



PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP PENINGKATAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL
VAMOS ACADEMY PADANG

Raffiandy Alsyifa Putra¹, Apri Agus², Andri Gemaini³, Didin Tohidin⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: raffiandy15@gmail.com

*Email Author: raffiandy15@gmail.com, apriagus@fik.unp.ac.id, andrigemaini@fik.unp.ac.id,
didintohidin@fik.unp.ac.id

Received: Januari 2022, Revised: Februari 2022, Accepted: Maret 2022

Abstract

This research originated from the fact that there is still low limb muscle explosiveness of futsal players. Based on observations, the player's gastric kick is easily taken by the opponent when making a counterattack, often losing the jump of the player's heading time, and the player is always left behind in making the transition. Evidenced by preliminary studies to vamos academy padang futsal players randomly using standing broad jump test, obtained results with an average distance of 219.4 cm player jump, with the result can be known still low explosiveness of limb muscles vamos academy padang futsal players. The purpose of this study was to determine the effect of single leg speed hop exercises as free variables on the increase in limb muscle explosiveness as bound variables. This type of research is a pseudo experiment (quasi experiment) with the design of One Group Pre test-Post test. The population in this study was all Vamos Academy Padang futsal players who numbered 16 people. While the samples in this study amounted to 16 people taken with total sampling techniques. The research site is Glory Futsal Padang. The limb muscle explosiveness data in this study was taken using the Standing Broad Jump Test. The data analysis technique used for hypothesis testing in this study is to use the t-test formula with a significant level of 5%. It can be concluded that this study has a significant influence of single leg speed hop exercises on the increased limb muscle explosiveness of Vamos Academy Padang Futsal players

Keywords: Single Leg Speed Hop, Limb Muscle Explosiveness.

Abstrak

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya daya ledak otot tungkai pemain futsal. Berdasarkan observasi terlihat tendangan umpan lambung pemain mudah direbut lawan ketika melakukan serangan balik, sering kalahnya lompatan pemain waktu heading, dan pemain selalu tertinggal dalam melakukan transisi. Dibuktikan dengan studi pendahuluan kepada pemain futsal secara acak menggunakan standing broad jump test, didapatkan hasil dengan rata-rata jauhkan lompatan pemain yaitu 219,4 cm, dengan hasil tersebut dapat diketahui masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal. Dibuktikan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai sebagian pemain futsal menggunakan standing broad jump test, didapatkan hasil dengan jangkauan rata-rata nilai tes pemain yaitu 219,4 cm, dengan hasil tersebut dapat diketahui masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan single leg speed hop sebagai variabel bebas terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat. Jenis



penelitian ini eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan desain One Group Pre test-Post test. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain futsal yang berjumlah 16 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang diambil dengan teknik total sampling. Tempat penelitian adalah Glory Futsal Padang. Data daya ledak otot tungkai pada penelitian ini diambil menggunakan Standing Broad Jump Test. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus t-test yang dengan taraf signifikan 5 %. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan single leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain Futsal

Kata Kunci: Single Leg Speed Hop, Daya Ledak Otot Tungkai.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gerakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kondisi fisik. Pada saat ini olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kesenangan dan kebugaran jasmani tubuh saja tetapi juga mencapai prestasi setinggi tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat kelompok, daerah atau bangsa. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dalam pelaksanaannya terdapat wadah atau tempat untuk melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi salah satunya club atau tim yang dikelola secara terstruktur.

Seiring dengan perkembangan zaman olahraga banyak mengalami peningkatan, khususnya dalam olahraga permainan. Olahraga yang berkembang secara cepat dan dimainkan banyak orang di dunia bahkan di Indonesia salah satunya yaitu olahraga futsal, dimana telah menjadi minat masyarakat dalam permainan yang telah dipertandingkan ditingkat daerah, nasional, bahkan internasional dalam tujuan untuk mencapai prestasi. Futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim dalam permainan beranggotakan lima orang. Permainan futsal dapat dimainkan di ruangan dan di luar ruangan, serta tidak memerlukan tempat yang luas dimana ukuran lapangan futsal yaitu panjang 25 meter – 42 meter dan lebar 15 meter – 25 meter. Futsal memiliki karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis, sehingga hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan seperti saat menjalankan strategi permainan menyerang dan bertahan membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang baik. Tujuan dari permainan ini yaitu memasukan bola ke gawang lawan menggunakan bagian tubuh seperti kaki, paha, kepala dan dada, serta meminimalisir lawan menciptakan peluang gol. Macam-macam teknik dasar futsal menurut Lhaksana (2011:29) “ada lima teknik dasar yaitu mengumpan (passing), menahan bola (control), mengumpan lambung (chipping), menggiring bola



(dribbling), dan menembak bola (shooting)". Untuk mendukung pelaksanaan di atas, perlu didukung dengan kondisi fisik yang mumpuni agar tercapainya tujuan dalam permainan futsal. Menurut Lhaksana (2011:17) "dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan yaitu daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kekuatan (strength) dan daya ledak otot tungkai (explosive power)". Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang harus dimiliki pemain futsal. Peranan daya ledak otot tungkai yang baik dalam permainan futsal dibutuhkan pada saat melakukan tendangan umpan lambung agar bola dapat melambung secara cepat dan tinggi melewati lawan hingga sampai ke target yang dituju, melakukan lompatan waktu heading agar dapat memenangkan lompatan untuk penguasaan bola, dan saat pemain melakukan transisi bertahan ke menyerang atau sebaliknya agar pemain dapat melakukan perpindahan posisi secara cepat mendahului lawan, serta begitu juga ketika melakukan tendangan ke gawang membutuhkan peranan daya ledak otot tungkai yang baik agar tendangan melaju lebih cepat dan keras serta sulit diantisipasi penjaga gawang untuk menciptakan gol.

Vamos Academy Padang merupakan akademi futsal binaan Vamos Mataram FC salah satu tim kontestan di Liga Pro Futsal Indonesia, Vamos Academy Padang diresmikan pada tanggal 11 maret 2018 dimana struktur kepelatihan Direktur Teknik Juniorta Fajri Habibi (AFC level 2), Pelatih Kepala Abdul Khalik (Nasional level 1). Tujuan dari Vamos Academy Padang yaitu membina pemain usia muda untuk mampu mengembangkan diri sebagai pemain potensial yang bisa berprestasi khususnya untuk Sumatera Barat dan Indonesia pada umumnya. Berdasarkan obesrvasi di lapangan saat latihan dan dalam gelaran turnamen Yo Futsal League 2020 (YFL) di Rafhely futsal Bypass Padang, terlihat tendangan umpan lambung pemain mudah direbut lawan ketika melakukan serangan balik, serta sering kalahnya lompatan pemain waktu heading ketika menerima umpan bola atas atau bola rebound sehingga mengakibatkan berpindahnya penguasaan bola ke lawan, dan pemain selalu tertinggal dalam melakukan transisi dari menyerang ke bertahan atau sebaliknya mengakibatkan lawan dapat mengembangkan strategi permainannya. Melihat permasalahan tersebut jika dibiarkan, tim Vamos Academy Padang tidak akan mendapatkan prestasi dalam gelaran turnamen ataupun saat melakukan uji coba

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen). Metode ini digunakan atas dasar exsperimental, yaitu mencobakan sesuatu untuk mencari pengaruh akibat dari satu perlakuan atau treatment. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan satu kelompok tes awal dan tes akhir (one group pretest posttest design). Penelitian yang terdapat pre test sebelum diberikan perlakuan dan post test setelah diberikan perlakuan. Tes awal atau pre test



dilakukan sebelum sampel diberikan perlakuan 3 kali dalam seminggu dan waktu penelitian lebih kurang 7 minggu. Tes akhir diberikan setelah sampel diberikan perlakuan. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan single leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain Vamos Academy Padang. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 14 maret – 2 mei 2021, dengan pertemuan latihan 3 kali dalam seminggu yaitu rabu, jumat, dan minggu. Melakukan pelaksanaan pre test, post test, dan mencari beban maksimal latihan.

Tempat penelitian dilakukan di lapangan Glory futsal Padang. Menurut Sugiyono (2011:90) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas proyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan hal diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Vamos Academy Padang berjumlah 16 orang. Penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu keseluruhan pemain futsal Vamos Academy Padang yang berjumlah 16 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Data Pre Test Daya Ledak Otot Tungkai

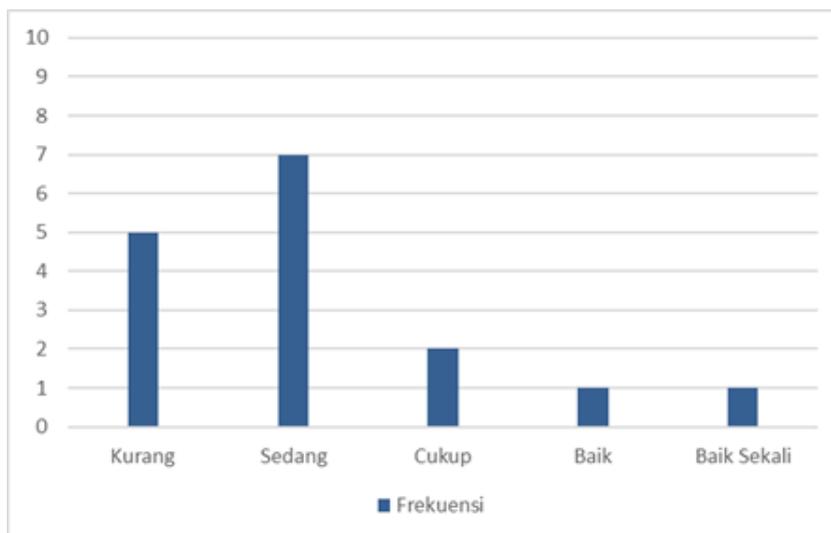
Sebelum diberikan perlakuan dengan melakukan latihan single leg speed hop kepada sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal daya ledak otot tungkai menggunakan standing broad jump test. Berdasarkan analisis data tes awal yang dilakukan kepada 16 sampel diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 251 dan skor terendah adalah 211 dengan rata-rata 225,75 dan standar deviasinya adalah 11,27. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre Test Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

Klasifikasi	<i>Pre Test</i>		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
211-220	5	31,25%	Kurang
221-230	7	43,75%	Sedang
231-240	2	12,50%	Cukup
241-250	1	6,25%	Baik
>250	1	6,25%	Baik sekali
Jumlah	16	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi diatas dari 16 orang sampel, terdapat 5 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori kurang dengan persentase 31,25 %, 7 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang sedang dengan persentase 43,75 %, 2 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 12,50 %, 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 6,25%, dan 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik sekali dengan persentase 6,25%.





Gambar 1. Grafik Frekuensi Hasil Pre test

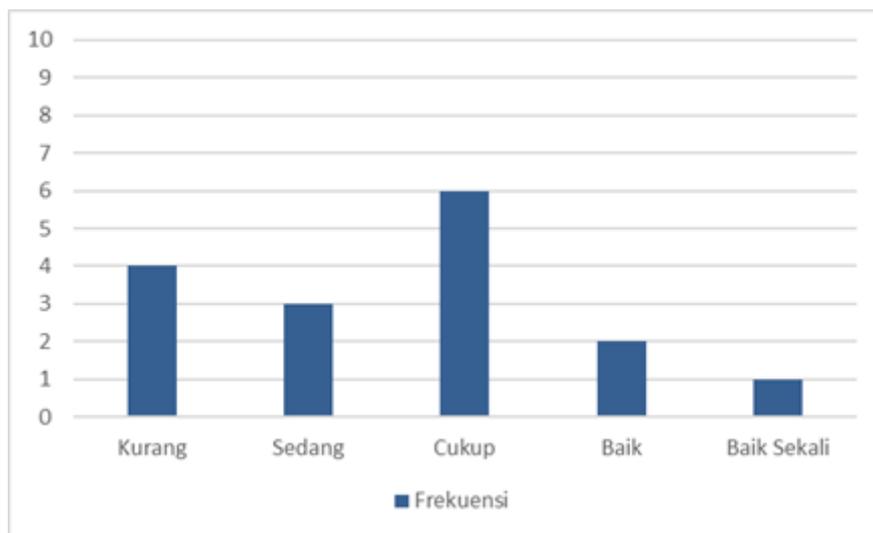
2. Data Post Test Daya Ledak Otot Tungkai

Setelah diberikan perlakuan dengan melakukan latihan single leg speed hop 18 kali pertemuan kepada sampel, maka selanjutnya sampel melaksanakan tes akhir daya ledak otot tungkai dengan menggunakan tes standing broad jump test. Berdasarkan analisis data tes akhir yang dilakukan kepada 16 sampel diperoleh hasil sebagai berikut: skor tertinggi 253 dan skor terendah adalah 216 dengan rata-rata 230,87 dan standar deviasinya adalah 10,94. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post Test Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

Klasifikasi	Post Test		Kategori
	Frekwensi	Persentase	
211-220	4	25%	Kurang
221-230	3	18,75%	Sedang
231-240	6	37,50%	Cukup
241-250	2	12,50%	Baik
>250	1	6,25%	Baik sekali
Jumlah	16	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekwensi diatas dari 16 orang sampel, terdapat 4 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori kurang dengan persentase 25%, 3 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang sedang dengan persentase 18,75% , 6 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 37,50%, 2 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 12,50%, dan 1 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik dengan persentase 6,25%.



Gambar 2. Grafik Frekuensi Hasil Post Test

3. Uji normalitas

Analisis uji normalitas dengan menggunakan uji lilifors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $(\alpha) = 0.05$. Kriteria pengujian adalah bahwa H_0 ditolak apabila L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{tabel} dan sebaliknya H_0 diterima apabila L_{tabel} lebih besar dari L_0 secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

- $H_0 =$ ditolak apabila $L_0 > L_t$ (L_{tabel})
- $H_a =$ diterima apabila $L_0 < L_t$ (L_{tabel})

Tabel 3. Rangkuman uji normalitas data pre test dan post test daya ledak otot tungkai

No	Variabel	N	Lo	Lt	Ket
1	Data <i>pre test</i> daya ledak otot tungkai	16	0,114	0,213	Normal
2	Data <i>post test</i> daya ledak otot tungkai	16	0.090	0,213	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel nilai Lhitung (L_h) yang diperoleh lebih kecil dari nilai L_{tabel} (L_t) pada taraf nyata $(\alpha) = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan pengujian statistik parametrik.

4. Uji hipotesis

Hipotesis alternatif penelitian ini adalah “ada pengaruh positif latihan single leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain futsal Vamos Academy Padang”. Hipotesis ini diuji t menggunakan rumus t-test.



Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk) $n-1 = 16-1 = 15$ taraf signifikan 0,05, maka diperoleh $t_{hitung} = 3,73 > t_{tabel} = 1,753$. Maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada latihan single leg speed hop.

Untuk lebih jelas dapat dipahami melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini :

Tabel 4. Rangkuman hasil pengujian hipotesis

Dk = n - 1 = 16 - 1	Hasil daya ledak otot tungkai (<i>standing broad jump test</i>)		t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
	Rata-rata (<i>pre test</i>)	Rata-rata (<i>post test</i>)			
15	225,75	230,87	3,73	1,753	H_o ditolak, H_a diterima

Tabel diatas menunjukkan bahwa t_{hitung} 3,73 sedangkan t_{tabel} 1,753 dengan taraf signifikan 0,05 dan $n = 15$, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,73 > 1,753$). Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka H_o ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan single leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain futsal Vamos Academy Padang.

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada hasil analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Analisis data sampel dihitung dengan menggunakan rumus uji t untuk mengetahui pengaruh latihan single leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pemain Vamos Academy Padang.

Dilihat berdasarkan hasil perhitungan yang sudah dilakukan, pre-test daya ledak otot tungkai pemain diperoleh nilai rata-rata sebesar 225,75 dan nilai standar deviasi sebesar 11,27. Skor terendah yaitu 211 dan skor tertinggi yaitu 251. Sedangkan untuk post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 230,87 dan nilai standar deviasi sebesar 10,94. Skor terendah yang diperoleh sebesar 216 dan skor tertinggi sebesar 253. Dari hasil rata-rata pre-test dan post-test daya ledak otot tungkai tersebut dapat diketahui bahwa ada peningkatan sebesar 2,26%, sebelum diberikan perlakuan latihan single leg speed hop dan setelah diberi perlakuan latihan single leg speed hop.

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, bahwasanya latihan single leg speed hop memberikan peningkatan terhadap daya ledak otot tungkai pemain futsal Vamos Academy Padang, dapat dilihat pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,73 > 1,753$). Artinya bahwa latihan single leg speed hop memberikan dampak baik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.



Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh I Gede Dharma Utamayasa (2020), yang berjudul Dampak Latihan Single Leg Speed Hop Dan Doble Leg Speed Hop Terhadap Power Tungkai Pada Pemain Bola Voli Putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dalam penelitian tersebut sampel penelitian adalah 30 mahasiswa, subjek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok secara ordinal pairing (OP). kelompok perlakuan (K1) diberikan perlakuan single leg speed hop, kelompok perlakuan (K2) diberikan perlakuan berupa perlakuan latihan double leg speed hop. Berdasarkan hasil penghitungan pada data pre-test perlakuan pada sampel dengan latihan single leg speed hop diperoleh nilai rata-rata 45,10 dan nilai rata-rata post-test nya sebesar 46,11 , maka perubahan setelah diberi perlakuan latihan single leg speed hop meningkat dengan kenaikan presentase 2,23%. Dan untuk sampel yang diberikan perlakuan latihan double leg speed hop diperoleh nilai rata-rata pre-test 47,52 dan rata-rata nilai post-test 48,00, perubahan yang diperoleh meningkat hanya dengan kenaikan presentase 1,01%.

KESIMPULAN

Implikasi dari pengaruh latihan single leg speed hop terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal Vamos Academy Padang adalah sebagai berikut : Tendangan umpan lambung pemain dapat melambung secara cepat dan tinggi melewati lawan hingga sampai ke target yang dituju, Pemain unggul dalam memenangkan lompatan waktu heading untuk penguasaan bola, Pemain dapat melakukan perpindahan poisisi secara cepat mendahului lawan, saat pemain melakukan transisi bertahan ke menyerang atau sebaliknya, Serta begitu juga ketika pemain melakukan tendangan ke gawang, tendangan melaju lebih cepat dan keras, serta sulit diantisipasi penjaga gawang untuk menciptakan gol, Lebih bersemangat untuk mencetak gol ketika skor permainan ketinggalan, Tingkat percaya diri pemain dalam bertanding sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Apri dan Sepriadi. 2018. Manajemen Kebugaran : Sukabina Press

Lhaksana, justinus. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Depok : Be Champion

Qadritillah, I., Dinata, W., & Alimuddin, A. (2021). Latihan Single Leg Lateral Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *JURNAL STAMINA*, 4(7), 259-300. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/890>



- Perdana Simanjorang, P., Agus, A., & Gemaini, A. (2022). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Terhadap Keterampilan Long Passing. *JURNAL STAMINA*, 5(1), 13-20. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1023>
- Republik Indonesia. 2005. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Lembaran Negara
- Rusdi, A., Tohidin, D., Muchlis, A., & Fajri, H. (2022). Survei Golongan Darah Dan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Futsal. *JURNAL STAMINA*, 5(2), 64-69. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1036>
- Sugiyono. 2011. Metodologi Penelitian Administrasi. Bandung : Alfabeta, CV
- Saputra, N., Komaini, A., & Andria, Y. (2021). Pengaruh latihan plyometri single leg bound dan scissors jump terhadap peningkatan daya ledak Pemain sepakbola. *JURNAL STAMINA*, 4(5), 238-244. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/818>
- Thoiban, H., & Tohidin, D. (2019). Pengaruh Latihan Single Leg Tuck Jump Dan Jump To Box Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepakbola Seni Olahraga Saiyo Koto Baru (Soska) Football Club (FC). *JURNAL STAMINA*, 2(12), 118-131. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i8.426>

