

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Decline Hop* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai dalam kondisi fisik pemain tim SMK N 5 Rumbai.

Muhammad Qover¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Zainur S.Pd M.Pd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

This study is based on experimental research that the purpose of the research experiment is to investigate the influence of a particular on a specific group of symptoms compared with the other groups that use different . investigation treatment was performed in Player Team SMK N 5 Rumbai. Data were obtained and collected through the initial test and final test before and after the exercise Decline Hop. Data obtained by quantitative data. The results showed that the problem identification team players SMK N 5 Tassel Explosive Power does not have a good leg muscle. This is due to the lack of exercise that leads to physical training and exercise programs that are less systematic and planned. The issues raised in this study is "Are there exercises Decline Hop Influence on Explosive leg muscle power in the physical condition team player SMK N 5 Tassel?" The hypothesis of the study is "There is a significant exercise to Explosive Power Decline Hop limb muscles the physical condition of the team footballer SMK N 5 Rumbai. "this study aimed to determine whether the method of exercises significance hop's decline was the effect of the explosive leg muscle power in the physical condition of the team players SMK N 5 Rumbai. The results of the analysis showed that there was a significant effect of exercise Decline hop (X) against explosive leg muscle power (Y) in the physical condition of the team players SMK N 5 Rumbai. Based on t test analysis produces t hitung at 18.33 and ttabel of 17.61. Means thitung > ttabel so it can be concluded that Ho refused and H1 accepted. Increased average 6.6 after tested by t-test shows that t hitung greater than t Table, then hop Decline exercise for 16 times to increase explosive leg muscle power in significant physical condition.

Keywords: Exercise Decline Hop, Explosive leg muscle power

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905135272, Alamat; Jln. Darma bakti.

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

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, 08136459378

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dengan berolahraga akan menghambat penurunan daya tahan tubuh. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita 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.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang akan dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan merupakan faktor yang paling penting dalam pencapaian prestasi yang optimal. Kurang tepat apabila ada pendapat yang mengatakan bahwa atlet itu dilahirkan melainkan atlet itu dibentuk dengan program latihan yang benar. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi yang ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi yang prima dari pelakunya itu sendiri. Menurut Kurniawan (2011:50) Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, dengan daerah penalti busur berukuran 18 meter, ukuran gawang dengan ketinggian 2,5 lebar 7 meter, garis penalti 11 meter dari titik tengah gawang.

Menurut Kurniawan (2011:50) adapun yang harus diketahui para atlet tentang sepakbola adalah harus mengenal bola, *shooting*, mengontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*, dan *intercept* bola. Keseluruhan komponen keterampilan teknik dasar sepakbola perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya sehingga kematangan teknik dapat diraih dengan baik. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola seperti menendang, mengontrol, menyundul, dan menggiring bola merupakan dasar dari penciptaan permainan yang bermutu. Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang, dengan perbandingan panjang dan lebar sama dengan dua banding satu ($P \times L = 2:1$), jadi panjang lapangan sepak bola tersebut adalah 90 sampai 110 meter, maka lebarnya harus berkisar 45 meter atau tidak lebih dari 55 meter. Khusus untuk pertandingan yang melibatkan negara panjang lapangan 100-110 m dan lebarnya 64-75 m. Selain itu, lebar garis yang terdapat di lapangan tidak boleh lebih dari 12 cm. Garis tengah lapangan sepak bola berdiameter 9,15 meter. Garis lingkaran tersebut berada tepat di tengah

lapangan. Di tengah lingkaran tersebut terdapat titik yang digunakan pemain untuk memulai kick .

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:9) meliputi: 1. Kekuatan (*Strength*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. Kelentukan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahan (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). Menurut Nossek Yosef (1982:19) Kondisi fisik secara umum merupakan aspek kondisioning yang tidak berkaitan dengan disiplin olahraga secara khusus dan kondisi fisik secara khusus dikembangkan untuk memperoleh kemampuan kondisional tertinggi yang dimungkinkan, yang diperlukan dalam disiplin olahraga yang tepat.

Dalam kegiatan berolahraga *Eksplosive Power* merupakan suatu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga tersebut karena, *Eksplosive Power* atau daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. Menurut Harsono (1988:176:177) *Strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. *Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Daya tahan otot mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi berturut-turut, dari penjelasan di atas dapat kita lihat bahwa sebenarnya *strength*, *power*, dan daya tahan otot, ketiganya saling berhubungan dengan faktor dominannya *strength*. *Strength* tetap merupakan dasar (basis) dari *power* dan daya tahan otot. Menurut Ismaryanti (2008:59) *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *eksplosif*, Pyke dkk (1978) *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Radcliffe dan Farentinos (1985:1-2) *Plyometrics* adalah metode yang berhubungan dengan *explosive power* yang luar biasa, sebuah komponen yang penting pada penampilan seorang atlet. Dari poin praktik latihan *decline hop* *plyometrics* adalah lebih mudah di pelajari dan di ajarkan.

Hasil latihan yang mendukung *explosive power* otot tungkai sebagai berikut : latihan *leg box bound*, latihan *angle hop*, latihan *box jump* latihan *depth jump*, *single leg stride jump*, latihan *decline hop* Maka dari itu, untuk memperoleh bukti yang ilmiah, maka perlu dilakukan penelitian. Oleh sebab itu penulis mengambil judul penelitian ini adalah “Pengaruh Metode Latihan *decline hop* terhadap *explosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik pemain tim SMK N 5 Rumbai”.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian *experiment*, Rancangan penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh suatu perlakuan dan tindakan terhadap objek, untuk menguji hipotesis tentang ada apa tidak adanya pengaruh tindakan itu bila dibandingkan dengan tindakan yang lain.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim SMK N 5 Rumbai, yang berjumlah 15 orang.

Sampel

Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain tim sepakbola SMK N 5 Rumbai yang berjumlah 15 orang.

Teknik Sampling

Mengingat keterbatasan peneliti dalam berbagai hal, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel dalam proses perolehan data. Menurut (Sugiono:2008,124) Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu populasi yang kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semuanya.sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 15 orang.

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur hasil tinggi loncatan Jump M.D.

Test

Test menggunakan alat yang bernama Jump M.D (Jump Meter Digital),Satuan Jump M.D adalah CentiMeter (cm),Prosedurnya,alat di sabukkan di atas pinggang,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 2 atau 3 kali,diambil hasil yang terbaik.

Alat dan fasilitas

Lapangan ,Pluit,Alat tulis,Jump M.D,Petugas Test,Pencatat Hasil,Pembaca hasil,Pelaksanaan

Prosedur penelitian

Explosive power otot tungkai sebelum dilakukan latihan *decline hop* (*pretest*). Data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing pemain.

Latihan *decline hop*, latihan ini dilakukan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Setiap kali latihan pemain melakukan *decline hop* sebanyak 4 set 6-10 repetisi yang diselingi istirahat 2 menit sebelum melanjutkan latihan berikutnya. *Decline hop* juga memerlukan lapangan menurun dan tali . Latihan *decline hop* menggunakan lompatan dua kaki setinggi rata-rata air setiap lompatan posisi

badan lurus dan menggunakan lapangan yang tidak basah. Latihan *decline hop* meloncat dari atas kebawah meloncat sesuai tali yang ada dan lakukan 4-6 set dengan repetisi 6-10 kali.

Explosive power otot tungkai sesudah dilakukan latihan *decline hop* (posttest), data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui peningkatan *explosive power* otot tungkai masing-masing pemain.

Setelah diambil data *pretest* dan *posttest* lalu uji normalitas dan uji ‘t’.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil analisis statistic deskriptif

Uji ‘t’

$$t = \frac{d}{Sd / \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{6,6}{1.40/3.87}$$

$$t = 18.33$$

Table 1. Analisis Data Statistik deskriptif seluruh sampel

No	Statistik	Pretest	Postest
1	N (jumlah populasi)	15	15
2	Mean (rata-rata)	53.53	60.13
3	Standar Deviation	6.36	5.31
4	Variance	4.05	2.85
5	Minimum	45	52
6	Maximum	64	68
7	Sum (Jumlah)	803	902

Hasil uji normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas data

Variabel	$L_{0 \text{ Max}}$	L_{Tabel}
Hasil Preetes Jump M.D	0.1411	0,220
Hasil Postes Jump M.D	0.1887	0,220

Dari Tabel di atas terlihat bahwa data hasil pretes *Jump M.D* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{0 \text{ Max}}$ sebesar **0.1411** dan L_{tabel} sebesar **0.220**. Ini berarti $L_{0 \text{ Max}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes *Jump M.D* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Jump M.D* postes menghasilkan $L_{0 \text{ Max}}$ **0.1887** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,220. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Jump M.D* postes adalah berdistribusi normal.

Hasil uji 't'

1	$\sum d$	99
2	N	15
3	Rata d	6.6
4	Sd	1.40
5	\sqrt{n}	3.87
6	T	18.33

Tabel 3. Analisis Uji 't'

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh yang signifikan latihan *decline hop* (X) terhadap *explosive power* otot tungkai (Y) dalam kondisi fisik pemain tim SMK N 5 Rumbai, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *decline hop* terhadap *explosive power* otot tungkai dalam kondisi fisik, ini menggambarkan bahwa *explosive power* otot tungkai dipengaruhi oleh latihan *decline hop*. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan, salah satunya latihan *decline hop*.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *decline hop* (X) terhadap explosive power otot tungkai (Y) dalam kondisi fisik pemain tim SMK N 5 Rumbai. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data pretest adalah 803 dengan nilai rata-rata 53.53333 dan jumlah data posttest adalah 902 dengan nilai rata-rata 60.13333, data tersebut menunjukkan terdapat peningkatan data (nilai beda) sebesar 99 dengan nilai rata-rata 6.6. Kemudian analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 18.33 dan t_{tabel} sebesar 1.761. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *decline hop* terhadap explosive power otot tungkai dalam kondisi fisik pemain tim SMK N 5 Rumbai.

Saran

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 pemain tim SMK N 5 Rumbai, 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

- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara.
- Radcliffe, James C dan Robert C. Farentinos. 1985. *Plyometrics*. USA: A Division of Human Klenetics Publshrs, Inc.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiono. 2008. *Metode penelitian pendidikan pendekatan*. 2008. Bandung. Alfabeta
- Kusyanto, Yanto. 1994. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Ganesa.
- Luxbacher, Josep A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Nosseck, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. African: Lagos.
- <http://penapun-tertoreh.blogspot.com/2011/01/cara-penulisan-catatan-kaki.html>
- <http://Google-Sejarah> sepakbola 2013