



**PENGARUH LATIHAN *UP HILL* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA  
 ATLET SEPAK BOLA *FC LAWELE* KABUPATEN BUTON**

**Irvan<sup>1</sup>, Badaruddin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Mahasiswa  
 Universitas Halu Oleo Kendari

Email: [irfanlawele12@gmail.com](mailto:irfanlawele12@gmail.com)

<sup>2</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen  
 Universitas Halu Oleo

Email: [uddinbadar234@gmail.com](mailto:uddinbadar234@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This research method is an experimental method through a quantitative approach carried out in a structured manner regarding data descriptions and training methods. The research design used One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were 40 players of FC Lawele, while the sample in this study was determined purposively as many as 20 people. The results of hypothesis testing using t-test analysis (sign. 0.05) and dk = 19, it turns out that the value of tcount is 7.228 > ttable is 2.093 and the value of P (0.000) < (0.05). This shows that there is a significant influence on the effect of Up Hill Training on shooting ability in the football game FC Lawele Buton Regency. These results prove that there is an effect of Up Hill Training on shooting ability in the football game FC Lawele Buton Regency*

**Keywords:** Power, Muscles, Arms, Straight Punches, Martial Arts.

**ABSTRAK**

Metode penelitian ini merupakan metode eksperimen melalui pendekatan kuantitatif yang dilakukan secara terstruktur mengenai deskripsi data dan metode latihan. Rancangan penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain *FC Lawele* berjumlah 40 Orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini ditentukan secara purposive berjumlah 20 orang. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis uji-t (sign. 0.05) dan dk = 19 ternyata nilai  $t_{hitung} 7,228 > t_{tabel} 2,093$  dan nilai  $P (0,000) < (0,05)$ . Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan mengenai Pengaruh Latihan *Up Hill* terhadap kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola *FC Lawele* Kabupaten Buton. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Up Hill* terhadap kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola *FC Lawele* Kabupaten Buton.

**Kata Kunci :** Latihan *Up Hill*; Kemampuan *Shooting*; Permainan Sepak Bola

## PENDAHULUAN

Olahraga saat ini sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya. olahraga yang sebelumnya dipandang sebelah mata dan merupakan sebuah aktifitas rekreasi, seiring perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan olahraga menjelma menjadi sesuatu yang memiliki nilai vital dalam kehidupan sehari-hari umat manusia.

Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar manusia itu sendiri yang prinsipnya selalu bergerak. Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Salah satu contoh olahraga yang diminati oleh kalangan banyak penduduk dunia adalah sepak bola.

Prestasi atlet sepak bola dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah power otot tungkai. Power otot tungkai memiliki peran yang cukup penting, dengan memiliki power yang baik atlet dapat melakukan shooting dengan baik dan akan leluasa untuk menembakkan bola ke gawang lawan.

Kemampuan *shooting* pada pemain sepak bola tersebut tidak terlepas dari komponen kondisi fisik yang peranannya sangat dominan saat bermain, karena setiap pemain sepak bola untuk menunjang kemampuan teknik dasarnya harus memiliki kemampuan kondisi fisik diantaranya; daya ledak, keseimbangan, daya tahan, kelenturan, koordinasi. Komponen kondisi fisik yang sangat dominan dalam melakukan *shooting* adalah daya ledak (*explosive power*) seorang pemain. Bentuk latihan untuk melatih kemampuan eksplosif power seorang pemain sepak bola adalah melalui latihan *up hill*.

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pada prinsipnya latihan adalah

memberikan stres fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik dalam melakukan kerja (Bompa, 1994).

Selanjutnya, Harsono (1988) mengemukakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya sistematis yang dimaksud adalah terencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang tujuannya agar gerakan yang sukar menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Kian hari kian bertambah beban maksudnya ialah setiap kali secara periodik setelah tiba saatnya ditambah bebannya).

Latihan *up hill* bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai yang telah dimiliki oleh atlet kedalam aplikasi gerakan cepat dan kuat sesuai dengan olahraga tertentu. Selain itu, secara umum latihan *up hill* memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga dan secara khusus latihan *up hill* sangat bermanfaat untuk meningkatkan power.

Salah satu metode latihan *up hill* merupakan bentuk latihan lari cepat yang dilakukan pada lintasan naik atau menaiki bukit. Latihan ini untuk mengembangkan *dynamic strength* pada otot-otot tungkai. Jika ditinjau dari stimulus gerakan pergelangan kaki, untuk latihan lari menanjak akan sangat berbeda dengan latihan pada medan yang datar, pada saat menanjak otot ekstensor sendi pergelangan kaki akan bekerja lebih berat untuk menahan berat badan yang dipengaruhi oleh gaya gravitasi pada lintasan yang miring. Dengan demikian akan terjadi pembesaran pada otot serabut-serabut otot dan jumlah kapiler darah yang bertambah, yang akan menghasilkan meningkatnya kualitas kontraksi otot dan meningkatnya otot-otot yang berada pada pergelangan kaki. Sehingga secara tidak langsung otot-otot pada pergelangan kaki terbiasa dengan beban yang berat dan jika pelari pada lintasan yang datar maka tolakan yang dihasilkan oleh pergelangan kaki akan besar. Latihan *up hill* merupakan latihan alternatif dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet guna meningkatkan

performa karena menyenangkan saat latihan dan mampu memberikan efek yang baik pada pemain serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan. Saat melakukan latihan *up hill* maka kaki pemain seperti diberi beban yang cukup berat sehingga pemain berusaha untuk lari secepat mungkin di jalan menanjak. Usaha untuk lari secepat mungkin akan meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dan *power* tungkai.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat menjadi pemain sepak bola *FC Lawele Kabupaten Buton*, pada saat latihan dan pertandingan masih banyak pemain yang kurang baik dalam melakukan *shooting* yang dikarenakan kurangnya latihan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan *Up Hill* Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Atlet Sepak Bola *FC Lawele Kabupaten Buton*.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen, salah satu metode yang banyak digunakan untuk penelitian. Metode eksperimen menurut Solso & Maclin (2002) adalah salah satu penelitian yang di dalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat. Untuk mencari pengaruh tersebut, penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen. Metode pre-eksperimen. Menurut Arikunto (2013) pre-eksperimen dipandang sebagai metode eksperimen tidak sebenarnya, karena belum memenuhi persyaratan seperti eksperimen ilmiah yang mengikuti peraturan tertentu. Oleh karena itu, alasan peneliti menggunakan pre-eksperimen atas pertimbangan berdasarkan sifat metode pre-eksperimen yaitu menguji cobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*)

Disain penelitian melalui pendekatan *One Group Pretest-Postest Design* dengan alasan disain ini dapat diketahui lebih tepat karena membandingkan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2017) Skema penelitian dengan rancangan [ *Pre-test* ( $O_1$ ) – *Treatment* ( $X$ ) – *Post-test* ( $O_2$ ) ] artinya sebelum diberi perlakuan ada *pre-test*, kemudian *treatment* dan yang terakhir ada *post-test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet sepak bola *FC Lawele Kabupaten Buton* yang berjumlah 40 pemain. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria Adapun pertimbangan untuk sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Pemain yang mampu melakukan *shooting* ke gawang dengan benar, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) yang sering mengikuti latihan. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran kemampuan *shooting*.

Teknik analisis data terbagi menjadi dua tahapan, yaitu tahapan pertama uji normalitas data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov dan homogenitas. Pada tahap kedua dilakukan uji hipotesis dengan cara menganalisis melalui analisis uji-t.

Adapun Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan menggunakan analisis komputer dan program SPSS 26 apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal, tetapi apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui Pengaruh Latihan *up hill* terhadap kemampuan *shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele Kabupaten Buton*. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan posttest data kemampuan *shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele Kabupaten Buton*, dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 4.1.** Deskripsi Kemampuan Melakukan *shooting*

Statistics		
	Pre Test	Post Test
N	20	20
Mean	9,10	13,90
Median	9,00	14,00
Mode	7	15
Std. Deviation	1,997	2,198
Variance	3,989	4,832
Minimum	7	11
Maximum	13	17
Sum	182	278

Berdasarkan tabel 4.1 diatas maka dapat diketahui bahwa:

1. Rata-rata kemampuan *Shooting* pada saat *pre-test* adalah 9,10 poin, dengan standar deviasi adalah 1.997.
2. Rata-rata kemampuan *Shooting* pada saat *post-test* adalah 13,90 poin, dengan standar defiasi adalah 2.198
3. Kemampuan maksimal *pre-test Shoting* adalah 13 poin , sedangkan kemampuan minimalnya adalah 7 poin.
4. Kemampuan maksiamal *post-test Shoting* adalah 17 poin, sedangkan kemampuan minimalnya adalah 11 poin.
5. Varians kemampuan *Shoting pre-test* yaitu 3,989 sedangkan varians *post-test* yaitu 4,832

Apabila disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } n$ , rentang = nilai maksimum–nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas. Dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2.** Uji Normalitas

Kelompok	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,012	0,05	Normal
<i>Post Test</i>	0,053	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, dapat dilihat data kemampuan *Shooiing* pre-test dan

post-test diperoleh  $p > 0,05$ , jadi, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Setelah itu dilanjutkan uji homogenitas data yang bertujuan agar data sampel memiliki varian yang sama. Berikut ini hasil uji homogenitas.

**Tabel4.3.** Uji Homogenitas

Kelompok	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pre Test-Post Test</i>	1	38	0,317	0,05	Homogen

Dari tabel 4.4 diatas dapat dilihat nilai  $P$   $0,317 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Langkah selanjutnya setelah distribusi data dinyatakan normal dan varian sampel homogen, maka dilakukan analisis uji hipotesis (uji-t) yang bertujuan membuktikan pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan *shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele* kabupaten buton. Berikut ini hasil uji hipotesis menggunakan analisis uji-t.

**Tabel 4.4.** Rangkaian Uji-t

Kelompok	rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>					Selisih
		<i>Df</i>	<i>tht</i>	<i>ttb</i>	<i>P</i>	<i>Sig.</i>	
<i>Pre Test</i>	9,10	19	7,228	2,093	0,000	0,05	
<i>Post Test</i>	13,90						

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  (7,228)  $> t_{tabel}$  (2,093), dan nilai  $P$  (0,000)  $<$  dari (0,05), maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan *shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele* Kabupaten Buton”. Artinya pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan *shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele* Kabupaten Buton. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 9,10 poin, selanjutnya pada *post-test* memiliki rata-rata 13,90 poin. Besarnya perubahan tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 4,80 poin.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan *shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele* Kabupaten Buton. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Porposive Sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi 40 Orang. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang..

Berdasarkan hasil tes kemampuan *Shooting* selama latihan *Up Hill* selama enam minggu dari tes awal sampai tes akhir diperoleh rata-rata kemampuan *Shooting* pada kelompok eksperimen sebelum latihan adalah 9,10 poin dan setelah pelatihan 13,90 poin dengan selisih 4,80 poin.

Berdasarkan uji-t menggunakan SPSS 26 antara tes awal dan tes akhir pada Atlet sepak bola *FC lawele* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Up Hill* terhadap kemampuan *Shooting* dimana  $t_{hitung} = 7,228 > t_{tabel} = 2,093$  dan nilai  $P (0,000) < \alpha (0,05)$  hasil statistik ini menunjukkan bahwa antara *pre-test* dan *post-test* kemampuan *Shooting* pemain *FC lawele* kabupaten buton mengalami peningkatan.

Atas dasar hasil analisis dan sesuai permasalahan penelitian dapat dibuktikan memberikan jawaban bahwa penerapan model latihan *Up Hill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele* Kabupaten Buton. Adanya pengaruh tersebut merupakan efek yang ditimbulkan selama melakukan metode latihan *Up Hill* secara teratur dan terprogram.

Adanya pengaruh kemampuan *shooting* tersebut, disebabkan metode latihan *Up Hil* (variabel bebas) menimbulkan efek pada kemampuan *Shooting* (variabel terikat). Efek yang ditimbulkan tersebut diakibatkan oleh perlakuan (*treatment*) selama 18 kali pertemuan dengan menerapkan program latihan *Up Hill* secara *continue*.

Menurut Pate (1984), latihan yang diberikan kurang lebih selama 6-8 minggu memberikan dampak peningkatan yang cukup berarti. Selain itu faktor yang menyebabkan meningkatnya kapasitas latihan adalah karena meningkatnya kapiler pada otot, yang

menimbulkan peningkatan aktin dan miosin. Peningkatan ini menyebabkan perubahan biokimia terjadi di otot sehingga dapat meningkatkan ATP-PC yang berperan dalam kontraksi otot. Gerakan latihan *Up Hill* secara *continue* akan merangsang otot bagian tungkai. Otot ini akan mengalami perubahan pada serabut otot yang disebabkan oleh latihan. Peningkatan serabut otot yang menyebabkan meningkatnya kekuatan dan kecepatan otot. Meningkatnya kekuatan kecepatan otot menimbulkan power atau daya ledak eksplosif pada tubuh. Adanya daya eksplosif memungkinkan kerja otot atau sekelompok otot menghasilkan kerja fisik yang eksplosif. Hal ini ditentukan oleh kekuatan otot dan kecepatan rangsangan syaraf serta kecepatan kontraksi otot. Faktor fisik merupakan faktor dominan dalam memainkan Sepak Bola, komponen kondisi fisik sangat dibutuhkan setiap pemain sepak bola agar dapat bermain dengan baik dalam setiap kompetisi yang diikuti. Salah satu faktor dominan yang harus dimiliki adalah kecepatan (*speed*) dan *explosive* Oleh karena itu latihan *Up Hill* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya eksplosif. Efek spesifik latihan *Up Hill* pada kinerja dalam berbagai jenis sangat penting dalam berbagai kegiatan olahraga. Salah satu metode latihan yang peneliti terapkan dalam mengembangkan kemampuan *Shooting* adalah metode latihan *Up Hill*.

Mengacu pada pembahasan dan konsep tersebut, temuan penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *Up Hill* terhadap kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola *FC lawele* Kabupaten Buton.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kemampuan *Shooting* selama latihan *Up Hill* yang dilakukan selama enam minggu dari tes awal sampai tes akhir diperoleh rata-rata kemampuan *Shooting* pada kelompok eksperimen sebelum latihan adalah 9,10 poin dan setelah pelatihan 13,90 poin dengan selisih 4,80 poin. .

Berdasarkan uji-t menggunakan SPSS 26 antara tes awal dan tes akhir pada Pemain *FC Lawele* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Up Hill* terhadap kemampuan *Shooting* Pada Atlet sepak bola *FC lawele* Kabupaten

Buton, dimana  $t_{hitung} = 7,228 > t_{tabel} = 2,093$  dan nilai  $P (0,000) < \alpha (0,05)$  hasil statistik ini menunjukkan bahwa antara *pre-test* dan *post-test* kemampuan *Shooting FC* Lawele Kabupten Buton mengalami peningkatan.

### SARAN

Berdasarkan pembahasan simpulan yang sudah di dapatkan maka saran yang paling tepat adalah:

1. Perlunya pembinaan yang lebih baik dan sungguh– sungguh agar pada saat latihan lebih serius dan sungguh- sungguh,
2. Perlunya program latihan yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan permainan sepak bola terutama pada saat melakukan *Shooting*
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Dr.Wolter Mongsidi S.Pd.,Mkes\_\_\_selaku pembimbing I dan Badaruddin, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II. Ucapan terima kasih kepada ayahandaku Miudin dan ibundaku Masiani tercinta yang selalu mendoakan keberhasilan penulis, memberikan doa, semangat dan nasehat, dorongan moral, maupun materi semoga mendapatkan balasan yang baik dari Allah SWT, aamiin.

### DAFTAR PUSTAKA

- Sucipto. 2000. “*Sepak bola Latihan dan Strategi*”. Jakarta: Jaya Putra
- Bompa, OT. 1994. *Theory and methodology of training, The Key to Athletic Performance*. Ed. Lova Kendal Hunt Publissinging Company
- Budiawanto. Setyo 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Kurniawan Wawan,(2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Permainan Sepak Bola Untan Pontianak.

Nurhasan.2001, *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*

Harsono, 1988. Coacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coacing, Dirjen Dikti, Depdikbud Jakarta.

Widiastuti (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga

Hangga Nafiansyah Putra Kuauma. (2019) pengaruh latihan *up hill* terhadap prestasi lari sprint 60 meter siswa putra smp n 2 kembaran kabupaten banyumas

fauzi,(2019) Pengaruh latihan *up hill* terhadap kekuatan *shooting* dalam permainan sepak bola pada club abadi talise