

**LATIHAN SINGLE LEG LATERAL HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP
 TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL**

Ilham Qodratillah¹, Windo Wiria Dinata², Alimuddin³

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu keolahragaan, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Ilmu keolahragaan, Padang, Indonesia

ilhamqodratillah7@gmail.com, windowiria@fik.unp.ac.id, alimuddin@fik.unp.ac.id

Abstract

The research problem is the low shooting ability of Futsal players at SMA N 1 Batusangkar. This study aims to improve the shooting ability of Futsal players at SMA N 1 Batusangkar by using the Single Leg Lateral Hop and Single Leg Speed Hop Training method. This type of research is a quasi-experimental research. The population of this research is 25 players of Futsal SMA N 1 Batusangkar. The sampling technique was purposive sampling technique, so the sample in this study was 11 people. The instrument in this study used a shooting test to measure the ability of futsal players. Data analysis and hypothesis testing used comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t test) with a significant level $\alpha = 0.05$. From the data analysis, the results obtained are: there is an effect of single leg lateral hop and single leg speed hop training on the shooting ability of futsal players at SMA N1 Batusangkar, with the coefficient of "t" test, namely $t_{count} = 2.50 > t_{table} = 2.22$. So the conclusion is that there is an effect of single leg lateral hop and single speed hop training on improving the shooting ability of futsal players at SMA N 1 Batusangkar

Keywords: Single Leg Lateral Hop, Single Leg Speed Hop, Shooting Capability, Futsal Player.

Abstrak

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan shooting Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan shooting Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar dengan metode Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar berjumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Test Shooting untuk mengukur Kemampuan Pemain Futsal. Analisa data menggunakan rumus uji beda mean (uji t). Dari analisis data didapatkan bahwa latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain futsal SMA N 1 Batusangkar, dengan $t_{hitung} = 2,50 > t_{tabel} = 2,22$.

Kata kunci: Single Leg Lateral Hop, Single Leg Speed Hop, Kemampuan Shooting, Pemain Futsal.

PENDAHULUAN

Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari tingkat nasional sampai ke tingkat daerah, semua pihak yang terkait dalam peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga



Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang profesional, tenaga pelatih, tempat latihan yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksanakan dengan baik, olahraga dapat membangkitkan kebanggaan daerah nasional dan internasional.

Olahraga futsal termasuk olahraga yang sangat populer dan banyak di minati oleh masyarakat baik itu sebagai olahraga perestasi maupun sekedar kegemaran. Hal ini terlihat dari antusias masyarakat dalam melakukan olahraga futsal maupun pertandingan atau kompetisi yang diadakan di daerah, ataupun tingkat nasional. Perkembangan olahraga futsal yang begitu pesat mendorong banyak orang untuk membuat berbagai klub futsal. Permainan futsal di populerkan oleh Uruguay pada tahun 1930 kemudian dikembangkan di Brazil.

Permainan futsal dimainkan oleh 5 pemain dalam satu tim dengan 7 pemain cadangan yang dipimpin oleh 2 wasit. Permainan dilakukan pada lapangan berbentuk persegi dengan panjang 35-45 meter lebar 15-25 meter, dengan daerah finalti 6 meter dan titik finalti kedua pada 10 meter. Menurut Ihaksana (2011:5), futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan. Secara garis besar, futsal hampir mirip dengan sepakbola. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola kedalam gawang lawan menggunakan teknik dasar futsal. Permainan dilakukan selama 2 kali 20 menit dengan waktu istirahat selama 10 menit. Dalam permainan futsal, teknik dasar sangat diperlukan untuk mendukung agar permainan bisa berjalan seperti yang diinginkan. Bentuk teknik dasar futsal yaitu mengumpan lambung (chipping), menembak bola (shooting), menahan bola (control), menggiring bola (dribbling), dan mengumpan (passing), (Ihaksana, 2011:29). Teknik dasar merupakan hal yang paling utama dalam permainan futsal. Teknik dasar merupakan kunci dari sebuah kemenangan.

Seperti yang diketahui prestasi olahraga di pengaruhi oleh kondisi fisik, teknik ,taktik atau strategi, dan mental. Terutama kondisi fisik sangat diperlukan, makin baik kualitas kondisi fisik seseorang, maka semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan (Irwadi, Hendri) 2009. Menurut prestasi futsal SMA N 1 Batusangkar diduga dipengaruhi oleh teknik dasar para pemain yang kurang baik.

Kemampuan shooting bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Untuk dapat melakukan shooting yang tepat, selain melatih akuarasi tendanganya, pemain futsal harus memiliki otot tungkai yang kuat sehingga dapat melakukan shooting dengan kuat.

Berdasarkan observasi peneliti, penguasaan teknik dasar futsal pada tim futsal SMA N 1 Batusangkar masih kurang bagus, pada waktu latihan dan pertandingan, dan pada 2019 klub futsal SMA N 1 Batusangkar mengalami kekalahan pada saat 16 besar melawan SMA N



1 Lubuk alung pada kejuaraan Hidro coco. Shooting yang dilakukan oleh pemain masih banyak yang tidak terarah dan mudah di tangkap. Hal ini dikarenakan pembinaan oleh pelatih belum memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain sehingga kekuatan otot tungkai pada pemain menjadi lemah. Sementara di ketahui kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan dalam melakukan shooting.

Latihan plyometric adalah suatu metode latihan yang mampu untuk meningkatkan kemampuan meningkatkan daya ledak otot salah latihan yang dipakai adalah latihan single leg lateral hop yang merupakan latihan yang mampu meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Pemain dapat melakukan latihan ini sebagai awal pada gerakan-gerakan yang melatih perpindahan tenaga atau kekuatan. Sedangkan single leg speed hop adalah Latihan ini merupakan program latihan fisioterapi dimana latihan ini dengan cara berlari menggunakan satu kaki dengan loncatan semaksimal mungkin. Dari uraian di atas, maka peneliti akan memberikan latihan single leg lateral hop dan latihan single leg speed hop di SMA N 1 Batusangkar.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen semu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah melihat sejauh mana peningkatan kemampuan shooting Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar dengan metode Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop. Penelitian menggunakan rancangan dengan dua. penelitian ini menggunakan 11 orang. Untuk mengukur kemampuan shooting digunakan instrument tes kemampuan shooting. Analisis data menggunakan Uji t untuk melihat sejauh man apengaruh dari perlakuan yang diberikan.

HASIL PENELITIAN

Pengolahan data dalam penelitian ini disajikan secara berurutan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test

| Data | Jumlah Sampel | Data Pengaruh Latihan <i>Single Leg Lateral Hop</i> dan <i>Single Leg Speed Hop</i> terhadap kemampuan <i>shooting</i> klub futsal di SMAN 1 Batusangkar | | | |
|-----------------|---------------|--|------|-----|-----|
| | | Rata-Rata | SD | Max | Min |
| <i>Pre-Test</i> | 11 | 3,18 | 1,25 | 5 | 1 |



| | | | | | |
|------------------|----|------|------|---|---|
| <i>Post-Test</i> | 11 | 4,27 | 0,78 | 5 | 3 |
|------------------|----|------|------|---|---|

Pada tes awal dari 11 orang sampel diperoleh skor tertinggi yaitu 5 dan skor terendah yaitu 1, dengan skor rata-rata adalah 3,18 dan standar deviasi 1,25. Untuk melihat distribusi data pre-test shooting pemain futsal SMAN 1 Batusangkar dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 2. Distribusi Skor Shooting Data Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop

| Nilai | Klasifikasi | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | <i>Very Low</i> | 1 | 9,09 |
| 2 | <i>Low</i> | 2 | 18,18 |
| 3 | <i>Moderate</i> | 4 | 36,36 |
| 4 | <i>Good</i> | 2 | 18,18 |
| 5 | <i>Excellent</i> | 2 | 18,18 |
| Jumlah | | 11 | 100,00 |

Tabel 3. Distribusi Skor Shooting Data Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop

| Nilai | Klasifikasi | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | <i>Very Low</i> | 1 | 9,09 |
| 2 | <i>Low</i> | 2 | 18,18 |
| 3 | <i>Moderate</i> | 4 | 36,36 |
| 4 | <i>Good</i> | 2 | 18,18 |
| 5 | <i>Excellent</i> | 2 | 18,18 |
| Jumlah | | 11 | 100,00 |

Berdasarkan data di atas untuk skor pre-test, didapatkan hasil dari 11 orang sampel, yang mendapat skor 1 sebanyak 1 orang (9,09%), skor 2 sebanyak 2 orang (18,18%), skor 3 sebanyak 4 orang (36,36 %). Adapun yang mendapat skor 4 dan 5 sama dengan jumlah skor 2 yaitu sebanyak 2 orang (18,18%). Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop selama 18 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau Post-Test Shooting . Pada tes akhir yang dilakukan terhadap 11 orang sampel diperoleh skor tertinggi yaitu 5, skor terendah 3, dengan nilai rata-rata adalah 4,27 dan standar deviasi 0,78. Untuk melihat distribusi data pre-test shooting pemain futsal SMAN 1

Batusangkar dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Skor Shooting Data Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop

| Nilai | Klasifikasi | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | <i>Very Low</i> | 0 | 0,00 |
| 2 | <i>Low</i> | 0 | 0,00 |
| 3 | <i>Moderate</i> | 2 | 18,18 |
| 4 | <i>Good</i> | 4 | 36,36 |
| 5 | <i>Excellent</i> | 5 | 45,45 |
| Jumlah | | 11 | 100,00 |

Berdasarkan tabel distribusi data di atas untuk data post-test, diperoleh hasil dari 11 orang sampel, tidak ada yang mendapat skor 1 dan 2. Sedangkan untuk skor 3 ada sebanyak 2 orang (18,18%), skor 4 sebanyak 4 orang (36,36%) dan skor 5 sebanyak 5 orang (45,45%).

Berdasarkan deskripsi data pre-test dan post-test di atas terlihat bahwa skor shooting pemain futsal SMAN 1 Batusangkar tidak sama sebelum dan setelah diberikan latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop. Terdapat peningkatan rata-rata skor shooting setelah diberikan latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop yaitu dari 3,18 menjadi 4,27.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan ini maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMA N 1 Batusangkar. Bagi pemain atau pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan shooting maka latihan plyometric bisa menjadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan, latihan plyometric secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan shooting pemain futsal SMA N 1 Batusangkar. Hal ini berdasarkan beberapa aspek yang cukup terpenuhi dalam pelaksanaan program latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop yaitu, peningkatan intensitas secara bertahap, recovery yang singkat dengan repetisi yang bervariasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Munandar, Taufik dan Putri (2020) yang menyatakan bahwa latihan plyometric dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai dan mampu menunjang peningkatan pada kemampuan menendang. Dalam upaya meningkatkan daya ledak dibutuhkan metode latihan yang baik dan terbukti mampu dapat menambah kemampuan pada daya ledak.

Secara umum, kemampuan shooting pemain dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terprogram. Latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara



berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk tercapainya tujuan yang diinginkan. Latihan harus dilakukan sesuai dengan ketentuan atau aturan agar hasilnya maksimal. Aspek-aspek penting atau teori dalam melakukan latihan harus diketahui sebelum melakukan latihan.

Menurut Dewi (2013:3), latihan pyometrik berupa single leg speed hop dilakukan dengan cara berdiri dengan relaks, punggung harus lurus, pandangan lurus kedepan dengan menggunakan satu tungkai dengan posisi kaki ditekuk, kemudian mulai melompat ke atas dengan cepat hingga posisi kaki kebawah pantat setelah mendarat, melompat keatas dengan cepat dengan gerakan tungkai yang sama, selanjutnya mendarat dengan satu tungkai. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memberikan tenaga yang lebih dengan melakukan peregangan otot kaki pada saat melakukan lompatan.

Latihan plyometric berfungsi meningkatkan kemampuan daya ledak. Melalui kedua latihan plyometric ini, maka daya ledak berkembang lebih cepat, sehingga akan mendukung kegiatan olahraga futsal, terutama dalam kemampuan shooting. Latihan ini harus terprogram dengan baik dan berkelanjutan agar memberikan manfaat yang positif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada pemain futsal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan plyometric yaitu single leg lateral hop dan single leg speed hop sangat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain futsal SMA N 1 Batusangkar, dengan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 2,50 > t_{tabel} = 2,22$.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Ni Kadek Risna, dkk. 2018. Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Single Leg Lateral Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ikor* Vol 2
- Lhaksana, Justinus. 2011. Teknik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Gropu)
- Munandar, dkk., 2020. Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Maenpo*. 10 (1). 1-6

