

The Effect Barrier Hops and Coordination Exercise On Accuracy Passing SMA Negeri 1 Lampung Tengah

Rivaldo Ananda Sidabutar¹, Herman Tarigan², Joan Siswoyo³, Fransiskus Nurseto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: rivaldosidabutar0911@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of barrier hops training and eye/foot coordination exercises as well as the differences in the effects of barrier hops training and eye/foot coordination on ball passing accuracy in soccer extracurricular students at SMA Negeri 1 Terusan Nunyai, Central Lampung. The research method used is a comparative experiment. The sample used in this study amounted to 30 students using the Ordinal Pairing technique. The instrument used is Mitchell Soccer Test. The results of this study indicate that (1) There is a significant effect of barrier hops on passing accuracy. With the results of the t-test with a significant level of 5% (0.05), the t-count value is 9.539 > the t-table value = 2.145. (2) There is a significant effect of eye/foot coordination exercises on the accuracy of passing. With the results of the t-test with a significant level of 5% (0.05), the t-count value is 13,256 > the t-table value = 2.145. (3) There is no significant difference between barrier hops training and eye/foot coordination training on passing accuracy. By analyzing the two-sided test data (significance = 0.025), the t-count value is 1.775 < t-table 2.048. Thus it can be concluded that there is a significant effect of barrier hops training and eye/foot coordination on passing accuracy and there is no significant difference between barrier hops training and eye/foot coordination on passing accuracy. Coaches should provide varied exercises to improve passing accuracy and students to practice to improve basic passing movements.

Keywords: barrier hops, eye/foot coordination, mitchell soccer test

Pengaruh Latihan *Barrier Hops* dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Passing* Di SMA Negeri 1 Lampung Tengah

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* dan latihan koordinasi mata/kaki serta perbedaan pengaruh latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dengan menggunakan teknik *Ordinal Pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu *Mitchell Soccer Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan *passing*. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9,539 > nilai t_{tabel} = 2,145. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing*. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13,256 > nilai t_{tabel} = 2,145. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *barrier hops* dan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing*. Dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikansi = 0,025) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,775 < t_{tabel} 2,048. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* serta tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing*. Pelatih sebaiknya memberikan latihan yang

bervariasi untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan siswa agar berlatih untuk meningkatkan gerak dasar *passing*.

Kata Kunci: barrier hops, koordinasi mata/kaki, mitchell soccer test

© 2022 FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

ISSN 2621-5659

Informasi Artikel

Dikirim : 2 April 2022

Diterima : 25 Mei 2022

Dipublikasikan : 30 Mei 2022

✉ Alamat korespondensi: FKIP Penjas Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Gedung Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Sucipto, 2000). Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya.

Penelitian latihan *wallpass* dan *barrier hops* terhadap ketepatan *passing* bawah pada siswa sekolah sepakbola Persegrata Palembang (M. Razif, 2017), merupakan salah satu penelitian terdahulu dan sejalan dengan penelitian ini. Perbedaan yang dimunculkan penelitian ini adalah mengetahui jenis latihan yang lain yang berguna untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa dan mengetahui pengaruh latihan dari koordinasi mata/ kaki, pengaruh latihan *barrier hops* terhadap ketepatan *passing* serta perbandingan antara latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing*.

Latihan *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 meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan (Chu, 2013; Kurniawan et al., 2021). Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian. Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada bermain sepakbola. Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat memberikan umpan-umpan (*passing*) pendek maupun panjang kepada teman satu tim (Sukadiyanto, 2002).

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah, pada saat melaksanakan pertandingan persahabatan anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih banyak yang mengoper bola tidak sampai ke target, kemudian tidak menuju ke arah target atau melenceng dari target yang dituju, masih banyak pula yang melakukan *passing* tidak menggunakan kaki bagian dalam, selanjutnya pada saat melakukan *passing* masih kurangnya koordinasi mata dan kaki siswa dan lapangan yang digunakan tidak rata atau bergelombang.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto, 2010). Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen komparatif yaitu bentuk analisis variabel (data) untuk mengetahui perbedaan di antara dua kelompok data (variabel) atau lebih yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Populasi dan sampel penelitian meliputi siswa ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah yang berjumlah 30orang.

Prosedur penelitian dan teknik pengumpulan data penelitian menggunakan rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test desaign*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes *passing* dinding yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing*. Data hasil *pre-tes* dan *post-test* diperoleh dari tes ketepatan *passing* menggunakan *Mitchell Soccer Test*. Tes ini memiliki validitas 0.860 dan reliabilitasnya 0.871.

Analisis data penelitian menggunakan uji normalitas data untuk mengetahui data penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, uji homogenitas data yang bertujuan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak dan analisis uji *t independent sample t-test* yang bertujuan untuk membuktikan hipotesis latihan *barrier hops* (X_1) dan latihan koordinasi mata/kaki (X_2) terhadap ketepatan *passing* (Y) dan perbedaan latihan *barrier hops* dan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2020 sampai 18 April 2020. Subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah yang berjumlah 30 orang. Penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* serta perbedaan latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. Tes yang digunakan sebagai data ialah hasil *pre test* dan hasil *post test* ketepatan *passing*, tes ketepatan *passing* menggunakan *Mitchell Soccer Test*. Adapun hasil penelitian dapat dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis

Uji	Data	t _{hitung}	t _{table}	Kesimpulan
Pengaruh	Tes awal dan tes akhir ketepatan <i>passing</i> kelompok latihan <i>barrier hops</i>	9,539	2,145	Ada pengaruh yang signifikan
Pengaruh	Tes awal dan tes akhir ketepatan <i>passing</i> kelompok latihan koordinasi mata/kaki	13,256	2,145	Ada pengaruh yang signifikan
Perbedaan	Tes akhir ketepatan <i>passing</i> kelompok latihan <i>barrier hops</i> dan latihan koordinasi mata/kaki	1,775	2,048	Tidak ada perbedaan yang signifikan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan *passing* (2) ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* (3) tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *barrier hops* dan latihan Koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing*.

Dari hasil pengujian yang dilakukan, terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir ketepatan *passing* siswa yang meningkat secara signifikan. Untuk kelompok latihan *barrier hops* setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *passing* pada siswa. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi lapangan sangat memadai. Dan beberapa siswa tidak mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimalnya siswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan. Latihan *barrier hops* digunakan untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada permainan Sepakbola dikarenakan *barrier hops* melatih *power* otot tungkai untuk kekuatan tendangan dan akurasi tendangan (M. Razif, 2017).

Kelompok latihan koordinasi mata/kaki setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *passing* pada siswa. Hal ini dikarenakan dalam melakukan *passing* pada kelompok latihan koordinasi mata/kaki banyak gerakan aktif dan efisien dalam melakukan *passing*, dengan banyak mencoba dan berlatih serta dievaluasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* tersebut maka ketepatan *passing* akan semakin baik. Adanya perbedaan kemampuan ketepatan *passing* siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan koordinasi mata kaki dikarenakan pada latihan ini, siswa diberikan porsi atau beban latihan yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kebutuhan, kondisi fisik dan situasi di lapangan.

Koordinasi adalah kemampuan pemain untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang utuh dan selaras dan dapat disebut juga sebagai bagian penting dari semua gerakan aktivitas olahraga termasuk melakukan gerakan *passing* bola. (Muhammad Muhyi, 2015). Karena ketidaktepatan siswa saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan serta gerak akhiran yang kurang baik sehingga hal ini mempengaruhi ketepatan siswa dalam melakukan teknik *passing*. Dengan demikian, sesuai penjelasan yang dibahas di atas menunjukkan bahwa latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, mengenai pengaruh latihan *barrier hops* dan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah yang telah dilakukan dapat disimpulkan: (1) ada pengaruh yang signifikan latihan *barrier hops* terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah, (2) ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah, (3) tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *barrier hops* dan latihan koordinasi mata/kaki terhadap ketepatan *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai Lampung Tengah. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti yaitu, bagi pelatih agar memberikan latihan yang bervariasi dalam meningkatkan ketepatan *passing* dan siswa agar lebih giat dalam melatih gerak dasar *passing*.

REFERENSI

- Chu, Donald A & Myer, Gregory D. (2013). *Plyometric*. Sheridan Books. United Kingdom.
- Eric C. Batty. (2012). *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*. CV. Pionir Jaya. Bandung.

- Febrianto, Ferry dan Arif Bulqini. (2017). *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. UNESA. Vol.2.No1.
- H. Subardi, Andri Setyawan. (2018). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. PT Intan Pariwara. Klaten.
- Kristiyanto, Agus. (2012). *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pustaka. Surakarta.
- Kurniawan, C., Setijono, H., Hidayah, T., Hadi, H., & Sugiharto, S. (2021). The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 361–366. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). *Physical And Physiological Profile of Junior High Studentss In Indonesia*. Sport Science. 10(1) 96-99.
- Luxbacher, Joseph. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- M. Razif Al Amien, Marsiyem, Silvi Aryanti.(2018). *Latihan Wallpass dan Barrier Hops Terhadap Ketepatan Passing pada Siswa (SSB) Sekolah Sepakbola*.
- Muryadi, Agustanico Dwi. (2015). *Evaluasi Program Pembinaan Klub Sepak Bola Persijap Jepara*. Jurnal Penjaskes, Prodi Pendidikan Jasmanai dan Rekreasi FKIP Tunas Pembangunan Surakarta. Surakarta.
- Mylsidayu, Kurniawan Febri. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung.
- Notodiprojo, Roy Suryo. (2014) *Kajian Olahraga Pendidikan*. Jurnal Olahraga Pendidikan. Jakarta.
- Paturisi, Ahmad. (2012). *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatidan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Syafruddin. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. UNP Press. Padang.
- Tarigan, Herman. (2019). *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group. Metro-Lampung.