

PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG LATERAL HOP DAN SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET FUTSAL MAHARAJA DIRAJO FC BATUSANGKAR

Rahmatul Iflah¹ *, Anton Komaini², Bafirman³, Nugroho Susanto⁴

¹Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang. Padang, 25132, Indonesia.

*Coressponding Author. E-mail : rahmatuliflah8@gmail.com

Received: 17 Maret artikel dikirim; Revised: 30 Maret artikel revisi; Accepted: 1 April artikel diterima

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar masih rendah dan variasi latihan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar dengan metode latihan *Single Leg Lateral Hop* dan *Single Leg Speed Hop*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Maharajo Dirajo FC Batusangkar yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jadi jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah tes *Standing Broad Jump* bertujuan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai atlet. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa $t_{hitung} (71,180) > t_{tabel} (1,729)$. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar.

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

Abstract : The problem in this research is that the explosive power ability of the leg muscles of futsal athletes Maharajo Dirajo FC Batusangkar is still low and the variety of exercises for the explosive power of the limb muscles of futsal athletes Maharajo Dirajo FC Batusangkar is still lacking. This study aims to improve the explosive power of the leg muscles of futsal athletes Maharajo Dirajo FC Batusangkar with the Single Leg Lateral Hop and Single Leg Speed Hop training methods. This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were Maharajo Dirajo FC Batusangkar athletes, totaling 25 people. The sampling technique used purposive sampling technique. So the number of samples taken in this study were 20 people. The instrument used in this study was the Standing Broad Jump test which aims to measure the explosive power of the athlete's limb muscles. Data analysis and hypothesis testing used comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t test) with a significance $\alpha = 0.05$. The results of the data analysis show that $t_{hitung} (71.180) > t_{tabel} (1.729)$. So it can be concluded that there is a significant effect of single leg lateral hop and single leg speed hop exercises on the explosive power of the limb muscles of futsal athletes Maharajo Dirajo FC Batusangkar.

Keywords: *Single Leg Lateral Hop, Single Leg Speed Hop, Explosive Leg Muscle Power*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi olahraga dibutuhkan suatu usaha yakni pembinaan dan pengembangan. Hal ini sesuai dengan yang sudah dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan pada Pasal 1 Ayat 12 yang menyatakan bahwa : “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.” Salah satu cabang olahraga yang telah melakukan pembinaan dan pengembangan untuk mencapai prestasi adalah futsal. Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil (Suwasono, 2017: 342). Futsal dimainkan dalam ruangan oleh dua tim yang masing-masing terdapat 5 orang pemain utama, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Futsal dimainkan dalam 2 babak dengan waktu normal adalah 20 menit per babak. Diantara 2 babak terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Setiap tim mempunyai kesempatan untuk melakukan satu kali *time out* selama permainan berlangsung dan tidak ada batas pergantian pemain. Pertandingan futsal dipimpin oleh 2 orang wasit dan bola yang digunakan dalam permainan futsal terbuat dari kulit atau bahan sejenis yang tidak berbahaya. Sedangkan atribut yang digunakan pemain sama seperti atribut dalam sepakbola, yang membedakannya adalah sepatu yang digunakan dalam futsal mempunyai alas/sol yang datar terbuat dari karet atau sejenisnya (Justinus Lhaksana, 2011: 11-13). Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan, tim atau regu yang berhasil memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang dan apabila memasukkan bola dalam jumlah yang sama dinyatakan seri atau *draw* (Anas, 2018: 3).

Pemain futsal harus menguasai teknik dasar dan keterampilan yang baik, serta yang tidak kalah penting pemain harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk menunjang performa selama permainan berlangsung. Rotasi dalam permainan futsal selalu terjadi sehingga semua pemain memiliki tugas ganda yaitu menyerang dan bertahan. Pemain yang melakukan serangan harus bisa secepatnya bertahan, disamping itu kiper tidak hanya sekedar bertahan dan menjaga gawang tetapi juga harus bisa membantu tim dalam melakukan serangan. Untuk dapat menampilkan performa yang baik dalam pertandingan, pemain futsal harus menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain futsal. Tanpa adanya teknik-teknik dasar yang baik, pemain tidak mungkin dapat mencapai performanya dalam bermain dan sulit bekerjasama dengan rekan satu tim untuk meraih kemenangan. Teknik-teknik dasar dalam bermain futsal menurut Andri Irawan (2009: 22) ada beberapa macam, seperti *passing* (mengumpan), *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Daya ledak adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2015: 106). Daya ledak ialah produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan gaya (*force*) maksimum dalam waktu yang sangat cepat (Syafuruddin, 2011: 73). Dalam olahraga futsal, daya ledak pada otot tungkai sangat diperlukan untuk menunjang pemain dalam melakukan pergerakan dan menguasai teknik-teknik futsal, contohnya untuk melakukan teknik *shooting* dengan baik, memberikan lompatan yang maksimal ketika melakukan *heading* di udara, memberikan akselerasi yang optimal ketika berlari dan memperkuat kemampuan dalam bertahan atau melindungi bola. Dengan melatih daya ledak otot tungkai, pemain futsal dapat mempunyai kekuatan kaki yang bagus untuk menunjang performanya ketika bertanding dan meraih kemenangan untuk timnya.

Maharajo Dirajo FC Batusangkar adalah salah satu klub futsal yang terdapat di Kabupaten Tanah Datar Sumatera Barat yang pada awal-awal berdirinya mempunyai beberapa prestasi. Namun seiring berjalannya waktu klub futsal Maharajo Dirajo FC mengalami penurunan prestasi. Berdasarkan observasi peneliti ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut salah satu diantaranya yaitu masih lemahnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sehingga mempengaruhi performa pemain dan tidak maksimalnya pemain dalam melakukan teknik-teknik dalam futsal seperti teknik *shooting* ke gawang lawan yang tidak tepat pada sasaran dan juga tendangan yang lemah seakan tidak memiliki kekuatan sehingga mudah diantisipasi oleh penjaga gawang lawan, kalah berduel dengan lawan ketika melakukan *heading* di udara, akselerasi yang masih lemah dan ketika bertahan atau melindungi bola pemain masih sering kewalahan menghadapi lawan yang jika dilihat secara postur masih seimbang dengan pemain tersebut.

Latihan *plyometric* merupakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain/atlet. *Plyometric* merupakan latihan yang melibatkan peregangan dan kontraksi otot secara berulang-ulang, gerakan yang dilakukan seperti melompat dan melambung untuk meningkatkan *power*. Contoh latihan *plyometric* yang dapat diterapkan ialah latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop*. Menurut Andrejic (2012: 8) latihan *single leg lateral hop* bertujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai. Latihan *single leg speed hop* adalah bentuk latihan utama untuk mengembangkan daya ledak, reaktif dan yang berhubungan dengan gerakan putaran pada saat berlari menggunakan satu kaki (John & Sidik, 2017: 4). Dari uraian di atas, maka peneliti akan memberikan latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* di Klub Maharajo Dirajo FC Batusangkar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 12 Desember 2022 sampai dengan 8 Januari 2023 di lapangan Panguang Futsal Batusangkar dan lapangan SMPN 3 Batusangkar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar dengan pemberian latihan *Single Leg Lateral Hop* dan *Single Leg Speed Hop*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh atlet Maharajo Dirajo FC Batusangkar yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* sehingga sampel ditentukan sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah *one group pre-test and post test design* dan instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan daya ledak atlet yaitu tes *Standing Broad Jump*. Analisis data menggunakan uji-t untuk melihat sejauh mana pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut rangkuman data hasil tes *Standing Broad Jump* atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar :

Tabel 1. Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Standing Broad Jump* Atlet Futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar.

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	Ahmad Alfarizi	220	240
2	Farhan Muafy	215	234
3	Farlan Arham	213	234
4	Hafiz	200	221
5	Haris Munandar	210	228
6	Maulana Ibrahim	219	240
7	Muhammad Digo Amita	210	230
8	Muhammad Fajri	200	221
9	Muhammad Farel	215	235
10	Muhammad Irfandi	210	229
11	Muhammad Rayhan	197	215
12	Rahmad Fajar	198	217
13	Rio Novrianto	217	237
14	Rizki Ananda	198	220
15	Taufiq Marthin	251	270
16	Verdios Isra	200	220
17	Viki Furqoni	250	268
18	Zaki Zakranul Fauzi	198	220
19	Zikrillah Agus Zafitra	220	241

20	Zulvikhri	223	244
<i>Mean</i>		213,2	233,2
<i>Standar Deviasi</i>		15,540	15,084
<i>Max</i>		197	215
<i>Min</i>		251	270

Pada tes awal dari 20 orang sampel diperoleh skor tertinggi yaitu 251 dan skor terendah yaitu 197, dengan skor rata-rata 213,2 dan standar deviasi 15,450. Untuk melihat distribusi data *pre-test standing broad jump* atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Data *Pre-Test* Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar

No	Kelas Interval	<i>Pre-Test</i>	
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	<210	10	50
2	211-220	7	35
3	221-230	1	5
4	231-240	0	0
5	241-250	1	5
6	>250	1	5
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi di atas maka dapat dijelaskan dari 20 orang sampel yakni 10 orang (50%) dengan kelas interval <210 (Sangat Kurang), 7 orang (35%) dengan kelas interval 211- 220 (Kurang), 1 orang (5%) dengan kelas interval 221-230 (Sedang), 1 orang (5%) dengan kelas interval 241-250 (Baik) dan 1 orang (5%) dengan kelas interval >250 (Baik Sekali). Sedangkan pada tes akhir yang dilakukan terhadap 20 orang sampel diperoleh skor tertinggi yaitu 270 dan skor terendah 215, dengan skor rata-rata 233,2 dan standar deviasi 15,084. Untuk melihat distribusi data *post-test standing broad jump* atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Data *Post-Test* Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar

No	Kelas Interval	<i>Post-Test</i>	
		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	<210	0	0
2	211-220	5	25
3	221-230	5	25
4	231-240	6	30
5	241-250	2	10
6	>250	2	10
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi di atas maka dapat dijelaskan dari 20 orang sampel yakni 5 orang (25%) dengan kelas interval 211-220 (Kurang), 5 orang (25%) dengan kelas interval 221-230 (Sedang), 6 orang

(30%) dengan kelas interval 231-240 (Cukup), 2 orang (10%) dengan kelas interval 241-250 (Baik) dan 2 orang (10%) dengan kelas interval >250 (Baik Sekali). Dari penjabaran data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa skor tes kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar tidak sama antara sebelum dan setelah diberikan latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop*. Terdapat peningkatan rata-rata skor yang didapatkan yaitu dari 213,2 menjadi 233,2.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan yaitu terdapat pengaruh latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar, maka bagi pemain atau pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai, latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* bisa menjadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan, latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* secara keseluruhan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar. Kesimpulan tersebut diperoleh 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.

Tujuan dari latihan *single leg lateral* menurut Andrejic (2012: 8) ialah untuk mengukur kemampuan daya tahan otot tungkai dengan melakukan gerakan yang melatih perpindahan tenaga yang lebih dan fokus peregangan otot kaki di saat melakukan lompatan. Sedangkan tujuan latihan *single leg speed hop* ialah mengembangkan daya ledak otot tungkai dan pinggul, serta memperkuat otot-otot penyeimbang lutut dan ankle. Kombinasi kedua bentuk latihan ini masih belum banyak diterapkan oleh banyak tim/klub futsal, baik itu amatir maupun profesional. Kedua latihan ini dapat dinilai sebagai bentuk metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan menggabungkan latihan teknik, taktik dan fisiologis bagi atlet futsal (Ilham Qodratillah, 2021: 50).

Menurut Irawadi (2019: 151) daya ledak otot merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Dilihat dari segi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak otot tungkai, latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* dalam proses latihannya menggunakan satu kaki sebagai tumpuan dan juga menerapkan program latihan yang telah disusun secara teoritis, sehingga hal ini dapat meningkatkan kekuatan daya ledak otot tungkai atlet/pemain secara lebih maksimal. Dari segi kecepatan kontraksi otot, latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* melibatkan kecepatan maksimum untuk berpindah tempat dalam prosesnya, sehingga hal ini akan meningkatkan kecepatan kontraksi pada otot-otot kaki terutama otot tungkai para atlet/pemain. Berdasarkan dari hasil yang didapatkan dari penelitian ini, dapat dilihat bagaimana latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* mempengaruhi peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar, secara tidak langsung ini juga menggambarkan bahwa latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot sebagai faktor yang mempengaruhi daya ledak.

Berdasarkan penjelasan di atas, latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* bisa diterapkan pada olahraga futsal terutama untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet/pemain. Dengan catatan latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan agar memberikan hasil yang positif kepada para atlet/pemain, serta dengan harapan kedepannya dapat mencapai prestasi yang maksimal baik bagi individu maupun bagi tim/klub.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet futsal Maharajo Dirajo FC Batusangkar, dengan perolehan koefisien uji-t yaitu $t_{hitung}=71,180 > t_{tabel}=1,729$.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Mochammad Ridwan. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan Shooting ke Gawang dalam Permainan Futsal GL Fc Kota Blitar. *Jurnal Universitas Nusatara PGRI Kediri*. Vol 02, No 07. Hlm.1-9.
- Andrejic, Ognjen. (2012). Effect of a plyometric and strength training program on the fitness performance in young basketball players. *Physical Education and Sport*. Vol. 10, No 3. pp. 221-229.
- Andri, Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Ilham, Qodratillah. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMA N 1 Batusangkar. *Jurnal Stamina*. Vol 4, No 7. Hlm. 295-300.
- Irawadi, Hendri. (2019). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- John, Juskhia dan Sidik, Dikdik Zafar. (2017). Pengaruh metode repetisi dalam latihan plyometrics single-leg speed hop terhadap peningkatan power endurance tungkai pada cabang olahraga futsal. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Vol 10, No 2. Hlm.1-11
- Justinus, Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Suwasono, S. (2017). Optimasi Akurasi Deteksi Goal Gawang Futsal dengan Metode Square Grid. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. Vol 2, No 3. Hlm. 341-349.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang *Keolahragaan* (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782).
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.