

# PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK BARRIER HOPS DENGAN LATIHAN KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI SHOOTING SSB INDONESIA MUDA KOTA MALANG

Wahyudi  
Hariyoko  
Fahrial Amiq

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang 5, Malang  
E-mail: wwahyudi300@yahoo.com

**Abstract:** Research aims to understand the influence of exercise pliometrik barrier hops on increased *shooting* school student achievement football Indonesia Muda Kota Malang. Research used is experiment conducted to students school football Indonesia Muda Kota Malang by the span of aged 13-15 were 30 students. Based on the results of the testing of hypotheses test t amatan ulang each group exercise obtained t count of 66,910 > t table 2,145 for the exercise barrier hops and training command obtained t count of 4,848 > t table 2,145. So that it can be concluded that is the significant between a pre-test by a test the end of achievement a shot inside the post (*shooting*) from each group exercise.

**Key words:** Pliometrik, exercise command, a shot inside the post (*shooting*)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik barrier hops terhadap peningkatan prestasi *shooting* siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang. Penelitian yang dipakai adalah eksperimen yang dilakukan kepada siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang dengan rentang usia 13-15 tahun berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis Uji t amatan ulangan masing-masing kelompok latihan diperoleh t hitung sebesar 66,910 > t tabel 2,145 untuk kelompok latihan barrier hops dan latihan komando diperoleh t hitung sebesar 4,848 > t tabel 2,145. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) dari masing-masing kelompok latihan.

**Kata kunci:** Pliometrik, latihan komando, prestasi tendangan ke gawang (*shooting*).

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Scheunemann (2012:5), menjelaskan sepakbola adalah "suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan". Luxbacher (2004:1) mengatakan bahwa sepakbola adalah suatu olahraga yang sangat umum di kalangan orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, olahraga ini juga sebagai jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Sedangkan menurut Batty (1986:4), sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia dari permainan

sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya.

Dari penjelasan beberapa ahli dapat diambil kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, yang setiap regunya terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola atau gol dari tim lawan.

Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola mudah dan murah untuk dilakukan mulai dari anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah lem-

baga yang didirikan untuk pusat pembinaan olahraga khususnya olahraga sepakbola.

Menurut Soedjono (1999:2), sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atlet. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola pada usia dini yang paling tepat, agar pemain dapat mengasah dan mempelajari teknik sepakbola yang baik dan benar. Sekolah sepakbola (SSB) merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010:18).

Dalam permainan sepakbola, kemampuan teknik dan taktik merupakan hal yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Kemampuan inilah yang harus dimaksimalkan apabila seorang pemain masuk dalam sekolah sepakbola. Dalam proses belajar teknik dan taktik, seorang pelatih dalam sekolah sepakbola sangat berperan dalam proses belajar tersebut. Pelatih harus mempunyai konsep latihan untuk mengembangkan teknik dan taktik yang dapat diterapkan dalam sebuah tim.

Banyak sekali gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain sepakbola, mulai dari gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya sebagai pemain sepakbola.

Teknik dasar sepakbola merupakan bagian yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Berbagai teknik dalam sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat melakukan gerakan menjadi lebih baik sehingga dapat menguasai bola dengan baik pula. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dalam mengolah bola, maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar dalam sepakbola menurut Scheunemann (2012:2), adalah a) teknik passing dan receiving (mengumpan dan menerima bola) passing bola bawah dilakukan dengan keras atau tegas selagi berhadapan pada jarak yang bervariasi serta menerima bola yang bergerak dilakukan di semua kelompok umur, b) *shooting* (melesatkan tembakan) pemain harus menumbuhkan kemampuan

untuk *shooting* dari jarak yang bervariasi, c) ball control and turning (kontrol bola dan berbalik dengan bola) pemain harus didorong untuk tetap mengontrol bola dan menggunakan teknik gerakan memutar yang berbeda guna bergerak menjauh dari pemain bertahan.

Mielke (2007:1-73) menjelaskan teknik dasar dalam permainan sepakbola sebagai berikut: (a) Teknik dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar, (b) teknik passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan, (c) teknik trapping adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan trapping, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain, (d) teknik menyundul bola (*heading*) para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim, e) Teknik menendang *shooting* penguasaan kete-rampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan men-cetak gol dari berbagai posisi dilapangan, f) Teknik merebut bola (*tackling*) merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan, g) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) lemparan dari bola yang keluar garis pinggir, sebuah lemparan kedalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang, h) Teknik menjaga gawang (*goalkeeping*) merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola merupakan gerakan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka pemain ter-

sebut dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar sepakbola meliputi passing (mengumpan), dribbling (menggiring bola), control (kontrol bola), *shooting* (tembakkan ke gawang).

Untuk menunjang berbagai teknik dasar tersebut perlu adanya latihan yang tersusun dan terprogram dengan baik agar tercapai hasil yang maksimal. Menurut Bomp (1994:12), "latihan merupakan kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan terprogram, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas". Menurut Harsono (1988:32), latihan adalah "proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya".

Sedangkan menurut Budiwanto (2012:16), menjelaskan bahwa "latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Latihan memiliki arti penting pada setiap cabang olahraga, karena latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan performa atlet. "Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga yang tinggi diperlukan suatu proses latihan, waktu yang cukup dan didukung oleh banyak faktor" (Budiwanto, 2012:15).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah diuraikan oleh beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tingkat latihan yang kian hari kian meningkat jumlah beban latihan dan intensitasnya agar meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal dalam persiapan menghadapi suatu pertandingan.

Dalam melakukan atau menjalankan latihan juga harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang harus diterapkan. Prinsip-prinsip latihan yang dilakukan antara lain: (1) Prinsip beban bertambah (*overload*). Menurut Harsono (1988:102), prinsip beban

bertambah (*overload*) adalah "beban latihan yang diberikan kepada atlet harus cukup berat dan bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi". Sukadiyanto (2011:18) memaparkan bahwa, "beban latihan harus melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang". Sehingga dalam pemberian beban dalam latihan perlu diperhatikan kemampuan peserta, sebab beban yang terlalu berat membuat tubuh tidak dapat beradaptasi dan apabila terlalu ringan tidak akan menimbulkan pengaruh sehingga tidak akan terdapat peningkatan. Tujuan prinsip beban bertambah ini agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. (2) Prinsip spesialisasi (*specialization*), Harsono (1988:109), menjelaskan bahwa "prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu". Budiwanto (2012:18) menjelaskan bahwa "kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya". Maksudnya adalah dengan memfokuskan latihan sesuai dengan cabang olahraga maka perhatian atlet tidak akan terpecah, sehingga latihan dapat mencapai hasil yang optimal. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan olahraga, alat dan lapangan yang digunakan. (3) Prinsip individual (*individualization*), dalam prinsip individual ini berkaitan dengan kemampuan seorang atlet. Kemampuan yang dimiliki atlet (A) belum tentu sama dengan kemampuan atlet (B) atau dengan atlet yang lainnya. Harsono (1988:112), menjelaskan bahwa individual latihan setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. (4) Prinsip variasi (*variety*) Latihan yang monoton dapat membuat atlet bosan sehingga tidak melakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Hal yang demikian dapat membuat latihan tidak mendapatkan hasil yang optimal, sehingga seorang pelatih dituntut untuk mampu berkreasi menciptakan

model dan metode latihan yang bervariasi untuk mengatasi kejenuhan atlet tersebut. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan (Sukadiyanto 2011:20). (5) Prinsip beban meningkat bertahap (progresif), menurut Budiwanto (2012:22), “prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam kese-luruhan program latihan yang dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan”. Untuk itu beban latihan yang diberikan kepada atlet tidak boleh langsung meningkat secara berlebihan. Beban yang diberikan harus mulai dari yang termudah, meningkat hingga paling sulit atau berat. (6) Menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*) Bempa (dalam Budiwanto 2012:22) menyatakan bahwa “*overtraining* adalah keadaan patologis latihan, dimana keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal sehingga atlet merasa kelelahan”. Kondisi akibat latihan yang demikian justru dapat menurunkan performa atlet, sehingga latihan harus disesuaikan dan diatur sedemikian rupa agar masa latihan dan masa istirahat atlet seimbang demi tercapainya tujuan dari latihan yang diberikan oleh pelatih.

Beberapa prinsip tersebut harus diperhatikan oleh pelatih dan atlet agar dalam menjalankan latihan tidak terjadi cedera dan tujuan latihan yang dijalankan dapat tercapai dengan baik. Mengingat dalam latihan sepakbola banyak gerakan-gerakan yang dilakukan mulai dari gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya sebagai pemain sepakbola.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai prestasi puncak (Sukadiyanto, 2011:8). Tujuan akhir dari latihan adalah untuk meningkatkan prestasi atlet, dengan kata lain latihan memiliki arti penting dalam membentuk atlet, yaitu merupakan upaya untuk membentuk dan meningkatkan ke-

mampuan atlet yang dibina. Seperti yang dipaparkan Harsono (1988:100), tujuan serta sasaran dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain, (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

Menurut pengamatan peneliti pada tanggal 21 Februari 2014 di sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang dalam sesi latihan dan bermain sepakbola, gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Dengan gerakan menendang saja, anak-anak sudah dapat bermain sepakbola. Pemain yang memiliki teknik menendang yang baik, akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting* at the goal), menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Dalam permainan sepakbola ada salah satu teknik dasar yaitu *shooting*, *shooting* merupakan inti dari permainan sepakbola (Ina, 2007:55). Untuk bisa menghasilkan tendangan ke arah gawang (*shooting*) perlu adanya beberapa faktor. Menurut Luxbacher (2004:105), faktor dalam melakukan *shooting* adalah “melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki, kualitasantisipasi, kemandapan dan ketenangan dalam melakukan *shooting*”.

Menurut Scheunemann (2012:20), *shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Teknik *shooting* ini sangat perlu diajarkan bagi pemain sepakbola, karena dengan teknik *shooting* yang baik maka pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menurut Luxbacher, (2004:105), dalam teknik menembak ke gawang ada beberapa cara, yaitu : *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *swerving* atau menikung.

Teknik *instep drive* adalah gerakan menendang bagian bola tengah bola, dengan menggunakan kura-kura atau punggung kaki penuh. Gunakan *instep drive* untuk menendang bola yang sedang

mengelinding atau tidak bergerak. Mekanisme bergerak hampir sama dengan yang digunakan pada operan kecuali ada gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk. Jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan, pada poin ini lutut harus ada di atas bola. Sentakkan kaki lurus dan tendang bagian instep anda. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggul dengan target, dan gerakan akhir yang penuh untuk menghasilkan tenaga yang maksimum.

Teknik menendang full volley adalah gerakan menendang bola sebelum bola jatuh ke tanah, untuk menembak langsung dari udara. Bergerak kemana bola akan jatuh kemudian tekuk lutut kaki yang tidak akan menendang untuk meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan perhatikan bola. Sentakkan kaki sehingga lurus dan tendang bagian tengah bola dengan instep. Kaki yang menendang harus kuat dan mengarah ke bawah pada saat kontak dengan bola. Posisi ini menempatkan lutut di atas bola, posisi lutut dan kaki yang tepat dibutuhkan untuk menjaga bola agar tidak melambung. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat saat kaki menyentak lurus ke depan.

Teknik half volley adalah gerakan yang hampir sama dengan full volley, perbedaan utamanya adalah bola ditendang pada saat bola menyentuh permukaan tanah, bukan langsung dari udara. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dan luruskan sepenuhnya, luruskan bahu dan pinggul dengan target. Sentakkan kaki yang akan menendang lurus ke depan dan tendang bagian tengah bola dengan instep pada saat bola menyentuh permukaan lapangan. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat sebagai ganti gerakan akhir yang penuh.

Gerakan side volley adalah gerakan menembakkan bola yang memantul atau jatuh di samping anda. Pada saat bersiap-

siap melakukan tembakan, putar tubuh anda ke samping sehingga bahu depan anda mengarah ke arah gerakan bola yang diinginkan. Angkat kaki yang akan menendang ke arah samping sehingga hampir paralel dengan permukaan. Tarik kaki yang akan menendang dengan menekukkan lutut, kemudian jaga agar kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Sentakkan kaki lurus ke depan dan tendang bagian pertengahan ke atas bagian instep bola. Jaga agar kaki tetap kuat dan diluruskan sepenuhnya, dan gerakkan kaki anda bergerak turun sedikit.

Teknik swerving adalah gerakan menendang bagian kanan atau kiri bola dengan bagian samping dalam atau luar kaki. Awali gerakan anda dari posisi hampir langsung di belakang bola, letakkan kaki yang akan menahan keseimbangan di samping bola dengan kepala tidak bergerak terfokus pada bola. Tarik kaki yang akan menendang bola ke belakang dan luruskan, kemudian sentakkan kaki anda ke depan dan tendang bola dengan inside atau outside. Gunakan gerakan akhir yang penuh untuk menimbulkan tenaga yang lebih besar.

Untuk menunjang kemampuan melakukan tendangan ke arah gawang (*shooting*) dengan baik dan keras tentu dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang maksimal. Dalam melatih daya ledak otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode pliometrik. Latihan pliometrik ini dapat berguna untuk atlet sepakbola dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai karena dalam latihan pliometrik merupakan latihan untuk mencapai daya ledak dalam semua kegiatan olahraga. Adapun salah satu latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan barrier hops (loncat rintangan), karena dalam sepakbola ada banyak gerakan yang memerlukan daya ledak yang tinggi dan gerakan-gerakan tersebut sering dilakukan maka tes daya ledak perlu dilakukan (Scheunemann, 2012:157).

Latihan pliometrik adalah suatu bentuk latihan lanjutan yang hanya diberikan oleh pelatih pada atlet-atlet yang telah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi (Irianto dkk, 2009:40). 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 (LANKOR, 2007:62).

Karakteristik latihan pliometrik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (eccentric) maupun saat memendek (concentric) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Untuk itu latihan pliometrik boleh dilakukan untuk atlet yang siap, dalam penelitian ini latihan diberikan pada anak usia 13-15 tahun. Dimana dalam usia tersebut anak laki-laki sedang mengalami masa adolesensi yang bagus untuk melatih dan meningkatkan kekuatan otot (Dyah, 2012:1). Akan tetapi latihan juga harus disusun dan terprogram agar tidak terjadi kesalahan dalam berlatih dan hasilnya sesuai dengan yang diinginkan.

Latihan barrier hops menurut Chu (1992:40), adalah "latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30–90 cm) diletakkan di suatu 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.

Dari beberapa penjelasan yang telah disampaikan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik adalah latihan yang menggabungkan latihan kekuatan dan kecepatan untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet. Jadi dapat diartikan bahwa latihan barrier hops adalah latihan melompat melewati rintangan-rintangan dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Maka anggapan peneliti setelah diberikan perlakuan kepada siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda

Kota Malang secara terstruktur, latihan pliometrik barrier hops dapat meningkatkan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*).

Berdasarkan hasil tes awal tendangan ke gawang (*shooting*) di sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang, siswa belum maksimal dalam latihan tendangan ke gawang (*shooting*). Hal itu dibuktikan dengan hasil tes tendangan ke gawang (*shooting*) yang dilakukan oleh siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang sebagai berikut: 17 siswa (56,7%) prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) masih dibawa rata-rata dan 13 siswa (43,3%) prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) di atas rata-rata. Latihan yang ada hanya melakukan tendangan *shooting* dari titik pinalti dan dilakukan secara bergantian. Latihan ini sangat kurang, mengingat dalam melakukan *shooting* perlu adanya kekuatan otot tungkai juga. Latihan meningkatkan otot tungkai dapat berpengaruh terhadap hasil tendangan *shooting* tersebut. Latihan yang monoton juga dapat membuat bosan pada siswanya, sehingga siswa kurang antusias dan hasil dari latihan *shooting* kurang maksimal, untuk itu perlu adanya variasi dalam latihan tendangan ke gawang (*shooting*).

Ada berbagai gaya pelatih dalam melatih setiap atletnya, salah satunya adalah komando. Latihan komando adalah model yang digunakan pelatih untuk menyampaikan materi latihan kepada pemain. Menurut Moston dan Aswhworth (2013:33), "gaya komando adalah hubungan langsung dan cepat antara stimulus dari guru dan respon dari siswa". Suyono dan Hariyono (2011:10) menjelaskan bahwa, "gaya komando semua perencanaan ditentukan oleh guru atau pelatih, disampaikan pada siswa atau atlet". Namun kelemahan melatih gaya komando adalah, pelatih memberikan porsi latihan dengan tidak sistematis dan bahkan tidak merancang program latihan khusus. Pelatih yang menggunakan gaya komando dalam melatih dapat memberikan model latihan yang sama dalam beberapa kali pertemuan secara berturut-turut. Dengan demikian atlet tidak dapat mengeksplorasi dirinya, atlet juga akan merasa jenuh ketika latihan sehingga atlet tidak mengalami perkembangan yang berarti sebagai hasil dari latihan.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan latihan komando merupakan suatu latihan yang masih sering dilakukan atau umum dilakukan oleh seorang pelatih dalam menerapkan program latihan kepada siswa sepakbola Indonesia Muda Kota Malang saat berada di lapangan. Latihan komando yang diberikan pelatih berupa latihan fisik yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting* pada setiap siswa. Dengan demikian latihan yang diberikan pelatih terkesan monoton dan kurang bervariasi, sehingga membuat latihan kurang efektif dalam mencapai tujuan. Berbeda dengan latihan komando, latihan pliometrik barrier hops adalah latihan yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) dengan berbagai variasi. Sedangkan latihan Komando adalah latihan yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting*.

Latihan pliometrik barrier hops dan latihan komando sama-sama dapat meningkatkan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*), namun latihan komando terkesan monoton dan kurang bervariasi. Secara teori, latihan pliometrik barrier hops secara efektif memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap prestasi tendangan ke gawang (*shooting*), hal ini disebabkan latihan pliometrik barrier hops tidak hanya meningkatkan keterampilan *shooting* saja, namun pemain juga akan terbiasa untuk meneruskan peluang menjadi gol.

Keterampilan *shooting* adalah konsekuensi yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola. Mielke (2007:67) mengungkapkan bahwa "dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang". Coerver (1987:21) mengungkapkan "pada hakikatnya setiap pemain harus mampu melakukan tembakan jitu, karena mencetak gol merupakan bagian penting dalam sepak-bola". Menurut Scheunemann (2012: 20), *shooting* adalah menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bukan hanya penyerang yang berkewajiban untuk melakukan *shooting* dan mencetak gol, dalam pertandingan sepakbola setiap pemain dapat melakukan *shooting* dan mencetak gol dengan melihat situasi tertentu.

Dengan demikian setiap siswa diharuskan meningkatkan keterampilan *shooting*.

Model latihan *shooting* yang diberikan perlu lebih divariasikan lagi dengan menggunakan sarana pendukung yang menarik untuk siswa dan membantu siswa untuk mengarahkan tendangan pada sisi gawang yang sulit untuk dijangkau oleh penjaga gawang. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan perlu adanya program latihan yang dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) pada siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang, sehingga peneliti meneliti tentang pengaruh latihan pliometrik barrier hops terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*Shooting*) pada sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik barrier hops terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) pada sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang, untuk mengetahui pengaruh latihan komando terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) pada sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) pada sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang.

## METODE

Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *Control Group Pretest-Posttest* (Arikunto, 2010:126), rancangan ini digunakan pada dua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini kedua kelompok akan diberikan tes awal (pretest) O1, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan X sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Selanjutnya kedua kelompok diberikan (posttest) O2, dan dilanjutkan dengan membandingkan hasil perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen dengan hasil perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol.

Tabel 1. Tabel Group Pretest-Posttest

Pretest	Kelompok	Perlakuan	Posttest
O <sub>1</sub>	E	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
O <sub>3</sub>	K	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

(Sumber: Arikunto, 2010:126)

Keterangan:

E: Kelompok eksperimen.

K: Kelompok kontrol.

O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub>: Tes awal kelompok eksperimen dan kontrol (pretest)

O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub>: Tes akhir kelompok eksperimen dan kontrol (posttest)

X<sub>1</sub>: Perlakuan latihan pliometrik

X<sub>2</sub>: Latihan komando

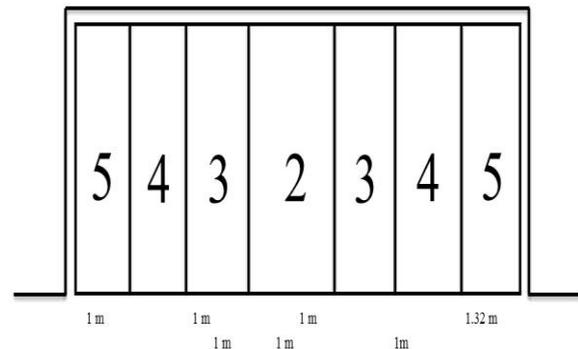
Langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut: (1) Pengukuran tes keterampilan *shooting* yang pertama yang disebut tes awal (pretest). (2) Menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan hasil tes awal menggunakan teknik *ordinal matching pairing*. (3) Memberikan perlakuan latihan pliometrik barrier hops bagi kelompok eksperimen (X) selama 6 minggu dengan 18 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tetap melakukan latihan sesuai program yang diberikan oleh pelatih. (4) Tes keterampilan *shooting* kedua (setelah diberi perlakuan) yang disebut dengan tes akhir (posttest).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang yang berjumlah 70 siswa. Sugiyono (2009:80) menjelaskan bahwa populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan”.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2009:81), pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik random sampling dilakukan dengan cara undian yang berjumlah 30 orang pemain. Pembagian kelompok untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *ordinal matching pairing* (Wiley & Sons, 2010:225). Data yang digunakan dalam pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, peneliti meranking skor yang diperoleh dari pretest *shooting*. Setelah mendapat ranking dari skor pretest dapat dibentuk dua kelompok yaitu (1) kelompok eksperimen yang terdiri dari 15 orang sampel dan diberi latihan pliometrik, (2) kelompok kontrol yang terdiri dari 15 orang sampel yang diberi latihan

sesuai dengan program latihan yang telah dirancang oleh pelatih SSB.

Selanjutnya instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2009:222). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu instrumen dalam pengambilan data yaitu tes tendangan ke gawang (*shooting*).



Sumber : Hariyoko, 2012.

Tujuan tes ini untuk mengukur ketrampilan *shooting* bola. Sasaran tes ini berlaku untuk pesepakbola usia 13-15 tahun. Alat dan perlengkapan yang digunakan, bola sepak, blangko penilaian, gawang, stopwatch, dan alat tulis. Tempat tes dilakukan di lapangan sepakbola. Petugas yang terlibat dalam pengambilan tes yaitu, 1 orang mengambil waktu, 1 orang mencatat hasil, dan 2 orang mengatur penempatan bola. Validitas tes sebesar 0,661. Reliabilitas sebesar 0,610.

Petunjuk pelaksanaan sebagai berikut: (1) Testi berdiri di belakang bola dan siap untuk menendang bola yang diletakkan pada titik bola. Titik bola berada tegak lurus dengan gawang dengan jarak 11,0 meter, (2) Setelah aba-aba “Ya” testi menendang bola ke arah petak-petak sasaran yang sudah diberi skor, dan melakukannya berulang kali selama 30 detik, (3) Pada saat pelaksanaan tes, bola harus tetap berada pada titik bola sebelum ditendang. Testi diperbolehkan menggunakan kaki atau bagian kaki manapun yang lebih disukai untuk menendang bola, (4) Testi diberikan 2x percobaan atau kesempatan melakukan tes ini, dan sebelumnya testi diberi 1x kesempatan untuk melakukan percobaan.

Skor yang dicatat adalah sesuai dengan skor yang tertera pada petak sasaran tempat jatuhnya bola. Apabila bola jatuh pada garis petak sasaran, maka skor yang dihitung adalah sasaran yang memiliki skor lebih besar. Apabila bola jatuh di luar kotak sasaran maka diberi skor 1 (satu).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes tendangan ke gawang (*shooting*) sepakbola. Peneliti memberikan tes yaitu tes awal (pretest) yang dilakukan oleh pemain sekolah sepakbola Indonesia Muda kota Malang dan tes akhir (posttest) yang dilakukan oleh pemain sekolah sepakbola Indonesia Muda kota Malang setelah kelompok eksperimen mendapat perlakuan. Pengumpulan data dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Dalam tahap persiapan, hal-hal yang perlu dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (a) Studi pustaka untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, (b) Menentukan subjek penelitian, (c) Menyusun instrumen tes penelitian, (d) Menyusun program latihan, (e) Menyiapkan peralatan yang diperlukan selama melaksanakan penelitian.

Dalam tahap pelaksanaan, hal-hal yang perlu dilakukan peneliti adalah sebagai berikut: (a) Menyiapkan alat dan fasilitas tes. (b) Melakukan tes awal: (1) Pelaksanaan tes tendangan ke gawang (*shooting*) sepakbola, (2) Mengamati, (3) Mencatat hasil tes, (4) Pengulangan tes (tes diberikan 2 kali). (c) Pemberian perlakuan berupa latihan pliometrik barrier hops yang dilakukan 3 kali seminggu selama 6 minggu. (d) Melakukan tes akhir.

Selanjutnya mengumpulkan data yang diperoleh kemudian menata dan menganalisisnya, selanjutnya disajikan data secara terperinci. Teknik yang digunakan untuk analisis uji normalitas data adalah teknik Lilliefors (Sudjana, 2005:466). Data yang dilakukan pengujian normalitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok.

Pengujian homogen diperlukan sebelum analisis varian dilakukan, pengujian dilakukan dengan menggunakan uji F (Sugiyono, 2011:175). Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalur dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Teknik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis ini adalah dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalur. Teknik statistik analisis varian satu jalur (One Way Anova) digunakan untuk menguji perbedaan dua mean distribusi atau lebih sekaligus (Budiwanto, 2004:101). Pengujian perbedaan dilakukan dengan menghitung harga F, digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih

baik antara latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando terhadap peningkatan keterampilan *shooting*

## HASIL

Data skor prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) sepakbola yang diperoleh dari siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang yang digunakan untuk analisis adalah skor yang berasal dari skor tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) tendangan ke gawang (*shooting*) siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang.

Berikut merupakan data prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) pada siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang. Deskripsi data hasil tes dalam penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi Data dari Prestasi Tendangan ke Gawang

Data Prestasi	Tes Awal	Tes Akhir
N	15	15
Kelompok Pliometrik	Mean 5,867	7,13
SD	1,846	1,727
Barier Hops	Min 3	4
Max	9	10
N	15	15
Kelompok Komando	Mean 5,733	5,867
SD	1,792	1,598
Min	3	4
Max	9	8

Untuk mengetahui hasil analisis uji normalitas data, uji normalitas dilakukan terhadap data skor keterampilan *shooting* sepakbola pada masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan uji lilliefors pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ . Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam tabel 2 berikut ini.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Skor Prestasi Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan ke gawang Masing-masing Kelompok Latihan.

Kelompok	N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
1	15	0,111	0,220	Normal
2	15	0,197	0,220	Normal
3	15	0,126	0,220	Normal
4	15	0,214	0,220	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 2 diperoleh harga L hitung untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan L tabel taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan terhadap data skor keterampilan tes awal dengan tes akhir *shooting* sepakbola masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam tabel 3 berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skor Prestasi Tendangan ke gawang Masing-masing Kelompok Latihan.

Kelompok	N	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	15			
2	15	1,144	2,484	Homogen
3	15			
4	15	1,893	2,484	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 3 diperoleh harga F hitung untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan F tabel taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang homogen. Dengan demikian analisis data teknik analisis varian dapat dilanjutkan.

Setelah dilakukan uji persyaratan analisis varians, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas dan didapatkan hasil bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANOVA) satu jalur.

Pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANOVA) satu jalur dilakukan terhadap selisih data skor prestasi tes awal dengan tes akhir *shooting* masing-masing kelompok latihan dengan menggunakan uji F pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Perhitungan lengkap pengujian hipotesis dengan analisis varians satu jalur dapat dilihat pada lampiran pengujian hipotesis analisis varian, sedangkan rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam tabel 4 berikut ini.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Selisih Skor Prestasi Tes Awal dengan Tes Akhir Masing-masing Kelompok Latihan.

SV	Dk	JK	V	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keputusan
T	30-1 = 29	62,30	-			
A	2-1 = 1	9,633	9,6 33	5,122	4,196	$F_{hitung} > F_{tabel}$ (5,122 > 4,196)
D	30-2 = 28	52,66 7	1,8 81			

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varians sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 4 diperoleh harga F hitung untuk skor prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) lebih besar jika dibandingkan dengan F tabel taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara selisih prestasi tendangan ke gawang hasil latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando.

## PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil tes tendangan ke gawang (*shooting*) yang dilakukan pada kelompok latihan pliometrik barrier hops ternyata latihan pliometrik barrier hops ini memberikan pengaruh terhadap prestasi tendangan ke gawang (*shooting*). Hal ini ditunjukkan dari rata-rata mean tes awal lebih kecil dari mean tes akhir yang artinya terjadi peningkatan terhadap hasil prestasi tendangan ke gawang (*shooting*). Hal ini juga dapat dijelaskan bahwa selama pemberian perlakuan latihan barrier hops selama 6 minggu, sebanyak 18 kali pertemuan sudah menunjukkan adanya peningkatan yang berarti.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji t amatan ulangan pada kelompok latihan pliometrik barrier hops diperoleh t hitung lebih besar dari t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir prestasi tendangan ke gawang pada kelompok latihan pliometrik barrier hops.

Peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) yang didapatkan oleh pemain karena latihan pliometrik barrier hops ini terjadi karena adanya peningkatan daya ledak otot tungkai, sehingga prestasi tendangan ke gawang juga

meningkat, temuan ini sesuai dengan pendapat yang dijelaskan oleh Mardiana, Purwadi dan Wira (2008:20) bahwa latihan pliometrik adalah metode latihan untuk membangun kekuatan tungkai dengan berbagai bentuk latihan melompat dan latihan kekuatan lainnya. Menurut hasil penelitian Riadi (2015), salah satu hasilnya menunjukkan latihan barrier hops berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 10 Malang.

Beban latihan yang diberikan harus sistematis dan selalu bertambah jumlah beban latihannya seperti teori yang dikemukakan oleh Harsono, (1988:101) bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sukadiyanto (2011:18) memaparkan bahwa, "beban latihan harus melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang", sehingga dalam pemberian beban dalam latihan perlu diperhatikan kemampuan peserta, sebab beban yang terlalu berat membuat tubuh tidak dapat beradaptasi dan apabila terlalu ringan tidak akan menimbulkan pengaruh sehingga tidak akan terdapat peningkatan.

Sesuai dengan pendapat Chu (1992:40), barrier hops adalah latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30–90 cm) diletakkan di suatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan melompat 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.

Sesuai dengan hasil tes tendangan ke gawang yang dilakukan pada kelompok latihan komando, ternyata latihan ini juga memberikan pengaruh terhadap prestasi tendangan ke gawang. Hal ini ditunjukkan dari rata-rata mean tes awal lebih besar dari mean tes akhir yang artinya terjadi peningkatan terhadap hasil prestasi tendangan ke gawang. Hal ini juga dapat dijelaskan bahwa selama pemberian perlakuan latihan komando selama 6 minggu, sebanyak 18 kali pertemuan sudah menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan uji *t* amatan ulangan pada kelompok latihan komando diperoleh *t* hitung lebih

besar dari *t* tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dengan tes akhir prestasi tendangan ke gawang pada kelompok latihan komando.

Peningkatan prestasi tendangan ke gawang yang didapatkan oleh pemain karena latihan komando yang dilakukan sesuai dengan menggunakan teori prinsip latihan yang dijelaskan oleh Harsono (1988:17) bahwa latihan atau training adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian meningkat beban latihannya. Jadi dengan pemberian beban yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah akan meningkatkan kemampuan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Menurut Budiwanto (2012:14), "latihan harus menimbulkan rasa lelah fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan atlet". Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi.

Selain itu penelitian Abid, Purnomo dan Kresnadi (2013) yang menyimpulkan bahwa latihan sasaran menggunakan ban bekas berpengaruh terhadap hasil *shooting* sepakbola siswa Hidayatul Muhsinin. Latihan komando ini merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang dan mampu meningkatkan kemampuan prestasi tendangan ke gawang setiap pemainnya karena adanya latihan yang berulang-ulang walaupun tidak pesat seperti pada latihan pliometrik.

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir tendangan ke gawang antara latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando dalam peningkatan prestasi tendangan ke gawang, latihan barrier hops memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan komando yang dilakukan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan rata-rata mean yang didapatkan oleh masing-masing kelompok latihan.

Menurut hasil penelitian Riadi (2015), salah satu hasilnya menunjukkan latihan barrier hops berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 10 Malang. Sesuai dengan peningkatan prestasi tendangan ke gawang tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan barrier hops lebih baik dalam meningkatkan prestasi tendangan ke gawang jika dibandingkan dengan latihan komando. Kemudian

berdasarkan hasil uji hipotesis analisis varians skor prestasi tendangan ke gawang antara kelompok latihan barrier hops dengan kelompok latihan komando yang menggunakan uji F, diperoleh F hitung lebih kecil dari F tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang tidak signifikan antara latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando.

Dari hasil uji hipotesis antara latihan barrier hops dengan latihan komando, terdapat perbedaan yang tidak signifikan berarti ada perbedaan dari masing-masing latihan walaupun hanya sedikit. Hal ini dikarenakan pada latihan komando juga ada bentuk latihan melompat seperti latihan barrier hops dan latihan menendang yang dapat mempengaruhi prestasi tendangan ke gawang. Selain dari latihan, tersebut prestasi tendangan juga dapat dipengaruhi oleh ketepatan tendangan yang dilakukan oleh testi. Menurut penelitian Abid, Purnomo dan Kresnadi (2013) yang menyimpulkan latihan sasaran menggunakan ban bekas berpengaruh terhadap hasil *shooting* sepakbola siswa Hidayatul Muhsinin.

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam teori dan pendapat penelitian sebelumnya yaitu latihan pliometrik barrier hops merupakan bentuk latihan melompat ke depan dengan mengangkat kedua lutut ke arah dada secara bersamaan dan mendarat seperti posisi semula, dan dilakukan secara berulang-ulang. Pengulangan lompatan sama dengan jadwal repetisi yang telah tertulis di rencana program latihan. Latihan barrier hops lebih besar pengaruhnya untuk merangsang otot tungkai bawah, sehingga dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai bawah lebih baik dibandingkan latihan komando dan berdampak pada peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa. Latihan pliometrik barrier hops berpengaruh signifikan dibandingkan latihan komando terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang. Latihan komando memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang. Latihan barrier hops memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan

komando terhadap peningkatan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang

## SARAN

Dengan memperhatikan hasil penelitian, maka dalam kesempatan ini peneliti bermaksud ingin menyampaikan saran-saran kepada pelatih, siswa sekolah sepakbola dan bagi kalangan umum yang membaca penelitian ini dengan harapan penelitian ini memiliki manfaat yang sangat berarti bagi banyak pihak. Berikut saran dari peneliti: (1) Kepada pelatih sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang hendaknya memaknai atau menirukan metode latihan yang telah diteliti ini untuk melakukan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*), karena latihan ini sudah terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) pada pemain sepakbola. Maka dari itu, disarankan kepada pelatih sepakbola supaya dapat melakukan latihan pliometrik barrier hops untuk meningkatkan prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) para pemain sepakbola. (2) Selain itu bagi pelatih-pelatih sepakbola pada umumnya, latihan barrier hops ini hendaknya dijadikan referensi atau tambahan latihan yang khususnya, untuk latihan tendangan ke gawang (*shooting*) yang wajib diberikan setiap latihan agar pemain dapat memiliki kemampuan teknik tendangan ke gawang (*shooting*) yang maksimal. (3) Kepada para siswa sekolah sepakbola Indonesia Muda Kota Malang yang menjadi sampel dalam penelitian ini diharapkan untuk terus melanjutkan latihan barrier hops secara berkelanjutan dengan teratur, terencana dan terprogram, supaya para siswa yang memiliki prestasi tendangan ke gawang (*shooting*) yang tergolong masih rendah dapat meningkatkan kemampuan tendangan ke gawang (*shooting*).

## DAFTAR RUJUKAN

- Abid W, Purnomo E dan Kresnadi H.  
Pengaruh Latihan Sasaran Menggunakan Ban Bekas terhadap Hasil *Shooting* Permainan Sepakbola Siswa Hidayatul Muhsinin. (Online), ([http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view File/4038/4074](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/File/4038/4074)), diakses 27 Oktober 2015

- Arikunto, S. 2010. Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Batty, Eric C. 1986. Latihan Sepakbola Metode Baru. Bandung: CV Pionir jaya.
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Kepelatihan Olahraga. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2004. Teknik Analisis Statistik. Malang: UM Press.
- Bompa, T.O. 1994. Theory and Methodology Of Training. 3rd edition. Toronto, Ontario: Kendal/Hunt Publishing Company
- Chu, Donald A. 1992. Jumping Into Plyometrics. Canada: Human Kinetics.
- Coerver, Wiel. 1987. Sepakbola Program Pembinaan Pemain ideal. Jakarta: PT Gramedia.
- Dyah. 2012. Perkembangan Gerak Adolesensi.htm. Indonesia. (Online), (<http://books.google.co.id/books> Dyah's Blog Perkembangan Gerak Adolesensi.htm), diakses 17 Desember 2015
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Hariyoko. 2012. Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri di Kota Malang. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: PPs UNJ
- Hasanah, Ina. 2007. Sepakbola. Jakarta: PT Indah Jaya Adipratama.
- Irianto, Paulus, Mansur, Sidik, Nining, Hermawan, Dewanti, Sunyoto, Yunus. 2009. Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- LANKOR. 2007. Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, J.A. 2004. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Mardiana A, Purwadi, dan Wira. 2008. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Moston dan Ashworth. 2013. Gaya mengajar Pendidikan Jasmani. Malang: Wineka Media.
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Nala, N. 1998. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nurharjito, Wakhid. 2013. Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada SSB Putra Sembada Kelompok Umur 14-15 Tahun. Skripsi. Jogja: Program Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riadi, A. 2015. Pengaruh Latihan Barrier Hops terhadap Prestasi Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 10 Malang. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Program Sarjana Universitas Negeri Malang.
- Sudjana. 2005. Metode Statistika Edisi 6. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: alfabeta.
- Suyono dan Hariyanto. 2011. belajar dan Pembelajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Scheunemann, Timo. 2012. Kurikulum Sepakbola Indonesia, Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) dan Senior. Foot Ball Of Indonesia.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Wiley, Jhon & Sons. 2010. Analysis of Ordinal Categorical Data. Canada. (Online), ([http://books.google.co.id/books?id=1\\_csXlk0BTsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](http://books.google.co.id/books?id=1_csXlk0BTsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)), diakses 17 Desember 2015

