh Latihan *Barrier Hops* 5 Menit 4 Set Dan *Barrier Hops* 10 Menit 2 Set Terhadap Kekuatan Tendangan *Long Passing* pemaian SSB Singa Muda”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih kurangnya kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan dan memodifikasi serta memberikan variasi bentuk-bentuk latihan terutama meningkatkan kemampuan pemain terhadap kekuatan tendangan *long passing*.
2. Masih kurangnya sarana dan prasarana dalam menunjang kekuatan tendangan *long passing* pemain SSB Singa Muda.
3. Belum maksimalnya kemampuan pemain dalam melakukan teknik tendangan *long passing* sehingga tendangan *long passing* tidak terukur dan lemah saat melakukan tendangan.
4. Belum diketahui apakah latihan *Barriar Hop* berpengaruh terhadap kekuatan tendangan *Long passing*.

1.3. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja maka perlunya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman dan waktu peneliti, maka masalah yang akan dibahas peneliti pada penelitian ini dibatasi menjadi: *Barrier Hop* 5 menit 4 Set dan *Barrier Hop* 10 menit 2 set (X) sebagai variabel bebas dan kekuatan tendangan *long passing* (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah sebelumnya, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* 5 menit 4 set kekuatan tendangan *long passing* permain SSB Singa Muda?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* permain SSB Singa Muda?
3. Apakah ada perbedaan antara *Barrier Hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* pemaian SSB Singa Muda ?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui:

1. Untuk melihat besarnya pengaruh latihan *barrior hops* 5 menit 4 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* permain SSB Singa Muda.
2. Untuk melihat besarnya pengaruh latihan *barrior hops* *Barrior Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* permain SSB Singa Muda.
3. Untuk melihat apakah ada perbedaan antara *Barrier Hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *Long Passing* pemaian SSB Singa Muda.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori dalam meningkatkan jarak tendangan bola lambung permain SSB Singa Muda.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, Skripsi ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi peneliti sendiri, pelatih, klub, fakultas, perpustakaan dan peneliti lain.

- a. Bagi Peneliti Sendiri, merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian.
- b. Bagi SSB Singa Muda, dapat meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga sepakbola dalam turnamen yang akan digelar di masa yang akan datang.
- c. Bagi pelatih, dapat dijadikan referensi dan tolak ukur keterampilan fisik dan penguasaan teknik khususnya tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola agar dapat lebih ditingkatkan untuk ke depannya.
- d. Bagi Fakultas, dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya tentang sepak bola dan pengaruh latihan *barrier hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* di Universitas Pasir Pangaraian (UPP) Rokan Hulu.

- e. Bagi perpustakaan, sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.
- f. Bagi Peneliti Lain, dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Latihan *Barrier Hops*

Latihan *barrier hops* merupakan aktivitas dengan melakukan loncatan cepat. Latihan ini merupakan latihan yang dilakukan dengan menggunakan rintangan yang tinggi sekitar 30-70 cm dan ditempatkan pada satu garis, adapun jaraknya dibuat sesuai kemampuan (Sandya, *dkk*, 2023: 18). Latihan ini termasuk bentuk latihan yang mampu mengoptimalkan daya ledak otot kaki maksimal. Menendang bola sedemikian rupa sehingga menendangnya menghasilkan tendangan jauh dan berkualitas, lalu gerakan eksploratif otot-otot ekstremitas bawah, terutama di bagian kaki diperlukan untuk meningkatkan kekuatan otot.

Pelatihan *pliometrik* merupakan salah satu usaha yang ditujukan untuk mengembangkan daya ledak *eksploratif*, (Artrawan 2016:28). Menurut Rizki, *dkk* (2019: 2) Latihan *Barrier Hops* (loncat rintangan) adalah latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30 – 90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan- rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.

Sihombing dan Situmeang (2022: 181) mengemukakan bahwa latihan *barrier hops* melatih *power* yang merupakan gabungan dari dua unsur yaitu kecepatan dan kekuatan. Latihan *barrier hops* menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum ke arah vertikal dan kecepatan gerakan kaki. Latihan *barrier hops* melatih *power* yang merupakan gabungan dari dua unsur yaitu kecepatan dan kekuatan, Adzkar, dkk,2015: 180).

Latihan-latihan *pliometrik* untuk tungkai biasanya melibatkan latihan lompat, loncat, lari angkat lutut, loncat satu kaki dengan gerakan yang cepat. Latihan pliometrik ini bertujuan untuk melatih kekuatan dan kecepatan (*power*) secara bersama-sama dengan menggunakan beban utama badan atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet ke dalam aplikasi gerakan cepat dan kuat (*powerful*) sesuai dengan sifat cabang olahraga tertentu, (Wahyudi, 2016: 249).

Petunjuk pelaksanaan *barrier hops* posisi awal : ambil sikap berdiri tegak lurus. Tempatkan kedua telapak tangan menghadap ke bawah setinggi paha. Pelaksanaan :

- a. Mulailah dengan posisi *quarter-squad*,
- b. Loncatlah ke atas dengan cepat.
- c. Gerakan kaki ke depan dan usahakan ke dua kaki menyentuh tanah.
- d. Setelah mendarat segeralah mengulangi gerakan ini.
- e. Lakukan 2 sampai 4 set, jumlah ulangan 10 – 20 kali dan waktu istirahat antara 1 – 2 menit diantara set. Latihan daya otot (*eksplosif*

power) tungkai yang kedua adalah dengan *Barrier Hops* (loncat rintangan), Muslimin dan Prawira (2022: 3).



Gambar, 2.1. Latihan *Bariorr Hops*
Sumber: A. Chu dan D. Myer (2013:136)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *barrier hops* merupakan latihan melewati rintangan dengan ketinggian 30-90 cm, dengan jarak semampunya oleh atlet tersebut. Latihan ini berfokus pada otot tungkai bagian bawah yang menentukan kekuatan tungkai tersebut, latihan ini selaras dengan peningkatan tendangan jauh pada permainan sepakbola, latihan *barrior hops* ini dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan jauhnya tendangan pemain sepakbola.

2.1.2. Hakikat Latihan

Manurizal dan Fitriana (2019:260) mengemukakan bahwa “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”. Sedangkan Bompa dalam Gusdiyanto, *dkk* (2016:428) adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu”.

Rizki, *dkk* (2019:2) Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka hakikat metode latihan merupakan aktifitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh pelatih sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan tersebut.

Saputro, *dkk* (2016:5) menyatakan latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang terprogram dan sistematis sehingga membentuk manusia yang utuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran atau kebugaran jasmani serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sedangkan Ridwan, *dkk* (2020:5) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktifitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama dan berulang ulang, ditingkatkan secara progresif (berahap) dan individual yang memgarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Satria dan Desandra (2016:5) menyatakan bahwa latihan (*training*) memegang peranan yang sangat penting bagi peningkatan prestasi atlet cabang olahraga apapun. Sedangkan Kurniawan (2019:4), “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu

prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya”.

Berdasarkan dari pendapat para ahli diatas, dapat dikatakan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Untuk itu program latihan sangat penting untuk menunjang tercapainya latihan yang teratur.

2.1.2.1. Prinsip dan Asas Latihan

Rizki, dkk (2019:2) menyatakan prinsip Latihan terbagi menjadi tujuh prinsip yaitu : prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip beban berlebih, menghitung perbedaan gender, variasi latihan dan pengembangan model latihan. Sedangkan Gusdiyanto (2016:428) menjelaskan bahwa “prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara sempit saja. Namun demikian, prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk memahami konsep-konsep dasarnya”. Prinsip dan asas latihan yang harus dipahami oleh pelatih antara lain:

1. Prinsip beban lebih (*Overload principle*)

Prinsip beban bertambah berkaitan dengan intensitas latihan.

Gusdiyanto, dkk (2016:428) mengatakan bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Sedangkan Budiwanto (2012:17) menjelaskan bahwa “beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya”.

Prinsip ini mengharuskan pemberian latihan kepada atlet haruslah cukup berat dan harus adanya pengulangan dengan intensitas yang tinggi tentunya dengan sistematis latihan yang baik, agar tubuh dapat menyesuaikan diri dengan semaksimal mungkin kepada latihan yang berat diterima. Serta dapat bertahan terhadap stress yang timbul dari latihan berat tersebut, baik stress fisik maupun strs mental.

Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Beban yang lebih dimana penggunaan O₂ lebih banyak daripada pengambilannya pada saat menjalankan latihan (Hasyim dan Saharullah, 2019:19). Beban latihan yang bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai beban latihan, ulangan, istirahat, dan frekuensi. Kekuatan otot akan dikembangkan secara efektif jika otot atau kelompok otot diberi beban lebih, yaitu latihan melawan beban melampaui kemampuan normal. Minimal beban lebih yang dicapai paling sedikit 30% dari usaha maksimal.

2. Prinsip Spesialisasi

Budiwanto (2012:18) menjelaskan bahwa “prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan”. Hal khusus tersebut yang harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, serta sistem energy yang

digunakan. Prinsip spesialisasi latihan yang di-lakukan baik di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, setiap atlet akan selalu memilih spesialisasi kecabangan yang sesuai dengan kebutuhan (Gusdiyanto, *dkk*, 2016:429).

Pertama menunjukkan pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Hal yang kedua menunjukkan latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya.

3. Prinsip Perorangan

Budiwanto (2012:19) menjelaskan bahwa “individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu bermanfaat pada kebutuhan bagi setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga”.

Bompa dalam Gusdiyanto, *dkk* (2016:429) menjelaskan beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam penerapan prinsip individual yaitu sebagai berikut: (1) usia biologis dan kronologis merupakan salah satu faktor indikator terbaik dari usia biologik adalah ke-matangan seksual. Atlet yang lebih matang secara fisik, ditandai dengan usia biologik yang lebih tinggi, menjadi lebih kuat, cepat dan lebih baik dalam olahraga beregu dibanding dengan pasangannya yang menunjukkan usia biologik

yang lebih rendah, walaupun usia kronologiknya sama, (2) usia latihan didefinisikan sebagai jumlah tahun yang dilalui oleh atlet dalam melakukan aktivitas cabang olahraga, dan hal ini secara pertimbangan berbeda dibanding usia biologik dan kronologik, (3) riwayat latihan seorang atlet mempengaruhi kapa-sitas kerjanya, (4) status kesehatan ketika atlet yang sakit atau cedera akan menurun-kan kapasitas kerja dan lebih sering tidak dapat menerima beban latihan yang diber-ikan, (5) stres dan kecepatan pemulihan merupakan kemampuan menerima beban latihan selalu berhubungan dengan penyebab stres yang berlawanan dengan atlet. Keseluruhan penyebab stres menjadi pertimbangan tambahan, dan faktor-faktor yang menempatkan kebutuhan yang tinggi dapat memberi pilihan kemampuannya untuk menerima beban latihan.

Konsep dari prinsip reversibilitas adalah latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Pelatih harus bisa mengatur jadwal latihan agar kemampuan atlet tidak menurun yang disebabkan waktu istirahat terlalu lama.

Dalam mencapai sesuatu yang efektif harus dilakukan latihan agar dapat mengasah kemampuan seseorang sesuai dengan porsinya masing-masing tanpa adanya kelebihan beban yang akan menjadikan atlet itu menjadi cedera dan terhambatnya pertumbuhan pada atlet muda dikarenakan terlalu over beban dalam latihan. Latihan dalam meningkatkan tendangan jarak jauh adalah latihan *barrier hops*.

2.1.3. Hakikat Kekuatan Tendangan *Long Passing*

Menendang bola merupakan upaya memindahkan bola dari satu titik ketitik lain yang dilakukan menggunakan kaki. Setiap pemain bola harus memiliki kemampuan dan penguasaan teknik menendang bola yang baik agar permainannya menghasilkan hasil yang memuaskan. Menendang bola termasuk aktivitas yang sering dilakukan dari pada melempar bola dalam bersepakbola. Jika seseorang tidak bisa melakukan tendangan secara baik dapat diartikan tidak bisa dikatakan pemain yang berkualitas. Sebuah tim yang solid yaitu jika seluruh anggota timnya memiliki kualitas menendang dan kerja sama dengan baik, (Sandya, 2023: 18).

menurut Artawan (2016: 31) adalah teknik menendang bola yang perlu di perhatikan yaitu kaki tumpu, kaki ayun, bagian bola yang ditendang, sikap badan, pandangan mata, dan gerak lanjutan. Sedangkan Rizki, *dkk* (2019: 2) Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain Sepakbola. Dilihat dari rumpun gerak dan ketrampilan dasar dalam permainan sepakbola, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah Lokomotor, Non lokomotor dan Manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien.

Kemampuan menendang dilihat dari perkenaan kaki pada bola dapat dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki

bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam, (Kartian dan Tohidin, 2019:37). Sedangkan Hasan Anshori (2016:2) mengemukakan bahwa Teknik dasar dalam sepak bola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang. Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak bola, menendang adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan.

Iskandar, dkk (2020:3) menyatakan tendangan *long passing* dalam sebuah permainan sepakbola sangat berguna dan mempunyai fungsi yang penting dalam meraih sebuah kemenangan. Menendang bola dengan melambung jauh atau jarak jauh dapat berfungsi untuk menciptakan gol, membuang bola, mengamankan gawang dari serangan lawan, dan memberikan umpan. Untuk mempunyai tendangan bola melambung dan keras maka membutuhkan power otot tungkai yang bagus. Selain itu, lebih tepat menggunakan punggung kaki bagian dalam saat menendang bola lambung jarak jauh.

Menurut Gusdiyanto, dkk (2016:426), gerakan *long passing* adalah sebagai berikut: (1) Dekati bola dari sudut yang tipis, 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di bagian samping dan sedikit di belakang bola, 3) Tarik kaki yang akan menendang bola, 4) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, 5) Pusatkan perhatian pada bola, 6) Tempatkan lutut kaki yang yang akan menendang sedikit di belakang bola, 7) Luruskan bahu dengan target, 8) Tangan bergerak ke depan, 9) Sentakkan kaki lurus ke depan, 10) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan, 11)

Sempurnakan gerakan kakinya, 12) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Iskandar, *dkk* (2020: 5) menyatakan bahwa tendangan menurut tinggi rendahnya bola adalah sebagai berikut: 1) Tendangan bola rendah, bola hasil tendangan hanya bergulir di atas tanah sampai melambung setinggi lutut. 2) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, hasil dari tendangan melambung bola setinggi antara lutut sampai kepala. 3) Tendangan bola melambung tinggi, hasil tendangan bola paling rendah setinggi kepala. Iskandar, *dkk* (2020: 5) menyatakan bahwa menendang bola atas atau lambung sering dilakukan saat adanya pelanggaran di lapangan tengah, umpan bola dari samping, tendangan pojok.

Hariyoko (2018) menyebutkan bahwa umpan panjang (*long pass*) merupakan umpan panjang menggunakan kura-kura kaki yang diberikan kepada rekan satu tim. Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Pentingnya tendangan *long passing* dalam sepakbola digunakan untuk tendangan pojok, tendangan kiper, tendangan bebas, menciptakan gol, membersihkan bola sejauh mungkin dari area pertahanan sendiri saat tim lawan menyerang. Untuk menghasilkan tendangan melambung jarak jauh cara yang lebih tepat adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan gaya tendangan yang tinggi, sehingga dapat menempuh jarak yang lebih jauh. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan tendangan jarak jauh yaitu daya ledak otot agar tendangan jarak jauh memiliki power, kekuatan otot harus dilatih

secara terstruktur. Selain itu, menendang menggunakan punggung kaki bagian dalam juga dapat memudahkan untuk mendapatkan tendangan jarak jauh yang lebih maksimal.

Tendangan *long passing* merupakan pergerakan seorang pemain sepakbola menendang bola kearah yang jauh, (Ramdani dan Nurudin, 2022: 1479). Tendangan dalam olahraga sepakbola merupakan hal yang paling sering dilakukan karena memang tendangan menjadi yang paling dominan dalam menjalankan permainan sepakbola. 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.

Zirzis dan Mubarok (2021: 19) menjelaskan operan panjang (longpass) sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dilakukan dengan cara menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan, harus dikuasai oleh seorang pemain, karena keterampilan tersebut (tendangan) membantu dalam membangun serangan ke arah pertahanan lawan dan sekaligus menciptakan peluang-peluang untuk terjadinya gol.

Kekuatan otot tungkai adalah faktor yang paling penting terhadap hasil long passing, kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan melakukan long passing dalam permainan sepak bola. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja dimana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang

terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk mendukung saat melakukan suatu gerakan, Zirzis dan Mubarok (2021:20).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tendangan jarak jauh merupakan tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki, tendangan jarak jauh sendiri dilakukan untuk mengalirkan bola kepada teman yang berada jauh dari jangkauan kita. Maka setiap pemain perlu memiliki tendangan yang kuat dan akurasi yang tepat dalam mengalirkan bola, tidak perlu tinggi yang penting akurasinya tepat. Dengan demikian permainan akan terasa indah dengan operan yang terukur. Teknik yang baik dalam melakukan tendangan harus dibarengi dengan kekuatan otot tungkai yang baik, karena dalam melakukan *long passing* otot tungkai memberikan sumbangsan yang optimal dalam melakukan long passing tersebut.

Kekuatan *long passing* seseorang ditandai dengan jauhnya jarak tendangan seseorang dan seberapa akurat nya *long passing* tersebut. Dalam melakukan tendangan *long passing* pemain harus memiliki kekuatan otot tungkai yang baik agar dapat mengangkat bola sehingga tendangan menjadi maksimal dan terukur.

2.1.4. Hakikat Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola itu diperoleh secara turun temurun sejak 5000 tahun sebelumnya". Pada zaman Tsin, permainan yang dinamai tsu chu ini awalnya dipakai untuk melatih fisik para prajurit kerajaan. Kemudian berkembang menjadi permainan yang menyenangkan kendati sulit untuk dilakukan. Pemainnya tidak hanya anggota kerajaan tetapi seluruh rakyat Cina pun ikut bermain olahraga.

Permainan sepak bola satu timnya terdiri dari enam orang yang berlomba memasukkan bola dari kulit binatang yang diisi rambut ke lubang jarring berdiameter 40 *centimeter*. Permainan sepak bola awal mulanya berasal dari Negara Tiongkok pada masa Chun Qiu Zhan Guo atau pada musim semi, musim gugur Negara-negara berperang. Catatan tertua menegenai sepak bola ditemukan pada masa Dinasti Tsin 255-206 Sebelum Masehi, Amin (2018:108).

Orang inggris mulai mengenal sepakbola sekitar abad ke-delapan. Namun permainan bola di inggris jauh lebih brutal. Permainan ini di mainkan di lapangan yang luas atau atau jalanan berjarak tiga sampai empat kilometer. Raja edwar II menyebutkan sepakbola sebagai permaianan setan yang di benci Tuhan. Ia melarang rakyatnya untuk melakukan olahraga ini pada April 1314, terutama untuk kalangan ningrat, sepakbola dianggap kampungan karena menggunakan tengkorak manusia sebagai bola. Raja inggris berikutnya adalah Ratu Elizabeth Ia yang melarang keras permaian sepakbola, Amin (2018:108).

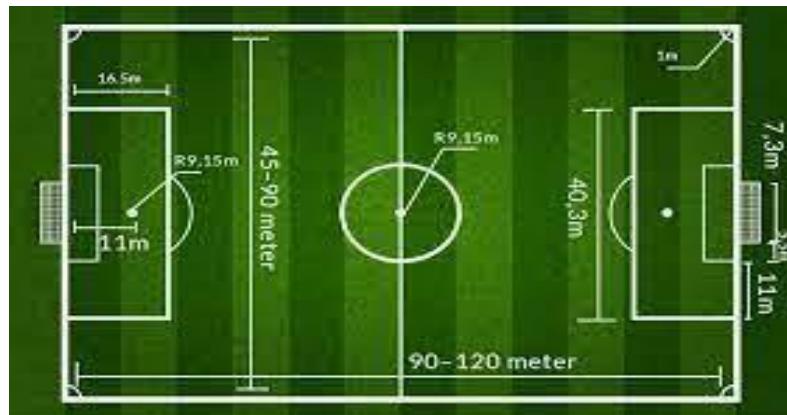
Gusdiyanto, *dkk* (2016:425) menyatakan bahwa “sepakbola adalah suatu pertandingan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, dengan waktu 2x45 menit. Dari berbagai pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak-banyaknya dalam per-mainan yang berlangsung dalam waktu 2x45 menit.

Ganesha dalam Saputro, *dkk* (2016:2) menyatakan bahwa “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang

diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola”. Sedangkan menurut Saputro, *dkk* (2016:2), “sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan”.

Sepak bola berasal dari kata “Sepak” dan “Bola” sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya, (Aji. S, 2016:1). Dalam permainan sepak bola sebuah bola dispak/ditendang oleh para pemain,. Jadi secara singkat pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola kegawang lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa sepak bola mulanya di temukan oleh dinasti Tsin dan olahraga sepakbola modren ditemukan oleh pemerintahan inggris. Sepak bola dimainkan oleh 11 orang dalam satu tim yang di mainkan dalam lapangan benbentuk persegi panjang dan permainan ini dilakukan dalam waktu 2 x 45 menit. Yang mana tujuan sepakbola tersebut adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.



Gambar, 2.2. Lapangan Sepak Bola
Sumber: Aji S (2016: 13)

Sepakbola adalah permainan yang dilakukan menggunakan kaki dengan bola sebagai media. Tujuan utamanya adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya dan harus sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan. Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia. Permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, Rizfan dan Wiyaka (2020:4). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola, Kartian dan Tohidin (2019:33).

Sepakbola merupakan olahraga dalam bentuk permainan yang sudah dikenal diseluruh dunia dan lingkungan sekitar kita, karena setiap lapisan masyarakat sudah mengenal dan dapat memainkan olahraga ini. Karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan yang semuanya melibatkan pergerakan-pergerakan tubuh menjadi sehat yang di dalamnya terdapat aktivitas seperti gerakan lari, melompat, melempar dan menendang bola. Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari:

teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, dan teknik lemparan ke dalam yang baik dan benar.

Satria dan Desandra (2016: 4), menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan. Kurniawan, *dkk* (2019:4) “sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari yang di perebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola”.

Sepakbola memiliki Teknik dasar sepak bola antara lain *passing*, *control*, *dribbling*, *shoting* dan *heading*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk memberikan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, passing memiliki dua versi yaitu umpan pendek (*short ipass*) dan umpan jarak jauh (*long pass*), *control* adalah teknik dalam sepak bola yang bertujuan guna menghentikan bola, *control* dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan terkecuali dengan menggunakan tangan. *Shooting* adalah Teknik dasar menendang dengan sekuat tenaga yang bertujuan untuk mencetak gol kedalam gawang lawan. *dribbling* yaitu Teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar. *Heading* yaitu Teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk menyundul bola

dengan menggunakan kepala untuk mengoper atau mencetak gol ke dalam gawang lawan. (Festiawan, 2019:19).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang setiap regu masing-masing satu penjaga gawang. Hampir seluruh gerakan permainan menggunakan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan tangan dan seluruh anggota badannya didalam area kotak pinalti. Permainan sepakbola dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang dan terdapat dua buah gawang yang saling berhadapan, tetapi dengan semakin majunya teknologi dibeberapa negara maju sudah menggunakan rumput sintetik untuk menggantikan rumput alami.

Permainan sepakbola digunakan bola yang terbuat dari kulit, tetapi dengan semakin majunya teknologi, bola juga mengalami perubahan, yang dahulu terbuat dari kulit sekarang banyak bola yang terbuat dari karet dan sintesis supaya berat bola tidak berubah di saat pertandingan turun hujan. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis, di beberapa liga sepakbola eropa sudah ada wasit tambahan yang berada di belakang gawang guna sah tidaknya gol yang terjadi, selain itu sekarang FIFA juga sedang mengevaluasi teknologi garis gawang guna menetapkan bola sudah melewati garis gawang atau belum.

Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga melindungi gawang masing-masing agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dalam dua

babak, antara babak pertama dan babak ke dua diberi waktu istirahat selama 15 menit setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Kesebelasan yang paling banyak memasukan bola dan paling sedikit kemasukan bola dalam kurun waktu 2 x 45 menit dinyatakan sebagai pemenang. Suatu masalah yang sering terjadi dalam penguasaan bola adalah melakukan kesalahan *passing* sehingga bola dapat dikuasai lawan. Kesalahan *passing* yang sering dilakukan pemain sepak bola adalah tendangan jarak jauh yang tidak akurat kepada teman se tim. Dengan demikian perlu dilakukan latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh.

Sepak bola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Di dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa teknik, yaitu teknik menggiring, menendang, mengontrol, menangkap, melempar dll. diantara banyak teknik tersebut, ada satu teknik yang dasar yang harus dikuasai dengan baik dalam sepakbola yaitu, teknik menendang. Teknik menendang merupakan dasar yang wajib dikuasai mengingat olahraga ini mengandalkan kerja sama tim yang kompak.

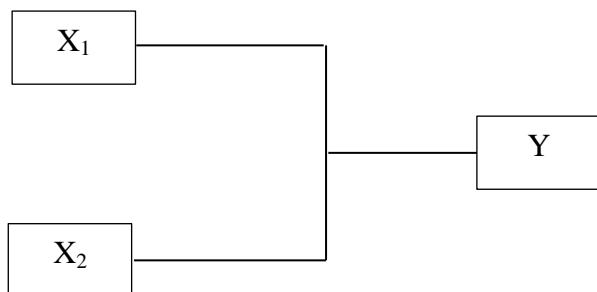
Teknik yang baik dan kerja sama tim yang baik akan menciptakan permainan yang baik juga terutama dalam hal *passing*. Pemain harus bisa menguasai gerak *passing* itu dengan baik agar dapat menyalurkan bola ke teman yang jauh dari posisi kita.

2.2. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Yusup Ramdani (2022) dengan judul "Latihan *Barrier Hops* Untuk Meningkatkan Tendangan Jarak Jauh Pemain Akademi *Football* Babakan". 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.
2. Penelitian yang dilakukan Hasan Anshori (2016) dengan judul "Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops* terhadap Jauhnya Tendangan *Long Pass* Pada Pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 Tahun". Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum maksimalnya teknik long pass pemain SSB Forza Junior Kaliwungu – Kendal KU 14-15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Forza Junior KU 14-15 Tahun yang berjumlah 17 anak. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yang teknik penentuan sampelnya berdasarkan jumlah populasi Instrumen yang digunakan adalah tes menendang bola jarak jauh. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap jauhnya tendangan *long pass* pada pemain SSB Forza Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 4,30 dan rerata *pretest* sebesar 25,57, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 16,82% untuk tendangan *long pass* dibandingkan sebelum diberikan latihan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hariyoko (2018) dengan judul "Pengaruh Metode *Barriers Hop* terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Long Pass* Sepakbola". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran barriers hop terhadap hasil belajar keterampilan long pass sepakbola di Sekolah Sepakbola Bima Putra Kabupaten Blitar. Metode penelitian yang digunakan adalah *true-experimental* dengan analisis data varian satu jalur. Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa metode pembelajaran *single leg* dan *double leg barriers hop* memengaruhi hasil

belajar keterampilan long pass sepakbola. Namun, tidak ada perbedaan mean antara metode pembelajaran *single leg barriers hop* dengan *double leg barriers hop*. Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian diperoleh harga $F_{hitung} = 17,86$ untuk skor prestasi keterampilan long pass sepakbola lebih besar jika dibandingkan dengan $F_{tabel} = 4,17$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan mean antara prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan *long pass* sepakbola kelompok pembelajaran metode *double leg barriers hop*.

2.3. Kerangka Konseptual



Gambar, 2.2. Kerangka Konseptual

Keterangan :

X_1 : Latihan *Barrier Hops* 5 menit 4 Set (Variabel bebas 1)

X_2 : Latihan *Barrier Hops* 10 menit 2 Set (Variabel bebas 2)

Y : Tendangan Jarak Jauh (Variabel terikat)

Tendangan dalam olahraga sepakbola merupakan hal yang paling sering dilakukan karena memang tendangan menjadi yang paling dominan dalam menjalankan permainan sepakbola. Tendangan adalah teknik dasar yang paling pokok dalam permainan sepakbola karena tendangan adalah gerakan yang paling 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.

tendangan jarak jauh merupakan tendangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki, tendangan jarak jauh sendiri

dilakukan untuk mengalirkan bola kepada teman yang berada jauh dari jangkauan kita. Maka setiap pemain perlu memiliki tendangan yang kuat dan akurasi yang tepat dalam mengalirkan bola, tidak perlu tinggi yang penting akurasinya tepat. Dengan demikian permainan akan terasa indah dengan operan yang terukur, akan tetapi untuk menghasilkan tendangan yang jauh perlu dilakukannya latihan.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks. bagian dalam kaki adalah bagian yang paling sering digunakan untuk menendang bola karena memiliki permukaan yang paling luas untuk menendang bola dibandingkan dengan bagian kaki yang lain. Dengan menggunakan sudut elevasi 45^0 akan dihasilkan waktu maksimal di udara dan kecepatan horizontal terbesar, sehingga lebih mudah untuk menendang atau menembak kemana arah bola yang akan ditendang.

2.4. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat pengaruh latihan *barrier hops* 5 menit 4 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* pemain SSB Singa Muda.
2. Terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* pemain SSB Singa Muda.
3. Latihan *barrier hops* 5 menit 4 set lebih baik dari latihan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* pemain SSB Singa Muda.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menentukan data yang diperoleh melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara *statistic* dengan tujuan sejauh mana pengaruh latihan *barrier hops* 5 menit 4 set dan latihan *barrier hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *Control Group Pretest-Posttest* (Wahyudi, dkk, 2016: 251).

Tabel 3.1. Group Pretest-Posttest

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O ₁	X ₁	O ₂
O ₃	X ₂	O ₄

Sumber: Wahyudi, dkk (2016: 251)

Keterangan:

- O₁ : Tes awal kekuatan tendangan *long passing* kelompok *barrier hops* 5 menit 4 set (*pretest*)
O₃ : Tes akhir kekuatan tendangan *long passing* kelompok *barrier hops* 5 menit 4 set (*posttest*)
X₁ : Perlakuan latihan *barrier hops* 5 menit 4 set
X₂ : Perlakuan latihan *barrier hops* 10 menit 2 set
O₂ : Tes awal kekuatan tendangan *long passing* kelompok *barrier hops* 10 menit 2 set (*pretest*)
O₄ : Tes akhir kekuatan tendangan *long passing* kelompok *barrier hops* 10 menit 2 set (*posttest*)

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *barrier hops* 5 menit 4 set dan latihan *barrier hops* 10 menit 2 set (sebagai latihan dan

perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu Kekuatan tendangan *long passing* sebagai *pre-test* dan *post-test*. Dalam metode *Quasi Eksperimen* harus adanya latihan dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah tendanga jarak jauh.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan sepak bola PSRM Rambah Muda DU-SKPD, pada tanggal 20 Mei sampai 22 Juni 2023.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah suatu kumpulan atau keseluruhan objek/subyek yang akan dikaji/diteliti (Gunawan, 2015: 46). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Singa Muda yang berjumlah 50 Orang.

3.3.2. Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah suatu cara mengambil sampel yang benar-benar mewakilidari populasi dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, (Gunawan, 2015:48). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling*/ sampel bertujuan adalah teknik sampling yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu, (Gunawan, 2015:60). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Singa Muda yang berjumlah 24 orang. Wulandari, dkk (2021) *model long term athletes development* (LTAD) kategori pembinaan olahraga mempunyai tahapan yaitu 1) 6 – 10 tahun adalah fundamental yaitu pola dasar, 2) 10 – 12 tahun yaitu belajar untuk berlatih teknik dasar, 3) 13-

15 tahun adalah latihan untuk berlatih yaitu penghalusan gerak, 4) 16 – 18 tahun adalah latihan untuk bertanding yaitu spesifik latihan, dan 5) 18+ tahun adalah latihan untuk menang yaitu prestasi.

Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti memutuskan untuk mengambil anak U-15 yaitu penghalusan gerak karena Latihan yang peneliti lakukan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan tendangan *long passing*.

3.4. Defenisi Operasional

1. Latihan *Bariior Hops* 5 Menit 4 Set adalah latihan dengan melompati rintangan dengan tinggi antara 30–70 cm dengan garis lurus dengan jarak antar count 60 cm, dengan waktu 5 Menit Melompat untuk 1 set dan dilakukan 4 set dengan waktu istirahat 1 menit antar set.
2. Latihan *Bariior Hops* 10 Menit 2 Set adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan rintangan yang tinggi sekitar 30-70 cm dan ditempatkan pada satu garis, jaraknya antar *count* 60 cm dengan waktu 10 menit dalam 1 set dan dilakukan 2 set dengan waktu istirahat 2 Menit antar set.
3. Kekuatan Tendangan *Long Passing* adalah Menendang bola dengan melambung jauh atau jarak jauh dapat berfungsi untuk menciptakan gol, membuang bola, mengamankan gawang dari serangan lawan, dan memberikan umpan.

3.5. Instrumen Penelitian

Adapun penyusunan instrumen mangacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variabel terikat penelitian. Agar instrumen tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data maka terlebih dahulu diuji cobakan kepada populasi yang dianggap sama selain sampel penelitian. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan:

1. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui kemampuan Kekuatan tendangan *long passing* SSB Singa Muda yang nantinya akan digunakan sebagai kemampuan awal sebelum diberi perlakuan. Tes Tendangan Jarak Jauh yang digunakan adalah tes Tendangan jarak Jauh dari (Iskandar, dkk, 2020: 76) dengan Validitas 0,978 dan Reliabilitas 0,989. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

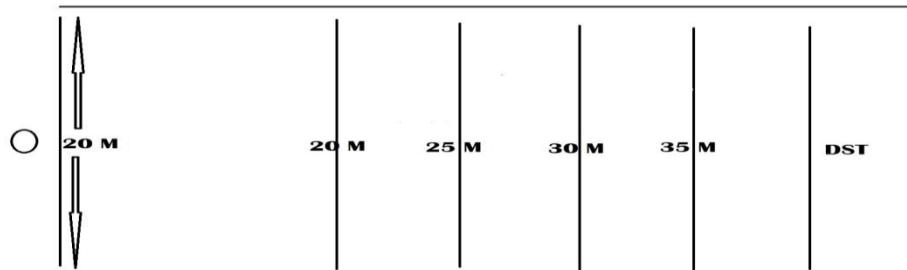
a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pemanasan (*Warming Up*) sebelum menjalankan latihan maupun pertandingan dalam olahraga sangatlah besar manfaatnya terhadap hasil kerja jasmani dan rohani atlet. Pelatih dan atlet jangan pernah melupakan atau mengabaikan pelaksanaan *warming up*. Untuk memperkuat kepercayaan pelatih dan atlet tentang kegunaan *warming up* adalah suatu proses gerakan-gerakan yang berguna untuk menyiapkan jasmani dan rohani atlet dalam menghadapi aktivitas berikutnya yang lebih berat sehingga terhindar dari cedera, (Hasym dan Saharullah, 2019: 21).

b. Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui tendangan jarak jauh pemain. Dengan menggunakan tes dibawah ini:

- 1) Tendangan *Long Passing* (Iskandar, dkk, 2020: 76)
 - a) Tujuan: untuk mengukur kemampuan tendangan jarak jauh.
 - b) peralatan:
 - (1) Bola
 - (2) Meteran
 - (3) Tepung
 - (4) Tester
 - c) Pelaksanaan: Pemain melaksanakan tendangan melambung ke atas dalam lapangan tes, dimulai dari awal bola diam yang berada pada garis tepi. Tes ini diberikan kesempatan sebanyak 3 kali yang kemudian hanya hasil terbaik yang akan diambil. Jika bola yang ditendang tidak berada di lapangan dan bola yang ditendang tidak melambung setinggi kepala maka tes dinyatakan gagal.
 - d) Penilaian: Cara mengukur jauhnya tendangan *long passing* ini adalah dari batas bola tendangan sampai bola jatuh pertama kali di tanah, lalu diukur menggunakan meteran.



Gambar. 3.1. Lapangan Tes Kekuatan Tendangan *Long Passing*
Sumber: Iskandar, dkk (2020:8)

Tabel 3.2. Norma Skore Penilaian Tendangan

Skore	Kriteria
>45	Sangat Baik
31 – 45	Baik
16 – 30	Cukup
0 - 15	Kurang

Sumber: Iskandar, dkk (2020:8)

2. Penerapan Latihan Inti

Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan tendangan jarak jauh. Selanjutnya adapun tahapan dalam melakukan latihan *barrior hop* 5 Menit 4 set dan *barrior hop* 10 Menit 2 set adalah sebagai berikut:

a. *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cidera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b. Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan siswa, yaitu menggunakan metode latihan. Dimana dari 24 orang tersebut akan dibagi menjadi dua

kelompok, yaitu kelompok 1 sebanyak 12 orang diberikan latihan *barrier hops* 5 Menit 4 set, dan kelompok 2 sebanyak 12 orang diberikan latihan *barrier hops* 10 Menit 2 set

c. *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelemasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

3. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka Peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan instrumen tendangan jarak jauh. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Latihan *barrier hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set dan terhadap jarak tendangan bola lambung permain SSB Singa Muda. Tes dan pengukuran yang

dilakukan disini adalah menggunakan test kekuatan tendangan *long passing*, gunanya untuk mengukur kemampuan kekuatan tendangan *long passing* pemain, setiap pemain melakukan 3 kali tendangan dan tendangan yang terjauh yang akan diambil nilainya, dan apabila bola keluar hitungannya dianggap nol atau tidak masuk hitungan. Penelitian ini melibatkan para sampel penelitian dan 3 orang yang bertugas membantu peneliti untuk mendampingi peneliti selama melakukan test dan latihan.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan Uji-t.

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a) Urutkan data sampel dari yang kecil sampai yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data;
- b) Tentukan nilai z dari tiap-tiap data tersebut;
- c) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan table z dan diberi nama $F(z)$;
- d) Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai z dan sebut dengan $S(z)$ → hitung proporsinya, kalau $n = 10$, maka tiapa-tiap frekuensi kumulatif dibagi dengan n. gunakan nilai L_{hitung} yang terbesar;

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

- e) Tentukan nilai $L_{hitung} = |F(Z_i) - S(Z_i)|$, hitung selisihnya, kemudian bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari table Liliefors, L_{hitung} merupakan nilai maksimal dari hasil pengurangan $|F(Z_i) - S(Z_i)|$ sedangkan L_{tabel} merupakan nilai yang terdapat pada Tabel nilai kritis uji *liliefors* yang diambil berdasarkan jumlah sampel kita ;
- f) Kriteria kenormalan: jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, (Gunawan, 2015: 70).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas atau Uji Asumsi bertujuan untuk memerlihatkan bahwa data sampel yang telah kita ambil memiliki varian yang sama. Adapun langkah-langkah uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a) Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya:

H_0 : Kedua varians homogen ($v_1 = v_2$);

H_a : Kedua varians tidak homogen ($v_1 \neq v_2$);

- b) Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} : \frac{\text{varians besar}}{\text{varian kecil}}$$

- c) Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$F_{tabel} : F_a (dk n_{varians besar} - 1 / dk n_{varians kecil} - 1)$;

- d) Kriteria uji: jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima (Gunawan, 2015: 144).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Barrier Hops* 5 menit 4 set dan *Barrier Hops* 10 menit 2 set terhadap kekuatan tendangan *long passing* pemain SSB Singa Muda. Untuk menilai pengaruh metode tersebut menggunakan dari uji-t *dependent* menurut Astuti (2017: 7), dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

- \bar{x}_1 = mean sampel pertama
- \bar{x}_2 = mean sampel kedua
- D = beda antara skor sampel pertama dan kedua
- D^2 = kuadrat semua beda
- $\sum D^2$ = jumlah semua beda yang dikuadratkan
- N = jumlah pasangan sampel