

**PENGARUH LATIHAN *DECLINE HOP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ADIK FC  
DESA APITAIK KECAMATAN PRINGGABAYA  
KABUPATEN LOMBOK TIMUR**

**Rian Kurniawan**

Program Studi Pend. Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Riankurniawan80@yahoo.com

**Abstrak**

penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola karena masalah yang ada dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *shooting* para pemain ADIK FC Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur, Subyek penelitian ini seluruh pemain ADIK FC yang berjumlah 20 orang, Instrumen dalam penelitian ini adalah bola, *stop watch*, gawang sepakbola, tali, nomor-nomor. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan rumus *t-test* Dari analisis data menggunakan rumus *t-test* didapat hasil t-hitung adalah 0,326 sedangkan t-tabel dengan taraf signifikan 5%, N=20 adalah 2,093, dengan Kenyataan ini menunjukkan bahwa t-hitung lebih kecil dari pada t-tabel sehingga dapat dikemukakan Hipotesis nihil (Ho) diterima dan Hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Maka kesimpulan analisa dalam penelitian ini adalah “tidak ada pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ADIK FC Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur”.

**Kata kunci:** Latihan *decline hop*, dan Kemampuan *shooting*

*THE INFLUENCE OF DECLINE HOP TRAINING ON SHOOTING ABILITY IN FOOTBALL GAMES ON FC SISTERS APITAIK VILLAGE, PRINGGABAYA DISTRICT EAST LOMBOK DISTRICT*

**Rian Kurniawan**

*Study Program Education. Sports and Health, Faculty of Sport and Health Education*

Riankurniawan80@yahoo.com

### Abstract

*This study aims to describe the effect of decline hop training on shooting ability in soccer because the problem in this study is the still low shooting ability of ADIK FC players in Apitaik Village, Pringgabaya District, East Lombok Regency. The subjects of this study are all ADIK FC players, amounting to 20 people. The instruments in this study were the ball, stop watch, soccer goal, ropes, numbers. The data analysis technique used is the statistical analysis with the t-test formula. From the analysis of the data using the t-test formula the t-test results obtained are 0.326 while the t-table with a significant level of 5%, N = 20 is 2.093, with this fact showing that t -calculation is smaller than t-table so that it can be stated that the null hypothesis (Ho) is accepted and the alternative hypothesis (Ha) is rejected. Then the conclusion of the analysis in this study is "there is no effect of decline hop training on shooting ability in football games at ADIK FC Apitaik Village, Pringgabaya District, East Lombok Regency".*

*Keywords: decline hop exercise, and shooting ability*

### PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari diseluruh dunia. Hampir seluruh manusia mengenalnya, dan bermimpi untuk menjadi pemain sepakbola yang bagus, untuk mewujudkan mimpi itu sebenarnya tidak sulit asal didukung dengan *skill* yang bagus dan kemauan yang kuat serta tersedianya sarana dan prasarana untuk berlatih. Adapun Teknik bermain sepakbola antara lain: (1) Teknik menendang bola (*shooting*), (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang, (Muhajir, 2013).

Namun dalam penulisan karya ilmiah ini diutamakan teknik menendang bola (*shooting*), Berdasarkan hasil observasi yang saya temukan di lapangan ternyata kemampuan tendangan kearah gawang (*shooting*) para pemain ADIK FC Apitaik masih rendah.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ADIK FC Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis alternatif (ha) yang berbunyi: Ada pengaruh latihan *decline hop*

terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ADIK FC Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur

## KAJIAN PUSTAKA

### Latihan

Latihan merupakan suatu cara yang sistematis dalam menyiapkan atlet pada penampilan tingkat tinggi. Proses dilakukan berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat (Syafriزار, 2007:28). Sedangkan (Dangsina Muluk dan Sukadiyanto, 2011:1). Mengemukakan latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak didik. .

### *Shooting* (menendang bola)

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola (Soekatamsi, 1994:103). Sedangkan menurut (Tugimin, 2010:5) mendefinisikan bahwa menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa menendang bola (*shooting*) merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling dominan dilakukan untuk mengumpan (*passing*) dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*).

### Latihan *Decline Hop*

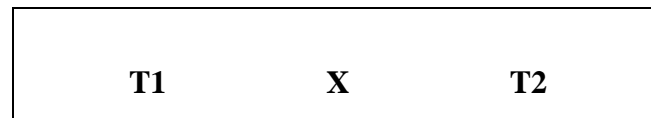
Latihan ini mengembangkan kecepatan dan kekuatan tungkai dan pinggul khususnya otot-otot *quadriceps*, *hamstrings*, *gluteals*, dan punggung bagian bawah (Radcliffe & Farentinos, 1985) diterjemahkan oleh (Furqon & Muchsin, 2002:39).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan prinsip *one group pretest-posttet design*. Rancangan penelitian Maksum (2009:48) mengemukakan desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan.

Sehubungan dengan penelitian ini maka akan digunakan desain penelitian eksperimen dengan prinsip *one group pretest-posttest design*.

**Gambar 1: One Group Pretest-Posttest Design**



(Sumber: Maksum, 2009:49)

Keterangan:

T1 = Tes awal (*Pretest*)

X = Perlakuan (*Treatment*)

T2 = Tes akhir (*Posttest*)

#### *Sampel Penelitian*

Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi atau keseluruhan pemain ADIK FC Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur yang berjumlah 20 Orang.

#### *Teknik Analisis Data*

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan rumus *t-test* untuk sampel sejenis.

Adapun rumus yang digunakan adalah seperti berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

No	Nama	T1	T2	D	D <sup>2</sup>
1	Hamdani	78.37	87.72	9.35	87.42
2	Sulhadi	80.66	91.23	10.57	111.72
3	Suhendri	100.63	88.27	-12.36	152.77
4	Rizal	97.71	115.8	18.09	327.25

5	Hakim	80.45	78.26	-2.19	4.80
6	Rusli	103.58	89.44	-14.14	199.94
7	Dedi	108.55	93.22	-15.33	235.01
8	Rustan	113.83	113.14	-0.69	0.48
9	Hasis	107.5	106.06	-1.44	2.07
10	Mahrif	99.04	101.31	2.27	5.15
11	Andri	86.74	90.21	3.47	12.04
12	Faldi	83.46	97.12	13.66	186.60
13	Rizki	87.29	94.46	7.17	51.41
14	Sulpan	85.7	90.73	5.03	25.30
15	Yusron	97.58	99.61	2.03	4.12
16	Yadi	82.37	63.93	-18.44	340.03
17	Saipul	88.16	87.44	-0.72	0.52
18	Kurniawan	93.54	106.74	13.20	174.24
19	Samsli	85.58	80.25	-5.33	28.41
20	Pipin	69.41	69.95	0.54	0.29
<b>JUMLAH</b>		<b>1830.15</b>	<b>1844.86</b>	<b>14.74</b>	<b>1949.57</b>

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)

N = Jumlah sampel

$\Sigma D$  = Jumlah perbedaan setiap pasangan skor

1. Memasukkan Data ke dalam Rumus

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{14.74}{\sqrt{\frac{20 \cdot (1949.57) - (14.74)^2}{20 - 1}}}$$

$$t = \frac{14.74}{\sqrt{\frac{38991.4 - 217.26}{20 - 1}}}$$

$$t = \frac{14,74}{\sqrt{\frac{38774.14}{19}}}$$

$$t = \frac{14.74}{\sqrt{2040.74}}$$

$$t = \frac{14.74}{45.17}$$

$$t = 0.326$$

Dengan melihat nilai  $N = 20$ , taraf signifikan 5% dari tabel t menunjukkan angka = 2,093. Sedangkan dari hasil perhitungan nilai t yang diperoleh menunjukkan angka t hitung = 0.326. Jadi hasil nilai t-hitung (0.326) < dari t-tabel (2,093) dengan demikian Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan Hipotesis nihil ( $H_o$ ) diterima.

### Pembahasan

Diketahui bahwa semua bentuk latihan pasti ada manfaatnya baik untuk pengembangan diri dan berprestasi dilihat dari hal tersebut, saya mencoba untuk melakukan sebuah penelitian yaitu pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Latihan *decline hop* merupakan latihan untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai dan pinggul khususnya otot-otot *quadriceps*, *hamstrings*, *gluteals*, dan punggung bagian bawah (Radcliffe & farentinos, 1985) diterjemahkan oleh (furqon & muchsin, 2002:39). Kemudian hasil latihan ini diketahui setelah dilakukan pengolahan data yang menunjukkan bahwa hasil dari latihan *decline hop* yang dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama satu bulan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola, ini menunjukkan hasil yang tidak signifikan yang sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi ada pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola. Ini artinya ( $H_a$ ) ditolak sedangkan Hipotesis nihil ( $H_o$ ) Yang berbunyi tidak ada pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola ini diterima. Hal ini

dikarenakan oleh masing-masing kondisi fisik para pemain berbeda satu sama lain pada saat pengambilan data dan kita ketahui bahwa denyut nadi seseorang berbeda-beda tidak semuanya sama, dilihat dari hasil perhitungan nilai “t” yang diperoleh menunjukkan angka = 0.326. Sedangkan taraf signifikan 5% dari tabel “t” menunjukkan angka = 2,093.

Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pemain, dan pelatih ADIK FC Apitaik, khususnya. Dan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan acuan atau perbandingan untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian mengenai kepelatihan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, sedangkan Hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima, dengan pernyataan sebagai berikut: Ada pengaruh latihan *decline hop* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola pada ADIK FC Desa Apitaik Kecamatan Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur Tahun 2014, dengan t-hitung sebesar  $3.326 < t\text{-tabel } 2,093$ . Artinya latihan *decline hop* tidak memiliki pengaruh yang Signifikan dan Efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Peraktik*, Edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.
- Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Netra, I. B. 1974. *Statistic Inferensial*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Radcliffe, J. C., and Forentinos, R. C. 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. (M. Furqon H. dan Muchsin Doewes, Pengalih Bahasa). Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan Ke- 11. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Soekatamsi. 1994. *Materi Pokok Permainan Besar 1 (Sepak Bola)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto, Muluk D, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tugimin, 2010. *Aktif Berolahraga Untuk SMP dan SMA Kelas IX*. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Syafrizar, 2007. *Latihan Knee Tuck Jump dan Box Jump Untuk Atlet Bola Voli*. Padang: Wineka Media.
- Robbins, Stephen P. Judge, Timonthy A. 2018. *Perilaku Organisasi Buku 1*. Jakarta: Salemba Empat (online): <http://id.wikipedia.org/wiki/kemampuan>. Diunduh 06 mei 2014 Pukul 1:26.