

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *INCLINE BOUND* DENGAN LATIHAN *DECLINE HOP* TERHADAP *EKSPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DALAM KONDISI FISIK TIM FUTSAL SMKN 5 PEKANBARU.

Fadhli Rahman¹, Drs. Slamet, M.Kes,AIFO², Drs. Yuherdi, S.Pd³
Email : FadhliRahman1311@gmail.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

From Result of existing perception is field indicate that Team of Futsal SMKN 5 Pekanbaru still there are lacking of moment conduct jumping movement influenced by one of the condition of physical that is muscle power eksplosive. One of the effort to increase muscle power eksplosive real correct is effective practice and efesien. Therefore this researcher aim to to know comparison of influence which is signifikan between practice method of incline bound with practice of decline hop to muscle power eksplosive in a condition team physical of futsal smkn 5 pekanbaru. This research is research of experiment. This research is conducted by at Team of Futsal SMKN 5 Pekanbaru. Data Research obtained and collected to pass tes early and final tes before and after conducting two practice form that is practice of incline bound with practice of decline hop. obtained to be data to be analysed descriptively. From result of data analisi indicate that there are comparison of influence which is signifikan between practice method of incline bound with practice of decline hop to muscle power eksplosive in a condition team physical of futsal smkn 5 pekanbaru. Pursuant to result of calculation of analysis statistic test t yield group thitung of A equal to 14,90, at group of B equal to 11,84 with ttabel 1,833, at group of A and group of B equal to 3,162 with ttabel 1,734 [at] level of signifikan 0,05. Meaning thitung > ttabel so that can be taken by conclusion that third hypothesis accepted, hence practice of incline bound with practice of decline hop can improve muscle power eksplosive. Make-Up of mean 6,2 at group of A and 5,8 at group B. Hence at make-up of mean, practice of incline bound more having an effect on which is signifikan to muscle power eksplosive.

Keywords: Practice method of incline bound with practice method of decline hop to muscle power eksplosive.

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905132406, Alamat; Jln. Harapan. Rumbai.

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga (081365361995)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637283)

A. PENDAHULUAN

Pola hidup yang senantiasa menjunjung kesehatan tentunya harus berolahraga. Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dengan olahraga juga dapat menghambat penurunan daya tahan tubuh. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan penting dalam ikatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan.

Mengingat tujuan olahraga yang telah dikemukakan diatas, maka perlu memberikan informasi kepada seluruh masyarakat bahwa berolahraga itu penting. Dengan demikian masyarakat akan memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga, seperti minat masyarakat terhadap permainan sepakbola dan futsal.

Selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi disegala bidang khususnya dibidang olahraga. Dengan olahraga kondisi kebugaran tubuh kita dan terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan potensi ataupun bakat yang dimiliki atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat, sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat tercapai dan memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan potensi dan bakat yang dimiliki atlet. Menurut pendapat Sajoto (1995: 7) menyatakan bahwa ada empat macam kelengkapan yang harus dimiliki atlet, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu : 1. Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2. Pengembangan teknik (*technical build up*), 3. Pengembangan mental (*mental build-up*), 4. Kematangan juara.

Mengingat futsal termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang aktivitas permainan. Maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya.

Berdasarkan hasil pengamatan latihan pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa banyak terdapat kekurangan saat melakukan lompat yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu daya ledak otot tungkai. Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga futsal sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik terutama daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dalam permainan futsal sangat diperlukan pada saat melakukan *heading*. Untuk itu apabila daya ledak otot tungkai tidak baik, maka sudah dapat dipastikan lompatan yang dilakukan tidak tinggi dan *heading* tidak dapat dilakukan dengan maksimal.

Jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menurut Farentinos dan Radcliffe (1958: 1-66) diantaranya adalah : latihan *leg box bound* adalah lompatan box menggunakan dua kaki, latihan *angle hop* adalah lompatan box menggunakan dua kaki, box yang dipakai sudah diatur kemiringannya, latihan *box jump* adalah lompatan melewati box, latihan *depth jump* adalah lompatan box yang memiliki ketinggian 25-45 inc, *single leg stride jump* adalah lompat box menggunakan satu kaki, latihan *decline hop* adalah lompatan menurun, latihan *incline bound* adalah lompatan miring, dan lain

sebagainya. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada latihan *incline bound* dan latihan *decline hop* dengan menggunakan prinsip-prinsip *plyometrics*.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat perbandingan pengaruh metode latihan *incline bound* dengan *decline hop* terhadap *eksplosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru?

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Apakah terdapat perbandingan pengaruh metode latihan *incline bound* dengan *decline hop* terhadap *eksplosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru?

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang lain dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang tinggi. Harsono (1998:90) menyatakan latihan (*training*) adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan hari kian menambah jumlah beban latihan. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1985:38) latihan *incline bound* adalah suatu latihan yang ini dilakukan di bukit yang miring sekitar 20 derajat kemiringan, tangga ataupun tangga stadion. Dengan menanjak naik, kekuatan bertahan ditumpukan kepada sistem otot untuk meloncat. Kekuatan bertahan ini membantu untuk mengembangkan kekuatan dan ketahanan. Variasi kaki ganda dan variasi alternatif lainnya dari loncatan miring disarankan. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1985:48) latihan *decline hop* adalah suatu latihan yang menggunakan bukit berumput dengan kemiringan 2 sampai 4 derajat. (Catatan: jangan mencoba latihan ini langkah-langkah, bangku-bangku, atau permukaan, basah licin. Latihan ini membantu meningkatkan kecepatan dan kekuatan dari kaki dan pinggang.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimental, Dalam penelitian eksperiment ada perlakuan (*treatment*) sedangkan dalam penelitian yang lain seperti naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Prof. Dr. Sugiyono 107:2008).

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini sampel yakni 20 orang pemain futsal SMKN 5 Pekanbaru.

Teknik Sampling Mengingat keterbatasan peneliti dalam berbagai hal, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel dalam proses perolehan data. mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sample atau

teknik (*total sampling*), sehingga keseluruhan sampel yang diteliti berjumlah 20 orang. (Sugiono:2008, 124)

Instrumen penelitian yang digunakan untuk tinggi lompatan melalui alat ukur Jump M.D, adapun prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut: “ Alat jump m.d disabukkan di atas pinggang testee, Lalu alat harus on, Objek berdiri tegak,wajah menghadap kedepan,Loncat tidak menggunakan awalan, Loncat di mulai dari dalam lingkaran yang telah disediakan,begitu juga dengan mendaratnya badan, kaki harus tetap berada di dalam lingkaran tersebut (minimal 1 kaki), Jika ketika mendarat kedua kaki berada di luar lingkaran, maka hasil tes gagal atau tidak dianggap atau tidak sah, Dilakukan sebanyak 3 kali,diambil hasil yang terbaik.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data

Setelah dilakukan test *Jump M.D* sebelum dilaksanakan latihan *Incline bound* dan latihan *decline hop* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis *pretest* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Pretest Hasil *Jump M.D*

STATISTIK	PRETEST	
	Xe A	XE B
Sampel	10	10
Mean	53,9	53,2
Standar devenisi	6,37	6,03
Varians	40,54	36,40
Minimum	46	46
Maximum	64	63
Jumlah	536	532

Dari tabel analisis hasil pretest *Jump M.D* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut: Skor tertinggi kelompok A adalah 64, skor terendah 46, dengan mean 53,9, standar devenisi 6,37, dan varian 40,54, sementara skor tertinggi kelompok B adalah 63, skor terendah 46, dengan mean 53,2, standar devenisi 6,03, dan varian 36,40.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data Pretest *Jump M.D* Kelompok A

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	46-50	4	40
2	51-55	1	10
3	56-60	4	40
4	61-65	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distibusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 4 orang smpel = 40% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 46-50, kemudian 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 51-55, untuk 4 orang sampel = 40% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 56-60, dan 1 orang sampel = 10%

mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 61-65. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *Jump M.D* kelompok A.

Tabel 3. Distribusi frekuensi data Pretest *Jump M.D* Kelompok B

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	46-50	4	40
2	51-55	1	10
3	56-60	4	40
4	61-65	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 4 orang sampel = 40% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 46-50, kemudian 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 51-55, untuk 4 orang sampel = 40% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 56-60, dan 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 61-65. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *Jump M.D* kelompok B.

Setelah dilakukan test *Jump M.D* sesudah dilaksanakan latihan *Incline bound* dan latihan *decline hop* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis *pretest* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Postest Hasil *Jump M.D*

STATISTIK	POSTEST	
	Xe A	XE B
Sampel	10	10
Mean	60,1	59
Standar devenisi	5,53	5,50
Varians	30,54	30,22
Minimum	52	52
Maximum	68	68
Jumlah	601	509

Dari tabel analisis hasil pretest *Jump M.D* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil postest sebagai berikut: Skor tertinggi kelompok A adalah 68, skor terendah 52, dengan mean 60,1, standar devenisi 5,53, dan varian 30,52, sementara skor tertinggi kelompok B adalah 68, skor terendah 52, dengan mean 59, standar devenisi 5,50, dan varian 30,22.

Tabel 5. Distribusi frekuensi data Postest *Jump M.D* Kelompok A

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	52-56	3	30
2	57-61	3	30
3	62-66	3	30
4	67-71	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang

nilai 52-56, kemudian 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 57-61, untuk 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 62-66, dan 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 67-71. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *Jump M.D* kelompok A.

Tabel 6. Distribusi frekuensi data Postest *Jump M.D* Kelompok B

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	52-56	3	30
2	57-61	3	30
3	62-66	3	30
4	67-71	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 10 sampel ternyata 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 52-56, kemudian 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 57-61, untuk 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 62-66, dan 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai daya ledak otot tungkai dengan rentang nilai 67-71. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *Jump M.D* kelompok A.

Hasil uji normalitas

Tabel 7. Uji Normalitas Hasil *Jump M.D*

Variabel	Kelompok	L hitung	L tabel	Ket.
Hasil Pretest	Kelompok A	0,1291	0,258	Normal
	Kelompok B	0,1480		Normal
Hasil postest	Kelompok A	0,2051		Normal
	Kelompok B	0,1714		Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretest *Jump M.D* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,1291 dan L_{tabel} sebesar 0,258, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,1480 dan L_{tabel} sebesar 0,258, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest *Vertical Jumpi* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil postest *vertical jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,2051 dan L_{tabel} sebesar 0,258, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,1714 dan L_{tabel} sebesar 0,258, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest *Jump M.D* adalah berdistribusi normal

Tabel 8. Analisis Data Postest *Jump M.D* Kelompok A dan Kelompok B

No	Statistik	Posttest Kel.A	Posttest Kel.B
1	Jumlah Keseluruhan	601	590
2	Mean	60,1	59
3	Maximum	68	68
4	Minimum	52	52
5	Varian	30,54	30,22
6	Standar Deviasi	5,53	5,50

Tabel 9. Analisis Uji t

1	$\sum D$	62	58	11
2	$\sum D^2$	400	358	23
3	Rata-rata d	6,2	5,8	1,1
4	N	10	10	10
5	t_{hitung}	14,90	11,84	3,162
6	t_{tabel}	1,833	1,833	1,734

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: perbandingan pengaruh latihan *incline bound* dengan *decline hop* (X) terhadap *eksplosive power* otot tungkai(Y) dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru. ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tiga variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan latihan *incline bound* dengan *decline hop* terhadap *eksplosive power* otot tungkai, ini menggambarkan bahwa *eksplosive power* otot tungkai perbandingan pengaruh terhadap latihan *incline bound* dengan *decline hop* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 14,90 dan pada kelompok B sebesar 11,84 dengan t_{tabel} 1,833, pada kedua kelompok sebesar 3,162 dengan t_{tabel} 1,734 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh metode latihan *Incline bound* terhadap *eksplosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru.
2. Terdapat pengaruh metode latihan *decline hop* terhadap *eksplosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru.
3. Terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Incline bound* dan metode latihan *decline hop* terhadap *eksplosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik pemain Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para Pemain.

Diharapkan agar Pemain meningkatkan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

Diharapkan bagi Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien. Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. (1995), *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Daahara Prize.
- Justinus, Ishak (2008), *Inspirasi Dan Spirit Futsal*.
- Nurahasan. (2001). *Tas dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Indonesia.
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Indonesia.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Keantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Z.A, Iskandar & Kosasih, Engkos. (2000). *Paul uram latihan peregangan*. CV. Akademi Pressindo. Jakarta.
- Radellife, James C & Farentions, Robert C. *Plyometrics Eksplosive Power Training*. Amerika.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang.
- Kosasih Engkos (1993). *Teknik Dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta. AKADEMIKA PESSINDO.