



**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN
HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA PEMAIN SEPAK BOLA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi Pada
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

**RISFIANSYAH
NIM: 832 412 036**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

2016



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Jl. Prof. DR. John Ario Katili No 44 Telp. (0435) 821698 Kampus III

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana dari Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, etika penulisan ilmiah dan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Jika dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Negeri Gorontalo.

Gorontalo, Desember 2016

Risfiansyah

NIM : 832 412 036

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi
**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN
HASIL TENDANGAN JARAK JAUH**

(Suatu Penelitian Eksperimen pada Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh

RISFIANSYAH
832 412 036

Telah diperiksa dan disetujui

PEMBIMBING I



Ucok H. Rafiater, S.Pd. M.Pd
NIP. 197711202003121003

PEMBIMBING II



Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd
NIP. 198106152008121001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN
HASIL TENDANGAN JARAK JAUH PADA PEMAIN SEPAKBOLA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

RISFIANSYAH




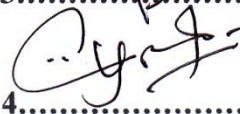
832 412 036

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 18 Januari 2017

Pukul : 08.00 WITA s/d Selesai

Dewan Penguji dan Pembimbing

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd,M.Pd</u> Nip. 19771120 200312 1 003	1..... 	(.....)
2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd</u> NIP. 198106152008121001	2..... 	(.....)
3. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> Nip: 19570902 198203 2 001	3..... 	(.....)
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> Nip. 19790403 200501 1 1 003	4..... 	(.....)

Gorontalo, Januari 2017

Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP: 195901101986032003



ABSTRAK

Risfiansyah, 2016. Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Peningkatan Kemampuan Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Program Studi S1, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bpk. Ucok H. Rafiater, S.Pd. M.Pd dan Pembimbing II Bpk. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola siswa SMP Negeri 1 Telaga tahun ajaran 2016/2017.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 140 siswa, dan sampel diambil 15% dari populasi, yaitu 20 siswa secara proporsif random sampling yaitu pengambilan acak tetapi didasarkan pada proporsi siswa putra masing-masing kelas. Instrumen yang digunakan adalah penilaian kemampuan hasil tendangan jarak jauh pemain sepakbola, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, latihan *barrier hops* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh sepakbola siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga tahun ajaran 2016/2017. *Kedua*, besar pengaruh ditunjukkan dari hasil perhitungan diperoleh $+t_{hitung} = 15.5 > t_{tabel} = 1,729$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *barrier hops* pada kelompok eksperimen terhadap peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh sepakbola pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga tahun ajaran 2016/2017. Dapat disimpulkan bahwa dengan latihan *barrier hops* terjadi peningkatan kemampuan hasil tendangan jarak jauh sepakbola.

Kata Kunci: Latihan *Barrier Hops*, tendangan jarak jauh, SMP Negeri 1 Telaga

ABSTRACT

Risfiansyah, 2016. Effect of *Barrier Hops* Training to Enhancement Distance Results Long Kick In Soccer Player Student Class VIII at SMP Negeri 1 Telaga. Study Program S1, Sports Coaching Education Department, Sport and Health Faculty, Gorontalo State University. First Preceptor Mr. Ucok H. Rafiater, S.Pd. M.Pd and Second Preceptor Mr. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd.

This study aimed to determine the effects of *barrier hops* training to increased capability in long kick soccer player students of class VIII SMP Negeri 1 Telaga in year 2016/2017.

This type of research is experimental. With a population of class VIII students at SMP Negeri 1 Telaga which amounted to 140 students, and samples were taken 15% of the population, which is 20 students proporsif *random sampling* that's random decision but based on the proportion of male students each class. The instrument used was the fit long kick soccer player, while the technique of data analysis using t-test.

The results show: *first*, the exercise *barrier hops* have a significant effect on the increase in the ability of long kick soccer class VIII students at SMP Negeri 1 Telaga in year 2016/2017. *Secondly*, the influence is shown of the calculation $t_{\text{count}} = 15.5 > t_{\text{table}} = 1.729$ means that there is a significant effect of *barrier hops* training in the experimental group to increase the ability of long kick soccer in the class VIII students at SMP Negeri 1 Telaga in year 2016/2017. It can be concluded that the exercise *barrier hops* increased ability long kick soccer.

Keywords: *Barrier Hops* Training, Distance-Long Kick, SMP Negeri 1 Telaga

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Khalaqal-insan(a), Allamahul-bayan(a)

Fa bi'ayyi ala'i rabbikuma tukazziban(i)

(Dia menciptakan manusia, mengajarnya pandai berbicara. Maka nikmat tuhanMU yang manakah yang kamu dustakan?)

(Q.S Ar-Rahman, 3-4-13)

“Saat menemukanMU aku merasa pulang dan tenang. Saat menemukanMU aku menemukanku.

(Risfiansyah)

BIARKAN WAKTU MEMISAHKANMU DENGAN DIRIMU YANG DULU. KAU ADALAH APA YANG KAU PERJUANGKAN UNTUK MASA DEPANMU

PERSEMBAHAN

Terimakasih kuucapkan kepada Allah SWT, berkat curahan rahmat, karunia dan nikmat yang Engkau berikan, sehingga hamba masih diberi kesehatan dan umur panjang dalam menyelesaikan studiku serta kupersembahkan sebagai dharma bakti kepada keluarga besar dalam dekapan cinta dan kasih sayang dalam naungan dosa melalui goresan pena. Kuwujudkan dalam karya nyata penuh asah ini untuk keluarga besar tercinta. Ayah (Sunarto) dan Ibundaku (Ulfa Y. Harmain) yang telah mengasuh, membina, dan berkorban dengan penuh keikhlasan, membiayai serta senantiasa mendo'akan keselamatan dan kesuksesan studiku. Nenek, (Asni Idris dan Rusi) Tante/Om/Adik (Samsiar Y. Harmain, S.Pdi, Rustam Y. Harmain, Rusdin Y. Harmain, Kuri, Gesiyana) yang selalu memberi semangat, motivasi dan dukungan berupa doa dan materi dalam penyelesaian studiku, serta kamu (Nur Rismayani) perempuan yang selalu sabar dalam membantu dan mendukung dalam penyelesaian studiku, terimakasih yang tak terhingga kuucapkan kepada kalian semua.

UNTUK DOSEN-DOSEN PKO YANG TAK BOSAN-BOSAN MEMBERI MASUKAN DAN NASIHAT DAN MEMBIMBING DALAM PENYELESAIAN STUDI INI, TERIMAKASIH YANG TAK TERHINGGA SAYA UCAPKAN BERKAT ILMU YANG BAPAK IBU DOSEN BERIKAN KEPADA SAYA, IN SHA ALLAH APA YANG SAYA DAPATKAN AKAN SAYA TERAPKAN DAN AMALKAN SESUAI APA YANG BAPAK IBU BERIKAN.

KAWAN-KAWAN SEPERJUANGAN, KELUARGA BESAR PPMIB-G, KELUARGA BESAR PKO (2012) PUNGGAWA AZK, KELUARGA BUDI (SENMA FIKK 2014), NUNU CANTIK DAN SIMON ENDUT SERTA TEMAN-TEMAN BEM UNG 2016 YANG SELALU MEMBERI DUKUNGAN BERUPA DOA DAN MOTIVASI.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi.

Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Ibu Dr. H. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
4. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I, Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II, Bapak Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Seluruh staf di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
6. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd.Kor., M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

7. Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
8. Pembimbing I Bapak Ucok H. Rafiater, S.Pd. M.Pd dan Pembimbing II Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
10. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
12. Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
13. Keluarga besar saya yang selama ini telah memberikan dukungan, doa, dorongan dan bantuan baik secara moril maupun materil
14. Adik saya Gesiyana yang selalu memberikan doa, dukungan dan bantuan saat melakukan penelitian
15. Nur Rismayani yang setia membantu dan memberikan dukungan, doa serta motivasi yang tak terhingga
16. Keluarga besar Persatuan Pelajar Mahasiswa Indonesia Buol di Gorontalo yang selalu mendukung dan memberikan motivasi
17. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2012 yang seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bentuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis barharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin.....

Gorontalo, Januari 2017

Risfiansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Logo	ii
Halaman Judul	iii
Surat Pernyataan	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing	v
Lembar Pengesahan	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola	6
2.1.2 Hakikat Teknik Dasar Sepak Bola	6
2.1.3 Pengertian Dan Macam-Macam Tendangan	8
2.1.4 Tendangan Jarak Jauh	12
2.1.5 Kompenen Kondisi Fisik	14
2.1.6 Daya Ledak Otot Tungkai	15
2.1.7 Hakikat Latihan	17

2.1.8 Latihan <i>Plyometrik</i>	19
2.1.9 Hakikat Latihan <i>Barrier Hops</i>	21
2.1.10 Hakikat Gerakan	23
2.2 Kerangka Berfikir	23
2.3 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2 Desain Penelitian	25
3.3 Variabel Penelitian	25
3.4 Definisi Operasional Penelitian	25
3.5 Populasi dan Sampel	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7 Teknik Analisis Data	27
3.8 Pengujian Hipotesis	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_1	31
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_2	32
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	34
4.2.1 Pengujian Normalitas Data X_1	34
4.2.2 Pengujian Normalitas Data X_2	36
4.2.3 Pengujian Homogenitas Data	37
4.2.4 Pengujian Hipotesis	37
4.3 Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45
CURICULUM VITAE	76

DAFTAR TABEL

	Judul Tabel	Halaman
1.	Desain Penelitian	25
2.	Tes Hasil Pre-test dan Post-test	29
3.	Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_1 (<i>Score Pre-test</i>)	31
4.	Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X_2 (<i>Score Post-test</i>)	33
5.	Pengujian Normalitas Data Pre-test	35
6.	Pengujian Normalitas Data Post-test	36

DAFTAR GAMBAR

Judul Gambar	Halaman
1. Bagian Kaki yang digunakan untuk Menendang.....	9
2. Gerakan Menendang Bola dengan Punggung Kaki Dalam	10
3. Sikap Badan dan Pandangan Mata saat Menendang Bola	11
4. Bagian Bola yang ditendang	11
5. Pengaruh Sudut Elevasi pada Jarak Horizontal dan Vertikal	13
6. Evelyn, Anatomi dan Fisiologi Paramedis	17
7. Alat saat Melakukan <i>Barrier Hops</i>	22
8. Sebelum Melakukan Lompatan	22
9. Pelaksanaan Latihan <i>Barrier Hops</i>	22
10. Histogram Pre-test	32
11. Histogram Post-test	34
12. Kurva Penerimaan dan Penolakan	38
13. Histogram Peningkatan Pre-test dan Post-test	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Judul Lampiran	Halaman
1.	SK Penelitian	45
2.	Surat Rekomendasi Penelitian	49
3.	Surat Keterangan Selesai Meneliti	50
4.	Program Latihan <i>Barrier Hops</i>	51
5.	Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Jarak Jauh	58
6.	Hasil Penelitian Olah Data	59
7.	Analisis Data	60
8.	Dokumentasi	72