

**PENGARUH LATIHAN ONE LEGGEG REACTIVE JUMP OVER
DAN BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH
PADA TIM SEPAKBOLA KAYRO FCKABUPATEN KERINCI**

Febri Adi Kartian, Didin Tohidin
Universitas Negeri Padang
Febriadikartian381@gmail.com

Abstract

Based on the observations of researchers in the field, it shows that the lack of leg muscle explosive power results in suboptimal results in the long distance kick of the Kayro Fc football team in Kerinci Regency. This study aims to see the effect of one legged reactive jump over and barrier hops exercises on the results of long distance kicks in the Kayro Fc football team in Kerinci Regency. This type of research is Quasi Experiment. The population in this study were 18 players from the Kayro FC soccer team. The sampling technique is a total sampling of 18 people. The instrument in this study was the long distance kick test. Data were analyzed using t-test. Data were analyzed using t-test. Based on the results of research and hypothesis testing it can be concluded that 1). Experiment Group I had the effect of one legged reactive jump over training on the results of long-distance kicks on the Kayro Fc soccer team in Kerinci Regency, obtained t Count (11,525) > t Table (2,306), the results of long distance kicks can be seen from the average score of the initial test pre-test (22.35) to (26.96) post-test final test. 2). Experiment Group II had the effect of barrier hops training on the results of long distance kicks on the Kayro Fc football team in Kerinci Regency, obtained t Count (12.14) > t Table (2,306), the results of long distance kicks can be seen from the average score of pre pre test -test (22,62) becomes (25,17) the final post-test. 3). It can be concluded that from the results of the two methods the One Legged reactive jump over training experiment is better than the barrier hops training on the results of long distance kicks on the Kayro Fc football team in Kerinci Regency.

Keywords : One Legged Reactive Jump Over Exercise, Barrier Hops, Long-Distance Kick

Abstrak

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa kurangnya daya ledak otot tungkai yang mengakibatkan kurang optimalnya hasil terhadap tendangan jarak jauh tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* dan *barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim sepakbola Kayro Fc kabupaten kerinci berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* yaitu 18 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes tendangan jarak jauh. Data di analisis dengan menggunakan uji- t . Data di analisis dengan menggunakan uji- t . Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik



kesimpulan yaitu 1). Kelompok Eksperimen I terdapat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, diperoleh $t_{Hitung} (11,525) > t_{Tabel} (2,306)$, hasil tendangan jarak jauh dapat dilihat dari skor rata-rata tes awal *pre-test* (22,35) menjadi (26,96) tes akhir *post-test*. 2). Kelompok Eksperimen II terdapat pengaruh latihan *barrier hop* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, diperoleh $t_{Hitung} (12,14) > t_{Tabel} (2,306)$, hasil tendangan jarak jauh dapat dilihat dari skor rata-rata tes awal *pre-test* (22,62) menjadi (25,17) tes akhir *post-test*. 3). Dapat disimpulkan bahwa dari hasil kedua metode Eksperimen latihan *one legged reactive jump over* lebih baik dari pada latihan *barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci.

Kata Kunci : Latihan One Legged Reactive Jump Over, Barrier Hops, Tendangan Jarak Jauh

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

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 (Subagyo, 2010:3). Sepakbola merupakan sebuah permainan dan cabang olahraga yang sudah sangat populer di masyarakat Indonesia. Di kalangan tua maupun muda banyak yang sudah mengenal tentang sepakbola. Permainan sepakbola biasanya dilakukan di kota-kota besar bahkan hingga pelosok desa seiring dengan pesatnya minat masyarakat tentang sepakbola maka sepakbola menjadi cabang olahraga yang besar tetapi minat masyarakat yang begitu besar dengan sepakbola tidak diimbangi dengan prestasi yang didapatkan bangsa ini di persepakbolaan internasional. Bahkan Indonesia kurang mampu bersaing dengan negara-negara lain dalam cabang olahraga sepakbola, hal tersebut dikarenakan antusiasme dan minat yang terhadap sepakbola saja tidak cukup untuk menjadikan cabang olahraga sepakbola menorehkan prestasi banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola diantaranya pembenahan sarana



prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. Pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor yaitu : faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan dan faktor keberuntungan (Scheunemann 2015: 17).

Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, sedangkan suatu regu dinyatakan seri/*draw* apabila regu tersebut memasukkan bola sama banyak atau sama-sama tidak memasukkan bola ke gawang.

Tujuan yang paling diharapkan dalam pelatihan pendidikan jasmani sepak bola adalah salah satu mediator agar kelak anak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan bertanggung jawab (*sportif*) (Sucipto dkk, 2000:8). Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menyatakan bahwa: "keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkeuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Pertandingan sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak mendapat waktu istirahat selama tidak lebih 15 menit antara dua babak antara babak pertama dan babak kedua.

Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar, para pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacking*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk, 2000:17).



Menurut Sucipto, dkk (2000:8) gerakan yang paling dominan dalam permainan Sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain Sepakbola. Dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah Lokomotor, Non lokomotor dan Manipulatif. Pemain yang memiliki teknik menendang yang dengan baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). 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 (Sucipto dkk,2000:17).

Mengingat pentingnya keterampilan menendang bola tersebut, maka keterampilan menendang bola ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Untuk menghasilkan tendangan melambung jarak jauh lebih tepat bila menggunakan punggung bagian dalam kaki, karena akan menghasilkan tendangan bola yang tinggi sehingga jarak yang ditempuh semakin 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. Metode latihan *Plyometric* adalah yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu dengan metode latihan *One Legged Reactive Jump Over* yaitu bentuk latihan melompat dengan satu tungkai kaki diangkat sampai rata-rata air didepan dada (Lubis, 2009:3) dan Metode latihan *Barrier Hops* 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 (Chu 1992:40).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, pemain-pemain tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci saat melakukan latihan mereka terlihat kurang memiliki power dalam melakukan tendangan jarak jauh, dengan itu banyak *passing* dan *shooting* yang kurang tepat sasaran di karenakan tidak sampainya bola sesuai target. Menurut Mielke (2007 : 19) *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Scheunemann (2005 : 58-59) *shooting* adalah



langkah atau perbuatan dalam pertandingan sepakbola yang merupakan serangkaian usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Pembina atau pelatih belum memberikan program latihan yang terstruktur yang sesuai dengan kekurangan pemain tersebut.

Agar tendangan melambung dan keras tentu dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih *power* otot tungkai. dalam melatih *power* otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *Pliometrik*. Adapun metode latihan *Pliometrik* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *One legged reactive jump over* dan *Barrier Hops*. Menurut (Lubis, 2009:3) *One Legged Reactive Jump Over* yaitu bentuk latihan melompat dengan satu tungkai kaki diangkat sampai rata-rata air didepan dada. Dan Menurut (Chu,1992 : 40), latihan *barrier hops* adalah latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (30-90 cm) diletakan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan.

Dengan demikian untuk mengetahui dan untuk mendapatkan data serta informasi tentang Pengaruh Latihan *One legged reactive jump over* dan *Barrier Hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *One legged reactive jump over* dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci".

METODE PENELITIAN

Dalam pelaksanaan penelitian menggunakan perlakuan atau *treatment* yangberbeda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dalam penelitian ini pengelompokan kelompok dilakukan denganberdasarkan data tes awal (*pre test*) yang ditentukan dengan pola AB-BA. Setelah ditentukan kelompok kemudian kedua kelompok diundi untuk mendapatkan bentuk latihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci yang berjumlah 18 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling



dimana sampel yang di pilih karena ada suatu tujuan tertentu, yaitu 18 pemain yang mengikuti pertandingan sebelum untuk dijadikan sampel, Instrumen dalam penelitian ini adalah tes tendangan jarak jauh. Data di analisis dengan menggunakan uji-t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan untuk memperoleh data hasil tendangan jarak jauh pada Tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci pada *pre-test* (tes tahap awal) dan *post-test* (tes tahap akhir). Dari data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis dengan uji statistik *t-test*. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data deskriptif dan perhitungan *t-test*. Berikut merupakan hasil penelitian Pengaruh *Latihan One Leggeg Reactive Jump Over* dan *Barrier Hops* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci.

Metode latihan dengan *One Leggeg Reactive Jump Over* dapat meningkatkan tendangan jarak jauh dengan hasil tendangan jarak jauh dari rata-rata (22.35) menjadi (26.96), sedangkan metode latihan dengan *Barrier Hops* dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh dengan hasil tendangan jarak jauh dari rata-rata (22,62) menjadi (25,17). Dari hasil kedua latihan tersebut mampu meningkatkan hasil tendangan jarak jauh.

Berdasarkan hasil uji t pada post-test antara kelompok eksperimen I dengan kelompok eksperimen II diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* dan *BarrierHops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. Metode latihan dengan *One Leggeg Reactive Jump Over* dapat meningkatkan tendangan jarak jauh dengan hasil tendangan jarak jauh dari rata-rata (22.35) menjadi (26.96), sedangkan metode latihan dengan *Barrier Hops* dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh dengan hasil tendangan jarak jauh dari rata-rata (22,62) menjadi (25,17).

Dari hasil kedua latihan tersebut mampu meningkatkan hasil tendangan jarak jauh, akan tetapi latihan kelompok I yang diberi latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* memberi pengaruh lebih baik dari pada kelompok eksperimen II yang diberi latihan *BarrierHops*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* lebih baik dalam meningkatkan hasil



tendangan jarak jauh dibandingkan latihan *BarrierHops* pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. Selain itu juga faktor yang mempengaruhi tendangan jarak jauh antara lain penguasaan teknik dasar menendang bola, letak tumpuan kaki, sikap badan saat menendang, dan perkenaan kaki dengan bola (*impect*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* lebih baik dibandingkan latihan *Barrier Hops* dalam meningkatkan tendangan jarak jauh. Semakin terstrukturnya program latihan ini akan menghasilkan tendangan jarak jauh yang semakin baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terhadap pengaruh latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* dan *Barrier Hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci, diperoleh dari rata-rata pre-test (22.35) menjadi (26.96) post-test dengan nilai $t_{hitung} 11,525 > t_{tabel} 1,860$, dengan melihat pada tabel distribusi t pada taraf signifikan 0,05 dengan $dk = 8$ yang berarti ada pengaruh data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1.
2. Ada pengaruh signifikan latihan *Barrier Hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. diperoleh dari rata-rata pre-test (22,62) menjadi (25,17) post-test dengan nilai $t_{hitung} 12,14 > t_{tabel} 1,860$, dengan melihat pada tabel distribusi t pada taraf signifikan 0,05 dengan $dk = 8$ yang berarti ada pengaruh data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen II.
3. Latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* berpengaruh lebih baik dari pada latihan *Barrier Hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci. berdasarkan nilai rata-rata *One Leggeg Reactive Jump Over*(26,96) > (25,17) *Barrier Hops*, maka diperoleh hasil "latihan *One Leggeg Reactive Jump Over* lebih baik dari pada latihan *Barrier Hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada tim sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci".



SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh hendaknya pelatih harus memiliki kreativitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh agar diperoleh hasil yang optimal.
2. Disarankan untuk pelatih atau pemain sepakbola pada umumnya, serta pelatih dan pemain tim Sepakbola Kayro Fc Kabupaten Kerinci dalam membina kemampuan khususnya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai (*explosive-power*) bisa menggunakan metode latihan *pliometri* yang salah satunya yaitu latihan *One Legged Reactive Jump Over*.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala kendala yang ada. Selain itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan peningkatan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan tendangannya melalui *variasi* latihan yang dilakukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga kebugaran jasmani*. Padang. Sukabina Pres
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil, 2009. *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Wineka Media. UNP.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Bafirman. 2010. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang. Wineka Media
- Bafirman. 2013. *Fisiologi olahraga*. Padang. Wineka Media
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Toronto : Kendall/Hunt Publishing Company.



- Bompa, Tudor. O. 1993. *Power Training for Sport Plyometrics for Maximum Power Development*. Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Barrow, H. M. 1979. *Physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Donald A. Chu 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California. Leisure Press
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang: UNP Press
- Djezed, Zulfard dkk. 1985. *Buku pembelajaran sepakbola*. Padang: FPOK IKIP
- Emrizal. 2016. *Sepakbola dasar*. Padang. Sukabina. Press
- Luxsbacher. Joseph. A. 1997. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT.Raja Gratindo
- Nasution. 2011. *Metode Research*. Jakarta. Bumi askara
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar sepakbola*. Human Kinetics : PT. Intan Sejati
- Radcliffe, James dan Forentinos, Robert. C.1985. *Plyometrics Eksplosive Power Training*. Illions. Champaign
- Subagyo Irianto. 2010. *Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan "david lee" untuk sekolah sepakbola SSB kelompok umur 14-15 tahun*. FIK UNY.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Scheunemann, T. 2008. *Football For Winners Taktik Dan Variasi Latihan Sepakbola*. Malang. Dioma
- Sucipto, dkk. 1999. *Sepak Bola*. Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan
- Sukatamsi. 2011. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Jogjakarta. Andi
- Undang-undang No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang system keolahragaan yang berbunyi "pembinaan dan pengembangan olahraga presatasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

