



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN
BARRIER HOPS TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA SSB POJAR JATIREJO
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**OLEH:
REZA NUR ARIF
D0220046**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SIDE HOPS* DAN
BARRIER HOPS TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASS*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA SSB POJAR JATIREJO
TAHUN 2024**

**OLEH:
REZA NUR ARIF
D0220046**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hops* Dan *Barrier hops* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024”, karya:

Nama : Reza Nur Arif

NIM : D0220046

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Maret 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401



Risa Agus Teguh Wibowo. S.Pd., M.Or
NIDN. 0606078702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hops* Dan *Barrier hops* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024”, karya:

Nama : Reza Nur Arif

NIM : D0220046

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 29 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or

Sekretaris : Risa Agus Teguh Wibowo. S.Pd., M.Or

Penguji I : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Penguji II : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pt. Dekan,



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

NIDN. 0619068401

MOTTO

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr.. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
2. Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing I dan Plt. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Risa Agus Tueguh Wibowo, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Maret 2025

R.N.A

ABSTRAK

Reza Nur Arif. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hops* Dan *Barrier Hops* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Ssb Pojar Jatirejo Tahun 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Side Hops* Dan *Barrier hops* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode Latihan *Side Hops* Dan *Barrier hops* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet putra SSB Pojar Jatirejo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan tendangan jarak jauh dengan Latihan *Side Hops* Dan *Barrier hops* sebagai variabel bebas serta hasil Kemampuan *Long Pass* Dalam Permainan Sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan tendangan jarak jauh menggunakan tes Kemampuan *Long Pass* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan metode *Side Hops* dan *Barrier hops* terhadap Kemampuan long pass dalam permainan dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.923$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. 2) . Latihan metode *Side Hops* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *Barrier hops* terhadap Kemampuan long pass dalam permainan dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra SSB Pojar Jatirejo Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan Kemampuan long pass dalam permainan dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *Side Hops*) adalah 13.13% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *Barrier hops*) adalah 7.51%.

Kata Kunci : Sepakbola, *Passing*, *Long Pass*

ABSTARCT

Reza Nur Arif. *Differences In The Effect Of Side Hops And Barrier Hops Training Methods On Long Pass Ability In Football Games Of Male Athletes Of Ssb Pojar Jatirejo In 2024.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2025.

The purpose of this study was to determine the Differences in the Effects of Side Hops and Barrier Hops Training Methods on Long Pass Ability in Football Games of Male Athletes of SSB Pojar Jatirejo in 2024, and if there were differences, then to find out which was better between the Side Hops and Barrier Hops Training Methods on Long Pass Ability in Football Games of Male Athletes of SSB Pojar Jatirejo in 2024.

The research sample was 30 male athletes of SSB Pojar Jatirejo. Sampling used purposive sampling technique. The research variables are the results of long-distance kicking ability with Side Hops and Barrier hops Exercises as independent variables and the results of Long Pass Ability in Football Games as dependent variables. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the ability of long-distance kicking uses the Long Pass Ability test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

There is a significant difference in the influence of Side Hops and Barrier hops training methods on long pass ability in football games in SSB Pojar Jatirejo Male Athletes in 2024. This is evidenced by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 2.923$ which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. 2). Side Hops training methods have a better effect than Barrier hops training methods on long pass ability in football games in SSB Pojar Jatirejo Male Athletes in 2024. Based on the percentage increase in long pass ability in football games, it shows that group 1 (the group that received treatment with Side Hops training methods) was 13.13% > group 2 (the group that received Barrier hops training) was 7.51%.

Keywords: *Football, Passing, Long Pass*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTARCT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat <i>Long Pass</i> dalam Permainan Sepakbola	18
3. Hakikat Kemampuan Dalam Permainan Sepakbola.....	21
4. Hakikat Latihan.....	22
5. Hakikat Kondisi Fisik	30
6. Pendekatan Latihan.....	33
7. Hakikat <i>Side Hops</i>	34

8. Hakikat Barrier Hops	37
B. Penelitian Yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir.....	40
D. Perumusan Hipotesis.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	42
C. Teknik Pengumpulan Data.....	43
D. Metode dan Rancangan Penelitian.....	43
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data.....	49
B. Uji Reliabilitas	50
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
D. Hasil Analisis Data.....	52
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	54
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, Yaitu Menggunakan Punggung Kaki.....	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Dan Paha	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola Yaitu, Sambil Meluncur.	14
Gambar 5. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	16
Gambar 6. Tendangan Long Pass	19
Gambar 7. Teknik Tendangan Long Pass	21
Gambar 8. Latihan <i>Side Hops</i>	36
Gambar 9. Latihan <i>Barrier Hops</i>	38
Gambar 10. <i>Pretest-Posttest Design</i>	44
Gambar 11. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	45
Gambar 12. Tes Kemampuan <i>Long Pass</i>	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Long Pass Dalam Permainan Sepak Bola Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2	49
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	50
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	50
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	51
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 6. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 1 (K_1)	52
Tabel 7. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok 2 (K_2)	52
Tabel 8. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Pada Kelompok 1 (K_1) Dan Kelompok 2 (K_2)	53
Tabel 9. Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Pada Kelompok 1 (K_1) Dan Kelompok 2 (K_2)	53