

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN
SIDE HOPS TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING* DALAM
 SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA CLUB MAHESA
 SAKTI FC KAB SEMARANG TAHUN 2021**

Iwan Arya Kusuma¹, Nurul Arifin²

papadapin@gmail.com

^{1,2}universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Peningkatan Kemampuan *Heading* Sepakbola dengan Latihan *Barrier Hops* dan *Side Hops* sebagai variabel bebas serta hasil Peningkatan Kemampuan *Heading* Sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan Kemampuan *Heading* Sepakbola menggunakan tes Kemampuan *Heading* Sepakbola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.17$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Barrier Hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Barrier Hops*) adalah 81.63% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Side Hops*) adalah 75.00%.

Kata Kunci : Latihan *Barrier Hops*, *Side Hops*, Kemampuan *Heading*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi terbaik. Banyak terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini

mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat adalah olahraga sepak bola yang paling digemari.

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu memiliki pemain berjumlah sebelas pemain dengan satu penjaga gawang, permainan olahraga sepak bola dimainkan diatas lapangan yang berumput dengan ukuran lapangan panjang 105 meter dan lebar 68 meter. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepak bola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga sepak bola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Dari sabang sampai merauke dari anak-anak bahkan orang dewasa memainkan sepak bola. Permainan sepak bola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah Semarang misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepak bola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari Semarang. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul digemerlapnya liga Indonesia.

Menurut Rhama (2009) bahwa, “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*Heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throwin*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.. Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepak bola yang dibutuhkan dalam permainan , dalam hal ini termasuk di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga, dan mengadakan pembinaan olahraga sepak bola kepada siswa.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *Heading* bola baik dengan menggunakan metode latihan *barrier hops* dan *side hops*. Kemampuan *Heading* bola penting dimiliki pemain karena tidak mungkin

bagi pemain untuk, pastinya bisa juga menggunakan kepala atau *Heading* yaitu menyundul bola dengan bola melambung, tanpa memiliki kemampuan *Heading* tersebut. Sucipto dkk (2000: 32) mengemukakan “Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola”.

Kemampuan *Heading* bola dapat didukung dengan skill individu yang baik pada saat *Heading* bola dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *Heading* bola yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat meng*Heading* bola dengan tepat pada sasaran atau yang diinginkan oleh pemain. Kemampuan *Heading* bola tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat. “*Heading* juga biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membuat gol” (Riadi, 2012).

Club Perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan dalam bidang olahraga bagi para anggotanya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti klub olahraga adalah perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan dalam bidang olahraga bagi para anggotanya club sepak bola juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Latihan *headding* bola metode latihan *barrier hops* dan *side hops* akan di eksperimenkan Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Untuk itu diperlukanlah latihan yang terprogram dan bertujuan, baik latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Seorang pemain sepak bola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi.

Dilihat dari pelaksanaan latihan *Heading* bola ke Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021 berjalan dengan baik, tetapi tidak semua Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021 memiliki kemampuan *Heading* bola dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain sepak bola, seringkali siswa

melakukan kesalahan saat melakukan *Heading* bola, seperti teknik *Heading* bola belum baik, masih terjadi kesalahan saat melakukan metode latihan *barrier hops* dan *side hops*.

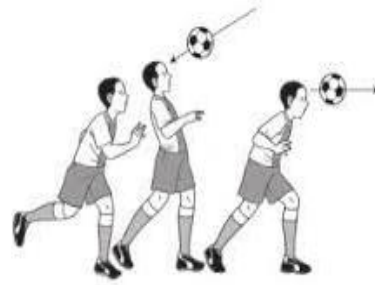
Metode permainan salah satunya adalah metode latihan *barrier hops* dan *side hops*. Latihan *barrier hops* Menurut Donal A. Chu (1992:40) latihan *barriers hops* adalah latihan yang di lakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30-90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Sedangkan latihan *side hops* menurut M. Furqon dan Muchsin Doewes yang dikutip oleh Candra Saptian Mananto (2009:9) dalam skripsinya mengatakan bahwa latihan-latihan *plyometrik* ada beberapa macam salah satunya adalah *side hop* latihan ini menggunakan 2 buah kerucut dengan tinggi kira-kira 18-26 inci, secara khusus mengembangkan otot-otot abductor paha, stabilizer lutut dan ankle, serta meningkatkan power samping yang eksplosif diseluruh paha dan pinggul. Adapun latihan *plyometrik side hop* dalam pelaksanaannya seperti berikut. Posisi awal: Siapkan kerucut dalam posisi menyamping kira-kira berjarak antara 2-3 kaki. Ambil sikap berdiri yang rileks berada di luar kerucut. Kaki harus bersama-sama, pandangan ke depan, dan lengan ditekuk untuk membantu mengangkat dan keseimbangan tubuh.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021 perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah faktor teknik *Heading* yang masih rendah, apakah disebabkan faktor kelelahan, atau faktor kemampuan fisik yang belum kurang baik dan lain sebagainya. Selain permasalahan tersebut, perlu juga dilakukan evaluasi dari semua faktor, seperti program latihan, bentuk metode latihan *barrier hops* dan *side hops*, keaktifan siswa mengikuti latihan dan lain sebagainya. Untuk meningkatkan kemampuan *Heading* dapat dilakukan dengan bentuk latihan yang dapat merangsang motivasi siswa, diantaranya kemampuan *Heading* dengan metode latihan *barrier hops* dan *side hops*.

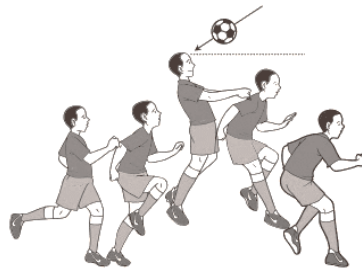
Memberikan latihan *Heading* bola dengan metode latihan *barrier hops* dan *side hops* yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, maka dapat meningkatkan kemampuan *Heading* bola menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih kemampuan *Heading* bola dalam sepak bola harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, diantaranya dengan metode latihan *barrier hops* dan *side hops*.



Gambar 1. Menyundul Bola Dengan Sikap Berdiri

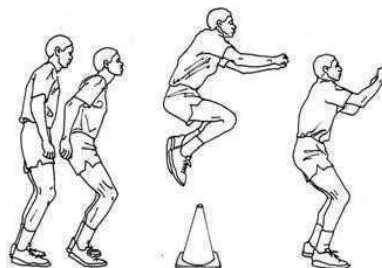


Gambar 2. Menyundul Bola Dengan Awalan



Gambar 3. Menyundul Bola Dengan Melompat

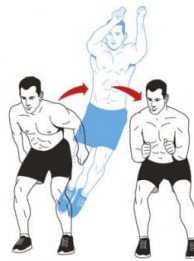
Latihan *barrier hops* adalah: "latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (Antara 30-90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang. Gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian, *barrier hops* merupakan bagian dari latihan pliometrik, pliometrik adalah sebuah metode latihan untuk pengembangan kemampuan eksplosif (Bafirman:89), latihan-latihan pliometrik ini sangat bermanfaat untuk permainan sepak bola (Radcliffe dalam Bafirman 2008:89).



Gambar 4. Latihan *Barrier Hops*
 Sumber. Radcliffe dalam Bafirman (2008:89)

M. Furqon dan Muchsin Doewes yang dikutip oleh Candra Saptian Mananto (2009: 9) dalam skripsinya mengatakan bahwa latihan-latihan plyometrik ada beberapa macam salah satunya adalah side hop latihan ini menggunakan 2 buah kerucut dengan tinggi kira-kira 18-26 inci, secara khusus mengembangkan otot-otot abductor paha, stabilizer lutut dan ankle, serta meningkatkan power samping yang eksplosif diseluruh paha dan pinggul.

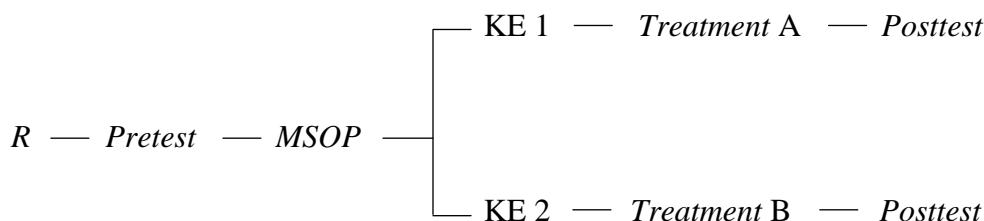
Adapun latihan plyometrik side hop dalam pelaksanaannya seperti berikut. Posisi awal: Siapkan kerucut dalam posisi menyamping kira-kira berjarak antara 2-3 kaki. Ambil sikap berdiri yang rileks berada di luar kerucut. Kaki harus bersama-sama, pandangan ke depan, dan lengan ditekuk untuk membantu mengangkat dan keseimbangan tubuh.



Gambar 5. Latihan *Side Hops*
 Sumber. Candra Saptian Mananto (2009: 9)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



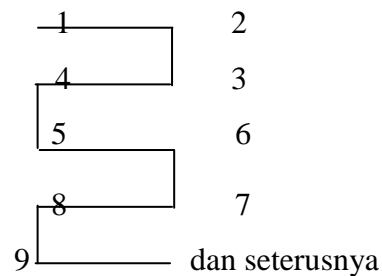
Gambar 6. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- R = Random
- Pretest = Tes awal kemampuan *Heading* bola dalam sepakbola.
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE1 = Kelompok 1 (K_1)
- KE2 = Kelompok 2 (K_2)
- Treatment A = Latihan *Heading barrier hops*
- Treatment B = Latihan *Heading side hops*
- Posttest = Tes akhir kemampuan *Heading* bola dalam sepakbola.

Populasi penelitian ini Atlet Putra Club Mahesa Sakti FC Kab Semarang Tahun 2021 berjumlah 30 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Heading* dengan metode *barrier hops*. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *Heading* dengan metode *side hops*.

Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan *Heading* bola widiastuti (2011: 209). Petunjuk Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan Sepak bola Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Waktu penelitian selama satu setengah bulan dari bulan mei sampai dengan bulan juni 2021, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu.

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *Heading* dalam sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	2	5	3.27	1.28
	Akhir	15	3	8	5.93	1.33
Kelompok 2	Awal	15	2	7	3.47	1.41
	Akhir	15	3	8	6.07	1.44

1. Uji Reliabilitas

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>Heading</i> dalam bola	0,72	Cukup
Data tes akhir <i>Heading</i> dalam bola	0,81	Tinggi

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15).

2. Uji Normalitas

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
K ₁	15	2.667	1.988	0.1629	0.220
K ₂	15	2.600	1.454	0.1438	0.220

3. Uji Homogenitas

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	3.95	0.53	2,48
K ₂	15	2.11		

4. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok

1 (K_1)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	3.267	3.04	2,145
Tes Akhir	15	5.933		

5. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok

2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	3.467	3.29	2,145
Tes Akhir	15	6.067		

6. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) danKelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	3.267	3.17	2,145
K_2	15	3.467		

7. Perbedaan persentase peningkatan

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) danKelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	3.267	3.467	3.267	81.63%
Kelompok 2	15	5.933	6.067	3.467	75.00%

8. Perbedaan Pengaruh Latihan *Barrier Hops* dan Latihan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak bola.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.04, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Latihan *Barrier Hops*. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola menjadi lebih baik.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.29, sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode Latihan *Side Hops*. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.17. Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $<$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan Latihan *Side Hops* bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Latihan *Barrier Hops* dan Latihan *Side Hops*, memiliki

pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Latihan *Barrier Hops* dan Latihan *Side Hops* terhadap peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola, dapat diterima kebenarannya.

9. Latihan Latihan *Side Hops* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan kemampuan *Heading* dalam dalam permainan sepak bola.

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Heading dalam* dalam permainan sepak bola sebesar 81.63%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Heading dalam* dalam permainan sepak bola sebesar 75.00%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam dalam permainan sepak bola yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Barrier Hops*), ternyata memiliki peningkatan kemampuan *Heading* dalam dalam permainan sepak bola yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Side Hope*). Hal ini karena Latihan *Barrier Hops* sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola. Metode dengan Latihan *Barrier Hops* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola yang lebih optimal. Sedangkan Latihan *Side Hops* menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik sesuai instruksi saja kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode dengan Latihan

Barrier Hops lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola pada pemain sepakbola, dapat diterima kebenarannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan *Barrier Hops* Dan *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.17$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode Latihan *Barrier Hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Side Hops* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Barrier Hops*) adalah 81.63% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Side Hops*) adalah 75.00%.

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut: Upaya untuk peningkatan kemampuan *Heading* dalam permainan sepak bola, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan Latihan *Barrier Hops* yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal. Untuk peningkatan Kemampuan *Heading* Dalam Sepakbola Pada Atlet Putra Club Mahesa Sakti Fc Kab Semarang Tahun 2021, pelatih dapat menerapkan Latihan *Barrier Hops* dan Latihan *Side Hops* bagi para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman , Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Jurnal Pendidikan UNSIKA Volume 4 Nomor 1. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Practice Session*, *Test Session* dan Motivasi Berprestasi terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak bola.

- Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta. Program Pasca Sarjana UNS
- Mulyono B. (2010). Tes dan Pengukuran dalam *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid III*. Semarang: Andi Offset.
- Timo Scheunemann. (2005). *Dasar Sepak bola Modern*. Alih Bahasa. Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang: DIOMA.