

SARI

Muhammad Azhar M, 2010. Pengaruh Latihan *Barrier Hops* dan *Lateral Jump Over Barrier* Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti Jepara Tahun 2010. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Latar belakang penelitian ini adalah para pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti belum bisa melakukan tendangan jauh dengan baik dan juga berdasarkan pengamatan di lapangan para pemain profesional bisa menendang bola sampai 2/3 lapangan sedangkan bagi pemain pemula kurang dari 50 m. Supaya tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu dengan metode *plyometrik*. Adapun latihan *plyometrik* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier*. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada pengaruh latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* terhadap hasil tendangan jauh pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti Jepara tahun 2010?, dan 2) Manakah yang lebih baik antara latihan *barrier hops* dan latihan *lateral jump over barrier* terhadap hasil tendangan jauh pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti Jepara tahun 2010?. Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* terhadap hasil tendangan jauh pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti Jepara tahun 2010, dan 2) Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* terhadap hasil tendangan jauh pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti Jepara tahun 2010.

Populasi penelitian adalah pemain KU 15 SSB Sukodono Sakti Jepara tahun 2010. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* sebagai variabel bebas serta hasil tendangan jauh dalam permainan sepakbola sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan metode eksperimen. Metode analisis data menggunakan rumus t-test.

Hasil analisis data pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 yang diberi latihan *barrier hops* diperoleh $t_{hitung} = 19,69 > t_{tabel} = 2,145$. Analisis data pre-test dan post-test kelompok eksperimen 2 yang diberi latihan *lateral jump over barrier* diperoleh $t_{hitung} = 6,32 > t_{tabel} = 2,145$, berarti latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* berpengaruh terhadap hasil tendangan jauh, dengan hasil yang paling baik diperoleh dari latihan *barrier hops*.

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah baik latihan *barrier hops* dan *lateral jump over barrier* sama-sama berpengaruh terhadap hasil tendangan jauh tetapi pengaruh yang paling besar diperoleh dari latihan *barrier hops*. Oleh karena itu penulis dapat mengajukan saran : 1) dalam melatih kondisi fisik untuk menunjang hasil tendangan jauh sebaiknya menggunakan latihan *barrier hops*, dan 2) Bagi pelatih dapat pula memberikan materi latihan kondisi fisik untuk menunjang hasil tendangan jauh menggunakan latihan *lateral jump over barrier* sebagai suatu bentuk variasi latihan agar kegiatan latihan tidak terkesan monoton dan membosankan.