

PENGARUH PELATIHAN *BARRIER HOP* 5 MENIT 4 SET SAMA BAIK DENGAN 10 MENIT 2 SET TERHADAP JARAK TENDANGAN BOLA LAMBUNG PEMAIN SEPAK BOLA UKM IKIP PGRI BALI

I Kadek Suryadi Artawan, S.Pd., M.Fis.

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Dalam melakukan tendangan jarak jauh daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Gerakan menendang dibutuhkan gerakan *ekplosive* dari otot tungkai maka meningkatkan *power* otot tungkai sangat penting.

Kekuatan otot tungkai ini dapat dilatih dengan metode latihan pliometrik. Pliometrik adalah pelatihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan *power* yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis, atau peregangan otot-otot yang terlibat (Furqon dan Doves, 2002). Pelatihan pliometrik merupakan salah satu usaha yang ditujukan untuk mengembangkan daya ledak eksplosif (Nala, 2011).

Banyak sekali metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, mulai dari , *bounds*, *hops*, *jumping*, *leaping*, *skipping* dan *ricochets* masih banyak yang lain. *barriers hop* merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan cara melompat melewati halangan seperti *cones*. Pliometrik adalah “latihan yang dirancang untuk menghubungkan kekuatan dan kecepatan gerak untuk

menghasilkan tenaga. Latihan pliometrik menjadi penting untuk atlet melompat, mengangkat, atau melempar” (Chu, 1998:1).

Tekanan pelatihan pliometrik terutama ditujukan terhadap kelompok otot tungkai dan pinggul (Doewes, 2002:22) dengan cara : *Bounding*, *Leapping*, *Hopping*, *Jumping*, *Skepping*, *Ricochet*.

Team sepak bola UKM IKIP PGRI Bali memiliki kemampuan tendangan jarak jauh pemain berbeda-beda hal ini terlihat pada saat latihan ada pemain yang memiliki tendangan yang keras, kuat dan akurat tapi ada pemain yang kurang tepat dalam melakukan umpan serta memiliki tendangan yang lemah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan *barriers hop* terhadap peningkatan prestasi tendangan lambung pemain sepak bola UKM IKIP PGRI Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian ekperimental dengan rencana penelitian *Pre dan Pos Test Control Group Design* (Pocok, 2008). Subjek 12 orang per kelompok. Kedua kelompok diberikan tes awal yang berupa hasil jauhnya tendangan bola yang dinyatakan dengan meter. Setelah tes

awal ke dua perlakuan diberi pelatihan yang berbeda secara bersamaan. Kelompok perlakuan 1 diberikan pelatihan *Barrier Hop* 5 menit 4 set dan kelompok perlakuan 2 di berikan pelatihan *Barrier Hop* 10 menit 2 set, kemudian masing-masing perlakuan di observasi dengan tes awal yaitu kemampuan jauhnya tendangan bola lambung.

Penelitian ini dilakukan di lapangan Celuk Gianyar, Bulan agustus sampai september 2014. Populasi target penelitian adalah anggota UKM sepak bola IKIP PGRI Bali. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1). Jenis kelamin laki-laki, 2). Usia 19-22 tahun, 3). Tinggi badan 168 sampai dengan 179 cm, 5). Berat badan 65-70 kg, 6). Berbadan sehat, serta kriteria eksklusi : 1). tidak bersedia menandatangani *informed consent*.

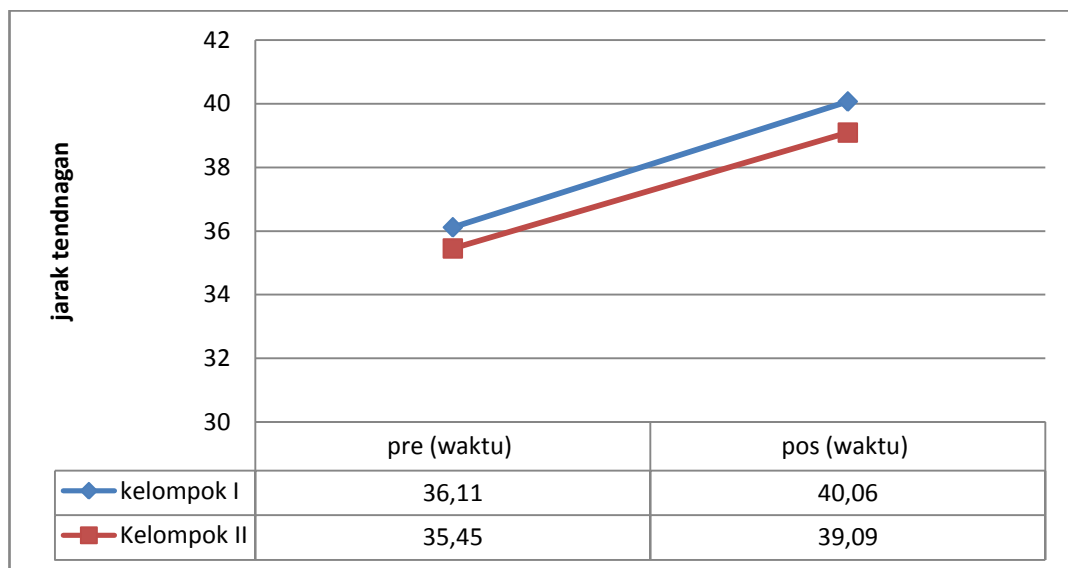
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Barrier Hops 5 menit 4 Set Dan 10 menit 2 Set, sedangkan variabel tergantung adalah peningkatan jauhnya tendangan bola lambung.

Sampel dalam pelatihan 5 menit 4 set dan 10 menit 2 set sama-sama melakukan gerakan melompati (*hoping*) rintangan berupa *count* setinggi 30 cm dan istirahat antar set dalam pelatihan ini adalah 2 menit. Orang coba berdiri dengan jarak dua meter di belakang *count* yang sudah ditaruh dengan jarak masing-masing *count* sejauh 60 cm, sikap siap untuk melompat, berhadapan dengan rintangan (*count*) posisi kaki tertutup rapat pandangan ke depan. Frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu.

HASIL PENELITIANTabel 1
Karakteristik Subjek Penelitian Pada Dua Kelompok Perlakuan

Karakteristik	n	Kelompok Perlakuan I		Kelompok Perlakuan II	
		Rerata	SB	Rerata	SB
Tinggi Badan (cm)	12	171,50	2,02	170,80	1,11
Berat Badan (kg)	12	68,08	1,92	68,33	1,61
Umur (th)	12	20,83	0,94	20,75	0,75
Waktu Tempuh lari 2,4 Km (mnt)	12	11,29	0,13	11,17	0,34

Karakteristik ke dua kelompok subjek penelitian berada dalam kondisi yang sama dibuktikan secara statistic ($p>0,05$), sehingga variabel umur, tinggi badan dan berat badan tidak menimbulkan efek yang berarti terhadap hasil penelitian ini



Grafik

Hasil Uji Beda Rerata Jauhnya Tendangan lambung pemain Sepak bola antara Sesudah Pelatihan Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II

PEMBAHASAN

Setelah melakukan latihan *barriers hop* 5 menit 4 set dan 10 menit 2 set selama enam minggu (latihan empat kali dalam seminggu) akan berpengaruh bagi otot yang telah dilatih terutama otot tungkai kaki. Latihan ini memberikan

pengaruh terhadap prestasi tendangan jarak jauh. Hal ini ditunjukkan dari rata-rata tes awal kelompok I ($36,11 \pm 3,01$) meter dan sesudah pelatihan didapatkan nilai sebesar ($40,06 \pm 2,85$) meter yang artinya ada peningkatan sebesar 3,95 terhadap prestasi tendangan jarak

jauh. Rata-rata tes awal kelompok II ($35,45 \pm 2,57$) meter dan sesudah pelatihan nilai sebesar ($39,09 \pm 2,02$) meter yang artinya ada peningkatan sebesar 3,64 terhadap prestasi tendangan jarak jauh. Peningkatan prestasi tendangan jarak jauh tersebut didapatkan dari latihan *barriers hop* 5 menit 4 set dan 10 menit 2 set karena adanya peningkatan daya ledak otot tungkai, sehingga prestasi tendangan jarak jauh mengalami peningkatan.

Harsono (1996:100) menjelaskan, bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Sesuai pendapat Chu (1998:1) bahwa latihan pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan fisik untuk meningkatkan daya ledak otot.

Sundoro Agung, 2013 membandingkan latihan Pliometrik *Knee tuck jump* dan *Barrier hops* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada Pemain SSB Putra Laksana Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2013 latihan *barrier hops* memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan *knee tuck jump* pada pemain SSB Putra Laksana tahun 2013. Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah latihan *barrier hops* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh dengan hasil yang baik dibandingkan dengan latihan *knee tuck jump*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Markovic (2007) yang menyimpulkan bahwa latihan pliometrik *depth jump* dapat meningkatkan *power* tungkai sebesar 87%, hasil ini lebih besar daripada

hasil latihan *Barrier Hops* dengan peningkatan sebesar 85%.

Menurut Khoiril Anam besarnya sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap tendangan jarak jauh adalah 28,4%, besarnya sumbangan kecepatan gerak tungkai terhadap tendangan jarak jauh adalah 25,3% (2012: 26).

Faktor - faktor yang dimaksud menurut Sarumpaet (1992) adalah teknik menendang bola yang perlu di perhatikan yaitu kaki tumpu, kaki ayun, bagian bola yang ditendang, sikap badan, pandangan mata, dan gerak lanjutan. Selain itu menurut Soedarminto (2008), bahwa sudut elevasi 45° merupakan sudut optimal untuk menghasilkan jarak horizontal terbesar. Maka dalam upaya meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh perlu diperhatikan secara serius aspek teknik menendang yang baik dan sudut elevasi bola saat ditendang, selain itu juga kondisi fisik yang ikut berperan dalam tendangan jarak jauh tersebut agar memperoleh hasil yang maksimal.

Prestasi tendangan jarak jauh yang didapatkan dari latihan dilakukan sesuai dengan prinsip latihan yang dijelaskan oleh Harsono (1996:103) bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus berulang kali dengan intensitas cukup tinggi. Berdasarkan dari hasil tes awal dan tes akhir tendangan jauh antara latihan pliometrik *barrier hop* 5 menit 4 set dan 10 menit 2 set dalam peningkatan prestasi tendangan lambung jauh. Latihan *barriers hop* 5 menit 4 set dan 10 menit 2 set yang dilakukan selama 6 minggu sama-sama meningkatkan

jarak tendangan bola lambung pemain sepak bola. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata (*mean*) yang didapatkan oleh masing-masing kelompok latihan. Kelompok I *barrirs hop barriers hop* 5 menit 4 set mengalami peningkatan (*mean*), yaitu sebesar 3,95 sedangkan kelompok II hanya mengalami peningkatan (*mean*) sebesar 3,64.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan penelitian sebagai

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu, Donald.1998. *Jumping Into Plyometrics*. Canada: Human Kinetics.
- Anam K, Kekuatan Otot, Kecepatan Gerak, Dan Panjang Tungkai Dalam , Universitas Negeri Semarang, Indonesia, 2012
- Bompa, T. O. 2003. *Power Training for Sport Plyometrics for Maximum Power Development*. New York: Mosaic Press.
- Bompa, T.O, Gregory, H.G. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Cayoto, 2007 Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 3 Bojong Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2006/2007
- berikut : Pengaruh Pelatihan Barrier Hop 5 Menit 4 Set Sama Baik Dengan 10 Menit 2 Set Terhadap Jarak Tendangan Bola Lambung Pemain Sepak Bola UKM IKIP PGRI Bali
- Saran**
- Saran yang disampaikan berdasarkan temuan dan kajian penelitian ini adalah Bagi peneliti, penelitian ini sebagai masukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan jauhnya tendangan bola lambung dalam pemain sepak bola.
- Tendangan Jarak Jauh, *Journal of Sport Sciences and Fitness*, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Furqon, H. dan Muchsin Doewes.2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Harsono. 1996. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Bahan Untuk Penataran Pelatihan Olahraga Jakarta: CV.Tambak Kesuma.
- Hay, J.G. 1978. *The Biomechanics of Sport Techniques*. Englewood Cliffs: Precentice Hall, Inc.
- Hilmi Zadah Faidlullah, Dwi Roselina Kuswandari. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Barrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula

- di SMP Al-Firdaus Surakarta. Jurnal Fisioterapi Volume 9 Nomor 1, April 2009
- Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang
- Markovic G, Jukic I, Milanovic D, et al. "Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance", J Strength Cond Res. 21(2):543-9, 2007.
- Nala, N. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Udayana University Press. Hlm 2,12- 21, 135-142
- Pocock, S.J. 2008. Clinical Trial;A Practical Approach. New York: A Willey Medical Publication
- Putra, Domi. 2013. Pengaruh Latihan Box Jump dan Barrier Hop Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. Jambi : Universitas Jambi.
- Radcliffe, J.C. dan Farentinos, RC.2002. Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes.Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Saifu. 2008. Mengenal Latihan Pliometrik. Kendari: Universitas Haluoleo
- Sucipto, dkk.. 2001. Sepak Bola. Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sundoro Agung, 2013. Pengaruh latihan Pliometrik Knee tuck jump dan Barrier hops terhadap hasil tendangan jarak jauh pada Pemain SSB Putra Laksana Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo Tahun 2013.
- Veroshinski, 1966 dalam Cayoto " pengaruh latihan knee tuck jump dan barrier hops terhadap hasil tendangan bola lambung jauh pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bojong kabupaten Pekalongan Tahun pelajaran 2006/2007"
- Wahjoedi. 2000. Tes Pengukuran untuk Bidang Olahraga, Kedokteran dan Fisikologi. Usaha Nasional.Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo: Tiga Serangk
- Soedarminto. 2008. Dasar-dasar kinesiologi. Jakarta : Universitas Terbuka