



PENGARUH METODE *BARRIERS HOP* TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN *LONG PASS* SEPAKBOLA

Ahmad Sulaiman¹, Hariyoko², Usman Wahyudi³

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2018

Disetujui Mei 2018

Dipublikasikan Desember 2018

Keywords:

single leg barriers hop, double leg barriers hop, hasil belajar long pass.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran *barriers hop* terhadap hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola di Sekolah Sepakbola Bima Putra Kabupaten Blitar. Metode penelitian yang digunakan adalah *true-experimental* dengan analisis data varian satu jalur. Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa metode pembelajaran *single leg* dan *double leg barriers hop* memengaruhi hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola. Namun, tidak ada perbedaan *mean* antara metode pembelajaran *single leg barriers hop* dengan *double leg barriers hop*.

Abstract

The purpose of this research is to know the effect *barriers hop* methods through the learning outcomes of football *long pass* skills. The method used in this research was *true-experimental* and was used one way variance analysis. From this research result, it has been concluded that *single leg* and *double leg barriers hop* learning method gives effect to learning outcomes of football *long pass* skills. But there is no different mean between *single leg* and *double leg barriers hop* learning method.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: sulaimanahmad94@yahoo.com

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan salah satu kebutuhan sekunder manusia. Salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Sepakbola merupakan permainan yang sangat sederhana, dapat dimainkan oleh segala usia mulai dari anak-anak sampai dewasa dan dari berbagai kalangan. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang

lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang memasukkan bola ke dalam gawang lawan atau mencetak gol paling banyak adalah tim yang menang. Namun di sisi lain, sepakbola merupakan olahraga yang rumit dan memerlukan keterampilan teknik, daya prestasi jasmani, serta pemahaman mengenai pola permainan sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan salah satu materi dalam pembelajaran gerak. Rahyubi (2012:207) mengartikan belajar gerak (motor

learning) sebagai studi tentang keterampilan untuk memperoleh dan menyempurnakan gerak. Pembelajaran gerak berguna untuk menciptakan sebuah hasil belajar keterampilan gerak motorik. Belajar gerak sangat dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman dan situasi belajar manusia. Pada proses pembelajaran gerak terjadi interaksi antara pendidik dan peserta didik maupun antar peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan baik. Sedangkan hasil belajar gerak merupakan hasil yang diperoleh seseorang dalam kegiatan pembelajaran gerak berupa perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil sebagai dasar keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang juga merupakan pertandingan olahraga prestasi. Muhajir (2007:1) mengatakan bahwa pada umumnya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak, 2×45 menit dengan waktu istirahat 10 menit diantara babak pertama dengan kedua. Selain itu, Devaney (1988:7) juga menyebutkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan yang sederhana karena tidak sulit dimainkan seperti permainan rugby dan bola basket. Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan (Gifford, 2003:7).

Ada tiga komponen penting dalam sepakbola, yaitu lari, loncat, dan menendang. Ketiga komponen tersebut dapat memudahkan pemain untuk belajar teknik dasar pada permainan sepakbola. Teknik dasar dalam sepakbola merupakan kunci utama dalam bermain sepakbola. Menurut Firzani (2010), teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola), tackling (merekub bola), dan dribbling (menggiring bola).

Tingginya minat bermain sepakbola di Indonesia, khususnya pada anak usia dini melatarbelakangi berdirinya sekolah sepakbola atau yang sering disebut SSB. Menurut Sasmita (2015:5), "Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepakbola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet". Sedangkan tujuan dari sekolah sepakbola (SSB) adalah untuk mencetak bibit muda sepakbola berbakat di daerah tersebut. Salah satu SSB yang ada

adalah SSB Bima Putra yang ada di Desa Jatinom, Kecamatan Kanigoro, Kabupaten Blitar. SSB tersebut memiliki peserta usia 12-14 tahun.

Teknik dasar dribbling merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menurut Mielke (2007) dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Teknik dasar menembak atau shooting adalah salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola, sebab hampir sebagian besar dari permainan sepakbola menggunakan tendangan, baik untuk operan pendek, operan jauh maupun tembakan kearah gawang untuk mencetak gol (Effendi, 2016:4).

Hamalik (2012:57) mengartikan pembelajaran sebagai suatu kombinasi yang tersusun dan meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Hamlik, Rahyubi (2014:6) mengatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai, pendidik sebagai perencana diharuskan dapat menentukan metode pembelajaran yang sesuai. Sani (2013:90) menjelaskan bahwa metode adalah cara menyampaikan materi pelajaran dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan (Heinich dkk, 2002:16) bahwa metode pembelajaran adalah prosedur pembelajaran yang dipilih untuk membantu siswa mencapai tujuan atau untuk menginternalisasi isi pembelajaran. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah sebuah penyaluran informasi dari informan atau pendidik kepada siswa yang berguna untuk menciptakan sebuah hasil belajar.

Tujuan pembelajaran gerak adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak. Rahyubi (2014:208) menjelaskan bahwa perkembangan gerak (motor development) merupakan sebuah perubahan dalam perilaku gerak yang mampu merefleksikan adanya interaksi antara kematangan organisme seseorang dengan lingkungan. Perkembangan gerak akan mengubah kompetensi gerak manusia yang diawali sejak masa bayi hingga dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku seseorang. Dengan adanya pembelajaran gerak,

diharapkan terjadinya perubahan gerakan agar menjadi lebih terampil dan benar.

Kegiatan pembelajaran tidak terlepas dari penilaian dan hasil belajar, begitu pula dalam pembelajaran gerak. Dalam proses pembelajaran, perubahan terhadap

aspek-aspek intelektual, sikap, maupun keterampilan akan dapat dilihat dalam bentuk hasil belajar. Menurut Maisaroh & Rostrieningasih (2010:162), hasil belajar adalah hasil yang diperoleh seseorang dalam proses kegiatan mengajar, dan hasil belajar tersebut dapat berbentuk kemampuan kognitif, afektif, maupun psikomotorik yang dinilai melalui tes.

Berdasarkan pengertian hasil belajar oleh Maisaroh & Rostrieningasih dan pembelajaran gerak oleh Rahyubi dapat disimpulkan bahwa, hasil belajar gerak merupakan hasil yang diperoleh seseorang dalam kegiatan pembelajaran gerak berupa perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil sebagai dasar keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya.

Sepakbola merupakan permainan yang sangat sederhana, dapat dimainkan oleh segala usia mulai dari anak-anak sampai dewasa. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol paling banyak adalah tim yang menang.

Teknik dasar permainan sepakbola yang sering dilakukan baik oleh penjaga gawang maupun pemain adalah passing. Passing merupakan teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain (Mielke, 2007:3). Passing dilakukan untuk mengubah arah bola, tendangan bebas, tendangan sudut, maupun tendangan jarak jauh untuk mencetak gol. Ada dua unsur teknik passing dalam sepakbola, yaitu short pass dan long pass. Short pass adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam untuk mengirim bola kepada pemain dekat, sedangkan long pass adalah mengoper bola menggunakan punggung kaki bagian dalam atau luar yang bertujuan untuk mengirim bola lambung jauh ke depan atau pemain.

Passing adalah salah satu teknik dasar yang paling penting yang harus dikuasai oleh semua pemain sepakbola. Menurut Gifford (2007:15), umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan. Sedangkan Mielke (2007:19), mengatankan bahwa passing adalah seni memindah momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing menggunakan kaki bagian dalam.

Pada tahap persiapan pandangan mata lurus ke arah bola diikuti dengan ayunan tangan dan kaki, pada tahap pelaksanaan sentuhan bola tepat pada bagian kaki dalam, gerak lanjutan dorong kaki ke depan mendarat.

Dribbling merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menurut Mielke (2007:1), dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dapat disimpulkan bahwa dribbling dalam permainan sepakbola adalah menggiring bola dari mengubah arah bola sampai mengubah kecepatan bola.

Menendang bola atau yang sering kita dengar menendang bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola khususnya penyerang. Menurut Effendi (2016:4), menendang adalah salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola, sebab hampir sebagian besar dari permainan sepakbola menggunakan tendangan, baik untuk operan pendek, operan jauh maupun tembakan ke arah gawang untuk mencetak gol.

Umpan panjang (long pass) merupakan umpan panjang menggunakan kura-kura kaki yang diberikan kepada rekan satu tim. Menurut Sucipto, dkk dalam Ghazali (2013:26), menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long pass).

Menurut Scheunemann (2008: 31) pelatih yang baik adalah pelatih yang akan memperbaiki kemampuan passing para pemainnya terlebih dahulu. Mengetahui pentingnya teknik passing, perlu dilakukan latihan yang benar agar teknik tersebut dikuasai dan meningkatkan kemampuan pemain dengan baik. Metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah metode pembelajaran barriers hop. Metode pembelajaran barriers hop dibagi menjadi dua, yaitu metode single leg barriers hop dan metode double leg barriers hop.

Metode pembelajaran single leg barriers hop merupakan salah satu latihan pliometrik, yaitu dengan cara mengangkat salah satu kaki, kaki yang diangkat ditekuk dan melompat melewati cones. Single leg barrier hop adalah latihan melompati cones dengan satu kaki dengan kaki yang ditekuk, misalnya kaki kanan yang dibuat tumpuan maka jatuhnya menggunakan kaki kanan. Latihan Single Leg Barriers hop ini sangat cocok untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Karena

kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap kemampuan long pass sepakbola agar dapat melakukannya dengan keras dan jauh.

Metode *double leg barriers hops* yaitu gerakan melompat kedepan lalu mendarat dilanjutkan lompatan kedepan diikuti dengan ayunan kedua lengan ke depan dan pendek jatuhnya kedua kaki, dilakukan berulang lima kali (Chu, 1998: 97). Metode ini sangat cocok untuk melancarkan proses pembelajaran sepakbola, karena metode ini dapat meningkatkan kemampuan dan kemahiran siswa dalam melakukan long pass.

Latihan dengan *single leg barriers hop* dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi tendangan long pass sepakbola dibandingkan dengan latihan konvensional Cahyono (2014). Hal ini disebabkan karena latihan pliometrik *single leg barriers hop* merupakan latihan yang mengandung unsur kecepatan, kekuatan, dan kelincihan, sehingga kemampuan tendangan long pass meningkat.

Di Indonesia minat bermain sepakbola sangat antusias, terutama pada anak-anak usia dini. Banyak anak-anak di Indonesia yang memiliki potensi dalam bermain sepakbola yang tidak tersalurkan bakatnya yang dikeranakan kurangnya fasilitas di daerah tersebut. Untuk itu, didirikanlah sekolah sepakbola (SSB) yang merupakan upaya untuk memfasilitasi generasi penerus sepakbola Indonesia. Menurut Sasmita (2015:5) Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu bentuk organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi untuk memberikan dasar-dasar bermain sepakbola dan mengembangkan potensi seorang siswa atau atlet. Sedangkan tujuan dari sekolah sepakbola (SSB) adalah untuk mencetak bibit muda sepakbola berbakat di daerah tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa sekolah sepakbola (SSB) adalah sekolah yang dikhususkan melatih keterampilan sepak bola untuk mendapatkan pemain muda berbakat dari usia dini sampai ke tingkat pemain profesional. Sekolah sepakbola sekarang banyak diminati oleh anak-anak usia dini, dan juga tidak sedikit pula orang tua sekarang menyekolahkan anaknya di sekolah sepakbola. Dengan adanya dukungan dari orang tua maka anak-anak mampu berlatih atau menjalani pendidikan di sekolah sepakbola secara maksimal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh metode *single leg hop* terhadap hasil belajar keterampilan long pass sepakbola pada SSB Bima Putra Kabupaten Blitar, pengaruh metode *double leg*

barriers hop terhadap hasil belajar keterampilan long pass sepakbola pada SSB Bima Putra Kabupaten Blitar, dan perbedaan pengaruh antara metode *single leg barriers hop* dengan metode *double leg barriers hop* terhadap hasil belajar keterampilan long pass sepakbola pada SSB Bima Putra Kabupaten Blitar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *true-experimental* atau eksperimental sesungguhnya. Sedangkan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini berupa *matching pretest-posttest comparison group design* atau desain kelompok pembandingan pretest-pasca tes. Variabel bebas yang dimanipulasikan dalam penelitian ini adalah metode *single leg barriers hop* dan metode *double leg barriers hop*, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah hasil belajar *long pass* sepakbola.

Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola (ssb) bima putra desa jatinom kecamatan kanigoro kabupaten blitar yang berjumlah 32 siswa. 32 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 siswa dalam kelompok dengan metode pembelajaran *single leg barrier hop* dan 16 siswa dalam kelompok metode pembelajaran *double leg barrier hop*. Pembagian kelompok untuk kelompok eksperimen menggunakan teknik *ordinal pairing matching*.

Tes *long pass* menggunakan instrumen tes tendangan jauh verduci (dalam Wibowo, 2013:39) yang mempunyai reliabilitas 0,99 dan validitasnya 0,94. Alat yang digunakan untuk mengukur jauhnya tendangan bola adalah meteran dengan satuan meter (*m*). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes tendangan *long pass*.

Analisis data dilakukan setelah data *pretest* dan data *posttest* telah terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis varian satu jalur (*one way variance*) yaitu untuk menguji perbedaan dua mean distribusi atau lebih. Sebelum data dianalisis dengan analisis varian satu jalur, data yang diperoleh diuji normalitas menggunakan pengujian *liliefors* dengan taraf signifikansi 0,05 dan uji homogenitas menggunakan uji *f* dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Data hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola yang digunakan adalah skor tes awal dan skor tes akhir siswa Sekolah Sepakbola Bima Putra Kabupaten Blitar. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*one way anova*), terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis varian yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis varian, diketahui bahwa seluruh kelompok pembelajaran berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*one way anova*).

Pengujian hipotesis pertama menggunakan analisis varian satu jalur (*one way anova*) dilakukan terhadap data skor prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan *long pass* kelompok metode pembelajaran *single leg barriers hop* dengan menggunakan uji F dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian diperoleh harga $F_{hitung} = 21,78$ untuk skor prestasi keterampilan *long pass* sepakbola lebih besar jika dibandingkan dengan $F_{tabel} = 4,17$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *mean* antara skor tes awal dengan skor tes akhir keterampilan *long pass* sepakbola

kelompok metode pembelajaran *single leg barriers hop*.

Pengujian hipotesis kedua menggunakan analisis varian satu jalur (*one way anova*) dilakukan terhadap data skor prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan *long pass* kelompok pembelajaran *double leg barriers hop* dengan menggunakan uji F dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian diperoleh harga $F_{hitung} = 17,86$ untuk skor prestasi keterampilan *long pass* sepakbola lebih besar jika dibandingkan dengan $F_{tabel} = 4,17$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *mean* antara prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan *long pass* sepakbola kelompok pembelajaran metode *double leg barriers hop*.

Pengujian hipotesis ketiga menggunakan analisis varian satu jalur (*one way anova*) dilakukan terhadap data skor prestasi tes akhir keterampilan *long pass* kelompok metode pembelajaran *single leg barriers hop* dan metode *double leg barriers hop* dengan menggunakan uji F dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil perhitungan pengujian hipotesis perbedaan dua kelompok ditunjukkan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 1 Rangkuman Hasil Analisis Varian Skor Tes Akhir Keterampilan Kelompok Metode Pembelajaran Masing-masing Kelompok

SV	Dk	JK	V	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket.
T	31	240,88	-			
A	1	2	2	0,25	4,17	Tidak Signifikan
D	30	238,88	7,96			

Keterangan:

- SV : Sumber Varian
- T : Total
- A : Antar Kelompok
- D : Dalam Kelompok
- db : Derajat Kebebasan
- JK : Jumlah Kuadrat
- V : Varian Cuplikan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis varian diperoleh harga $F_{hitung} = 0,25$ untuk skor prestasi keterampilan *long pass* sepakbola lebih kecil jika dibandingkan dengan $F_{tabel} = 4,17$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan *mean* antara skor tes akhir hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola dari masing-masing kelompok pembelajaran.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran *long pass* dengan metode *single leg barriers hop* terhadap hasil belajar *long pass* siswa sekolah sepakbola (ssb) bima putra kabupaten blitar. Peningkatan hasil belajar *long pass* pada kelompok pembelajaran metode *single leg barriers hop* karena siswa dapat belajar dalam melakukan suatu teknik gerak dasar dengan cara melakukan lompatan dan tumpuan

menggunakan satu kaki sebagai pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai supaya dapat berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar *long pass*.

Hasil tersebut selaras dengan hasil penelitian cahyono (2014) yang berjudul "pengaruh latihan *single leg barriers hop* terhadap peningkatan prestasi *long pass* pada sekolah sepakbola malang post usia 13-15," dan penelitian budiarsa (2014) yang berjudul "pengaruh pelatihan *single leg hop* terhadap kekuatan dan daya ledak otot tungkai" menunjukkan bahwa metode pembelajaran *single leg barriers hop* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *long pass*. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa metode pembelajaran *single leg barriers hop* berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola siswa ssb bima putra kabupaten blitar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, ada pengaruh yang signifikan pembelajaran *long pass* dengan metode *double leg barriers hop* terhadap hasil belajar *long pass* siswa sekolah sepakbola (ssb) bima putra kabupaten blitar. Metode *double leg barriers hop* merupakan sebuah metode yang baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *long pass*, karena metode ini sangat berpengaruh terhadap otot tungkai untuk melakukan tendangan *long pass*.

Hasil selaras selaras dengan hasil penelitian yanuar (2012) yang berjudul "pengaruh latihan *double leg cone hop* terhadap tendangan melambung jauh pada sekolah sepakbola new salatiga football club," menunjukkan bahwa metode pembelajaran *double leg cone hop* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *long pass*. Hal ini selaras dengan uji hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat perbedaan *mean* yang signifikan pada pembelajaran *long pass* dengan pembelajaran metode *double leg barriers hop* terhadap hasil belajar keterampilan *long pass* yang dilakukan pada siswa sekolah sepakbola (ssb) bima putra kabupaten blitar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga, tidak ada perbedaan *mean* hasil belajar yang signifikan antara kelompok pembelajaran metode *single leg barriers hop* dan kelompok pembelajaran metode *double leg barriers hop*. Hal ini dikarenakan hasil belajar *long pass* masing-masing kelompok pembelajaran mengalami peningkatan dengan perbedaan yang tipis. Namun berdasarkan skor tes akhir hasil belajar *long pass* sepakbola, kelompok pembelajaran dengan metode *single leg barriers hop* mendapat hasil belajar lebih tinggi daripada kelompok pembelajaran metode *double leg barriers hop*.

Hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola dengan metode *single leg barriers hop* lebih tinggi dikarenakan dengan metode ini siswa mendapatkan pembelajaran yang lebih maksimal. Metode *single leg barriers hop* dan *double leg barriers hop* memberi perbedaan beban pembelajaran, dengan melakukan tes akhir yaitu tes *long pass* sepakbola peneliti dapat menyimpulkan metode mana yang lebih baik. Siswa juga dapat merasakan gerakan yang benar, metode ini juga bisa dijadikan sebagai suatu pembelajaran yang baik dalam meningkatkan hasil belajar *long pass* sepakbola. Sedangkan dalam pembelajaran metode *double leg barriers hop* juga berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar *long pass* sepakbola tetapi metode ini kurang ada perbedaan *mean* yang signifikan jika dibandingkan dengan metode *single leg barriers hop*.

Hasil tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh graha & widi (2001) yang berjudul "pengaruh latihan *pliometriks single leg hop* dan *double leg hop* terhadap daya ledak otot tungkai dan waktu tempuh pelari 110 meter gawang," menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara pembelajaran metode *single leg barriers hop* dan metode *double leg barriers hop* terhadap daya ledak otot tungkai pelari 110 meter gawang. Dimana daya ledak otot tungkai berpengaruh juga pada keterampilan *long pass* sepakbola. Dari kedua metode pembelajaran yang tersebut, metode *single leg barriers hop* cenderung memberikan peningkatan hasil belajar yang lebih tinggi, hal ini dikarenakan dengan metode *single leg barriers hop*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada siswa ssb bima putra kabupaten blitar. Metode pembelajaran *single leg barriers hop* dan *double leg barriers hop* masing-masing memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan *long pass* sepakbola, namun tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) ada pengaruh metode *single leg barriers hop* terhadap hasil belajar siswa ssb bima putra kabupaten blitar; 2) ada pengaruh metode *double leg barriers hop* terhadap hasil belajar siswa ssb bima putra kabupaten blitar; 3) tidak ada perbedaan pengaruh antara peningkatan keterampilan

pem-belajaran menggunakan metode *single leg briers hop* dan metode *double leg briers hop* terhadap hasil belajar *long pass* sepakbola siswa ssb bima putra kabupaten blitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarsa, I.N., Kanc, I.N., & Wahyuni, N.P. 2014. *Pengaruh latihan single leg hop terhadap kekuatan dan daya ledak otot tungkai*. e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Graha Jurusan Ilmu Keolahragaan 1, <https://ejournal.undiksha.ac.id/download>
- Cahyono, D.E. 2014. *Pengaruh Latihan Single Leg Barriers Hop terhadap Peningkatan Prestasi Long Pass pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Devaney, John. 1988. *Rahasia Para Bintang Sepakbola*. Semarang: Dahara Prize.
- Effendi, Rustam. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepakbola*. 4 (1): 94, (Online), (<http://journal.uniska.ac.id/index.php/judika/article/view/239>), diakses 25 Februari 2017.
- Firzani, Hendri. 2010. *Segalanya Tentang Sepakbola*. Surabaya: Erlangga.
- Gifford, Clive. 2003. *Sepakbola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah* (Clive Wilson, Matt Parchment, Ed.). Surabaya: Erlangga.
- Graha, A., S. & Widi, C., P. 2001. *Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Hop dan Double Leg Hop terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Waktu Tempuh Pelari 110 Meter Gawang*. (Online), (<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318125/penelitian/research.-pdf>), diakses 07 Desember 2017.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* (Muchlis Ridwan, Ed). Bandung: Erlangga.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Sasmita, G.P. 2015. *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang*, 1 (1). (Online), (<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pjs/article/view/1786/1394>), diakses 23 Februari 2017.
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang: Dioma.
- Yaunar, Reza., A. 2012. *Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop terhadap Tendangan Melambung Jauh pada Sekolah Sepakbola New Salatiga Football Club*. (Online), (<http://www.distrodoc.com/274042-pengaruh-latihan-double-leg-cone-hop-terhadap-tendangan>), diakses 23 Januari 2018.