

**PENGARUH LATIHAN BARRIER HOPS TERHADAP TINGGINYA
LOMPATAN DALAM MELAKUKAN HEADING PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA
KELAS VIII MTS ALKHAIRAAT GENTUMA**

Masrun H. Adnan¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Masrun H. Adnan)
masrunadnan@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

MASRUN H. ADNAN. NIM. 832 410 052. (Skripsi 2015). "Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Tingginya Lompatan Dalam Melakukan Heading Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII Mts Alkhairaat Gentuma". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

Masalah dalam penelitian ini adalah : Kurang diterapkannya latihan Pliometrik dengan bentuk latihan Barrier Hops pada siswa putra Kelas VIII MTs Alkhairat Gentuma. Kurangnya latihan daya ledak otot tungkai siswa putra Kelas VIII MTs Alkhairat Gentuma. Daya ledak otot tungkai yang tidak maksimal menjadi kendala utama bagi siswa putra Kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma dalam menghasilkan tinggi lompatan dalam melakukan heading. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Barrier Hops terhadap peningkatan tingginya lompatan dalam melakukan heading pada permainan sepak bola siswa putra Kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah : One Group Pre test and Post test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma sebanyak 18 orang. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data pre test and post test pada penelitian ini, menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8,51. Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,73. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tabel/daftar atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan barrier hops mempunyai pengaruh terhadap tingginya lompatan dalam melakukan heading pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII MTs Alkhairaat Gentuma.

Kata kunci : Vertical Jump, Barrier Hops.

EFFECT OF EXERCISE BARRIER AGAINST HIGH HOPS LEAP IN DOING HEADING ON GAMES MEN'S FOOTBALL EIGHTH GRADE STUDENTS MTS ALKHAIRAAT GENTUMA

Masrun H. Adnan¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Masrun H. Adnan)
masrunadnan@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstract

MASRUN H. ADNAN. NIM. 832 410 052. (Thesis 2015). "Effect of Exercise Barrier Against High Hops Leap In Doing Heading On Games Men's Football Eighth Grade Students Mts Alkhairaat Gentuma". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, University of Gorontalo. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II. Syarif Hidayat, S.Pd, Cor, M.Or

The problem in this research are: Less implementation of plyometrics exercises with exercise form Barrier Hops on the son of a Class VIII student of MTs Alkhairat Gentuma. Lack of leg muscle explosive power exercises son Class VIII students of MTs Alkhairat Gentuma. Leg muscle explosive power that is not maximal become the main obstacle for boys Class VIII MTs Alkhairaat Gentuma in high yielding leap in doing headings. Objective: to determine how much influence the exercise to increase height Barrier Hops leap in doing heading the soccer game Class VIII student son Alkhairaat Gentuma MTs. Methods: Experiments. This study was: One Group Pre test and Post test. This study conducted on a sample of students of class VIII MTs son Alkhairaat Gentuma as many as 18 people. Based on the analysis of research data, the conclusion can be drawn test results data is pre-test and post-test in this study, showed price t count equal to 8.51. While the gain distribution list price of 1.73 t list. It turns out that the price of t is greater than the table / list or price t have to be outside the reception daerah H_0 , so it can be concluded that H_a H_0 received and did not receive. So we can conclude the exercise barrier hops have an influence on the high leap in doing heading the soccer game of class VIII student son Alkhairaat Gentuma MTs.

Keywords: Vertical Jump, Barrier Hops.