

EFFECT PLYOMETRIC EXERCISES (DOUBLE LEG BOUND) ON POWER ON LEG MUSCLE SON EXTRACURRICULAR FUTSAL TEAM SMA DHARMA LOKA PEKANBARU

Devi Fernandez P, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes,AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd
devifp.91@yahoo.com No HP: 082285631067, mr.ramadi46@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

*Coaching Education Sports
Faculty Of Teacher Training And Education
University Riau*

Abstract: *This study was conducted to determine whether there is influence of plyometric training (Double Leg Bound) to power the leg muscles High School futsal team ekstarkurikuler son Loka Dharma Pekanbaru, so that samples can maximize the results of kicks and defense. Research is a form of experiment, the population in this study is the son of extracurricular futsal team SMA Dharma Loka Pekanbaru. Sample in this research is the High School futsal team Loka Dharma Pekanbaru and amounted to 8 people. A sampling technique that is the overall total sampling son. The instruments used in this research is the Standing Broad Jump test, which aims to measure limb muscle power futsal team extracurricular high school son Loka Dharma. After that, if the statistical data, to test for normality with lilifors test at significant level 0,05 α . The hypothesis is the influence of exercise Bound Double Leg to leg muscle power futsal team extracurricular high school son Loka Dharma Pekanbaru. Based on the analysis of statistical data, there are an average Pree-test amounted to 1.775 and the average post-test of 2,063, then the data is normal. Based on the analysis of the t test produces Thitung Ttabel 3.625 and 1.895, meaning Thitung > Ttabel. Thus, there Effect of Plyometric Exercises (Double Leg Bound) to power the leg muscles High School futsal team ekstarkurikuler son Loka Dharma Pekanbaru*

Key Words: *Plyometric (Double Leg Bound), Power*

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC (DOUBLE LEG BOUND)* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA TEAM PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA DHARMA LOKA PEKANBARU

Devi Fernandez P, Drs.Ramadi, S.Pd,M.Kes,AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd
devifp.91@yahoo.com No HP: 082285631067, mr.ramadi46@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Plyometric (Double Leg Bound)* terhadap *power* otot tungkai team putra ektrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru, sehingga sampel dapat memaksimalkan hasil tendangan dan pertahanan. Bentuk penelitian ini adalah penelitian percobaan, populasi dalam penelitian ini adalah team putra ektrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru. Sample dalam penelitian ini adalah team futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru dan berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu Total Sampling yaitu keseluruhan putra. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Standing Broad Jump test*, yang bertujuan untuk mengukur *power* otot tungkai team putra ektrakurikuler futsal SMA Dharma Loka. Setelah itu, data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai team putra ektrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 1,775 dan rata-rata *post-test* sebesar 2,063, maka data tersebut normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,625 dan T_{tabel} 1,895, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *Plyometric (Double Leg Bound)* terhadap *power* otot tungkai team putra ektrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru

Kata kunci: Plyometric (Double Leg Bound), Power

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara terbesar di Asia yang memiliki penduduk terpadat serta kebudayaan yang melimpah. Indonesia juga termasuk salah satu negara yang terus berkembang, dilihat dari banyaknya penduduk serta keanekaragaman budaya yang berbeda-beda juga kepandaian dalam mengelola hasil bumi sendiri, yang mana banyak menarik perhatian negara – negara maju lainnya untuk datang melihat keindahan alam dan budaya Indonesia yang indah. Bahkan tidak sedikit negara – negara besar seperti Amerika, Inggris dan negara lainnya untuk bekerjasama dengan Indonesia. Bukan hanya dari segi bisnis ataupun pengelolaan alam, melainkan juga dalam dunia olahraga.

Masyarakat Indonesia dalam hidupnya selalu tumbuh dan berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Saat manusia masih kecil hingga dewasa selalu membutuhkan aktivitas fisik/jasmani yang terus berkembang seperti perkembangan olahraga yang selalu meningkat dikalangan masyarakat, dari yang tidak mengetahui olahraga menjadi mengetahui tentang olahraga. Contohnya saja Olahraga Futsal. Olahraga memiliki begitu banyak peran baik dalam pendidikan jasmani, kesehatan, peningkatan prestasi olahraga serta rekreasi. Olahraga dalam Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari Pendidikan secara keseluruhan dan sebagai penunjang tercapainya Pendidikan Nasional serta prestasi olahraga. Pembangunan dalam bidang pendidikan olahraga merupakan usaha untuk meningkatkan kecerdasan bangsa, dimana kecerdasan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam meningkatkan taraf hidup bangsa Indonesia dalam menuju masyarakat yang adil dan makmur sesuai dengan tujuan falsafah bangsa Indonesia, yaitu berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Pemerintah tidak hanya memberikan keolahragaan sebagai Pendidikan saja, tetapi juga untuk prestasi. Hal itu tertuang dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII pasal 27 ayat 4 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan” (UUD RI No. 3, 2005:20).

Disamping itu olahraga juga merupakan kebutuhan dalam pencapaian kebugaran jasmani, dan juga dikembangkan untuk pencapaian dalam bidang prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dispesialiskan. Dengan kemajuan zaman serta proses globalisasi, banyak penemuan-penemuan yang terjadi dibidang ilmu olahraga serta pengembangannya, baik itu dari segi teori olahraga, penemuan peralatan yang berguna untuk olahraga, dan teknik-teknik dalam latihan yang meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga.

Prestasi merupakan sebuah arti yang sangat besar maknanya bagi semua manusia terutama pada setiap atlet dan pelatih, akan tetapi tidak mudah untuk mencapainya. Untuk memperoleh suatu prestasi dalam bidang olahraga, haruslah dipilih olahragawan yang memiliki bakat serta potensi yang maksimal untuk mencapai prestasi, serta dilakukan pembinaan fisik, taktik, teknik dan mental yang terencana secara berjenjang dan berkelanjutan sejak usia dini. Dalam mencapai prestasi yang maksimal, selayaknya seorang atlet harus memiliki faktor kelengkapan prestasi seperti yang dijelaskan menurut Sajoto dalam bukunya Peningkatan Kondisi Fisik (1995:7)

mengemukakan ada beberapa kelengkapan apabila seseorang ingin mencapai prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi :

1. Pengembangan fisik (*physical build-up*)
2. Pengembangan teknik (*technical build-up*)
3. Pengembangan mental (*mental build-up*)
4. Kematangan juara

Berdasarkan penjelasan pendapat diatas, mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal harus memiliki kelengkapan kondisi fisik untuk mencapai titik prestasi yang tertinggi. Dalam pencapaian prestasi tersebut sebaiknya dilatih sejak usia dini, sehingga atlet yang dilatih memiliki kualitas yang berpotensi besar untuk berprestasi dalam dunia olahraga. Salah satu olahraga yang memerlukan pembinaan dan pembibitan yang terencana adalah futsal. Karena olahraga futsal adalah salah satu olahraga yang dipertandingkan antara negara - negara di dunia atau bahkan sudah adanya piala dunia olahraga futsal.

Futsal merupakan satu diantara sekian banyak olahraga yang digemari oleh semua orang diseluruh belahan dunia termasuk Indonesia, bahkan sudah di terima sebagai salah satu cabang olahraga yang di pertandingan di tingkat Multi-event. Secara sederhana, futsal dapat diartikan sebagai suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua team yang berbeda, masing – masing team beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu – individu pemain yang tergabung dalam sebuah team untuk mencapai kemenangan, (Muhammad Asriady Mulyono, 2014:2). Sebagai sebuah olahraga permainan, futsal diharapkan menjadi wadah bagi para pemainnya dalam meraih kesenangan dan prestasi yang dibalut kompetisi dan persaingan secara individu dan team. Sehingga dalam permainan ini, akan tercipta suasana pertandingan yang seru dan *fair play* dan juga sebagai sarana dalam memasyarakatkan olahraga permainan bola diseluruh dunia.

Seiring terkenalnya olahraga futsal ke berbagai negara dibelahan dunia, permainan ini semakin digemari bukan hanya dikalangan masyarakat biasa akan tetapi juga para pemain sepakbola profesional yang mengasah kemampuan bermain bola mereka dilapangan yang lebih kecil dan dengan tempo permainan yang lebih cepat. Dengan berkembangnya permainan olahraga futsal, beberapa negara kemudian berinisiatif untuk membentuk sebuah wadah organisasi futsal seperti halnya organisasi sepakbola. Pada saat itu, tepatnya ditahun 1974 bertempat dikota Sao Paulo, Brasil disetujui pembentukan organisasi futsal pertama di dunia yang bernama The Federtion Internationale de Futebol de Salao (FIFUSA). Setelah membentuk FIFUSA, futsal semakin berkembang dan hal ini kemudian menarik FIFA sebagai induk organisasi sepakbola dunia untuk mengakuisisi futsal menjadi bagian dari organisasinya. Sejak 1989, secara resmi FIFA mengambil alih pengelolaan olahraga futsal diseluruh dunia, termasuk diantaranya menetapkan aturan – aturan permainan dan menyelenggarakan berbagai kejuaraan futsal tingkat internasional. Setelah FIFA mengambil alih kepengurusan organisasi futsal dunia, olahraga ini terus mengalami perkembangan yang cukup signifikan, termasuk diantaranya kenegara – negara Asia seperti Indonesia.

Di Indonesia futsal masuk pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Awal kemunculan futsal di Indonesia sebetulnya bukanlah suatu hal yang baru. Masyarakat Indonesia pada awalnya telah memainkan olahraga futsal dengan pemahaman masyarakat Indonesia yang menggemari sepakbola dan memainkannya

disegala tempat yang memungkinkan permainan ini dilakukan, sebetulnya telah mengenal permainan yang mirip futsal sejak lama. Olahraga futsal sendiri dimainkan dilapangan dengan ukuran standar Internasional lapangan Futsal adalah minimal 38 x 18 meter dan maksimal 40 x 25 meter (Muhammad Asriady Mulyono 2014).

Lewat sebuah badan yang bernaung dibawah kendali PSSI sebagai induk organisasi sepakbola Indonesia, Badan Futsal Nasional (BFN) ditugasi untuk mengurus segala hal mengenai perkembangan futsal di Tanah Air termasuk diantaranya menyelenggarakan kompetisi tingkat nasional, misalnya Liga Futsal Indonesia. Bahkan kompetisi futsal juga telah terselenggara diberbagai daerah di Indonesia dan juga kompetisi antara sekolah dan universitas. Salah satunya sekolah SMA Dharma loka Pekanbaru adalah sekolah yang telah mengenal olahraga futsal, dimana banyak siswa yang antusias ingin berlatih dan belajar bermain futsal dengan baik. Maka dibentuklah Team Putra ekstrakurikuler Futsal SMA Dharma Loka, meskipun baru dibentuk pada awal bulan agustus tepatnya pada 08 Agustus 2016, semangat peserta ekskul sangat besar dan mulai berlatih dengan serius.

Dari latihan-latihan yang dilakukan, terdapat masalah atau kekurangan yang dimiliki setiap peserta ekstrakurikuler SMA Dharma Loka. Pada dasarnya masalah yang dialami adalah kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut haruslah dikembangkan secara maksimal. Adapun komponen – komponen kondisi fisik tersebut diantaranya yaitu: 1. Kekuatan (*strength*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. Kelenturan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahan (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). (Harsono, 1988:153).

Berdasarkan observasi yang Peneliti telah lakukan pada Team Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru, Peneliti menemukan masalah yang dialami oleh setiap peserta ekstrakurikuler adalah *Power* otot tungkai. Dimana saat melakukan *Shooting* atau tendangan kegawang bola bergerak dengan lambat atau pelan, sehingga mudah untuk dikuasai oleh penjaga gawang. Juga saat berebut bola dengan lawan, mudah hilang keseimbangan dan terjatuh. Hal tersebut sering terjadi baik pada saat latihan dan juga saat bertanding. Dari setiap peserta ekstrakurikuler yang terdaftar dalam team Futsal, banyak yang mengalami hal tersebut, yakni kurangnya *power* otot tungkai yang mempengaruhi kekuatan dan kecepatan saat melakukan tendangan pada bola dan berhadapan dengan pemain lain.

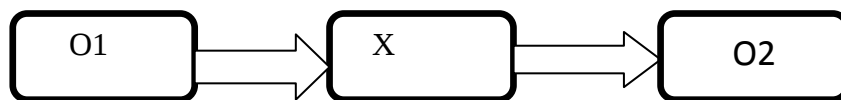
Dari berbagai kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga futsal, salah satunya adalah kekuatan dan kecepatan (*Power*). Menurut (Harono 1988: 176) dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, mendefinisikan *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilannya menggabungkan kecepatan dan kekuatan. Metode melatih *power* dapat dengan cara pembebanan luar maupun hanya dengan berat badan sendiri. Metode dengan penambahan beban luar bisa menggunakan metode sirkuit, sedangkan metode latihan yang hanya menggunakan berat badan sendiri menggunakan metode latihan *plyometric* (Sukadiyanto, 1997:65-66) dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. Berikut ini beberapa contoh latihan *power* menggunakan latihan *plyometric*, antara lain: *Hexagon*, *Lompat katak*, *Double leg bound*, *Double leg box bound*, *Side to*

side, Angle hop, Squat jump, Luning drills, Max vertical jup, Skipping drills, Lompat satu kaki, dll.

Dari sekian banyak metode latihan yang dijelaskan diatas, Peneliti ingin melakukan salah satu bentuk latihan *plyometric (Double Leg Bound)*. Dimana latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan bentuk latihan *plyometric (Double Leg Bound)* ini juga adalah bentuk latihan yang pertama kali dilakukan pada team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka. Bentuk latihan yang dilakukan adalah melompat dua kali kedepan secara *continue* dengan pembatas menggunakan tiang rintangan (*hudrel*). Maka dari kesimpulan tersebut, Peneliti mengangkat judul **“Pengaruh latihan *Plyometric (Double Leg Bound)* terhadap *Power* otot tungkai Pada Team Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang dilakukan dengan mengawali *pretest standing broad jump* atau *long jump*. (Ismaryati, 2008: 61). Setelah itu diberikan latihan *Double Leg Bound* selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest standing broad jump* atau *long jump*. (ismaryati, 2008: 61) untuk melihat apakah ada pengaruh latihan setelah diberikan latihan berupa *Double Leg Bound* terhadap *Power* otot tungkai pada Team Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut:



KET : O1 : *pretest*
 X : *perlakuan*
 O2 : *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru yang berjumlah 8 orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel 8 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru. Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan 3 kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) *standing broadjump* sebelum melakukan latihan *double leg bound* dan tes akhir (*post-test*) *standing broad jump test* setelah melakukan latihan *double leg bound* selama 16 kali pertemuan, dari bulan November 2016 sampai dengan bulan Desember 2016. Sampel berjumlah sebanyak 8 orang team putra ekstrakurikuler futsal SMA DharmaLoka Pekanbaru.

HASIL PENELITIAN

Data yang di peroleh sebagai hasil penelitian merupakan data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Double Leg Bound*. Data yang di ambil melalui tes dan pengukuran terhadap 8 orang sampel Team Futsal Putra SMA Dharma Loka Pekanbaru. Variable-variable yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Double Leg Bound* yang di lambangkan dengan X sebagai variable bebas, sedangkan Power otot tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat.

1. Data hasil Pree-test *Standing Broad Jump*

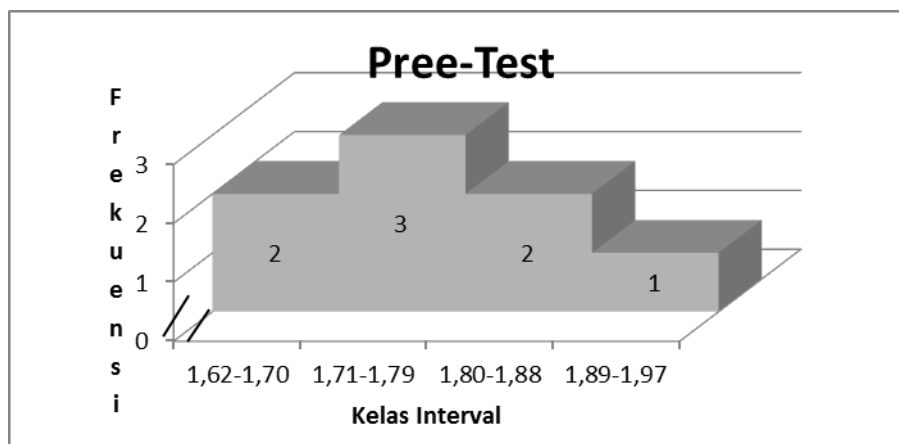
Setelah dilakukan Test *Standing Broad Jump* sebelum dilaksanakan latihan *Double Leg Bound* maka didapat data awal (Pree-test) test *Standing Broad Jump* sebagai berikut : skor tertinggi 1,93 meter, skor terendah 1.62 meter dengan rata-rata 1,775 meter, varian 0,00915, Standard deviasi 0,095655632, data analisis Pree-test *Standing Broad Jump* dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Kelas interval data Pree-Test *Standing Broad Jump*

No	Kelas Interval	frequency	frequency comulative
1	1,62-1,70	2	25,00%
2	1,71-1,79	3	37,50%
3	1,80-1,88	2	25,00%
4	1,89-1,97	1	12,50%
Jumlah		8	100%

Sumber : data olahan penelitian 2016

Berdasarkan table distribusi Frekuensi diatas dari 8 sampel, sebanyak 2 orang (25 %) dengan rentangan interval 1,62-1,70, 3 orang (37,50%) dengan rentangan nilai 1,71-1,79, 2 orang (25 %) dengan rentangan nilai 1,80-1,88, 1 orang (12,50 %) dengan rentangan nilai 1,89-1,97. Untuk lebih jelas nya dapat dilihat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar : 1 :Histogram Hasil Pree-Test *Standing Broad Jump*

2. Data hasil Post-Test *Standing Broad Jump*

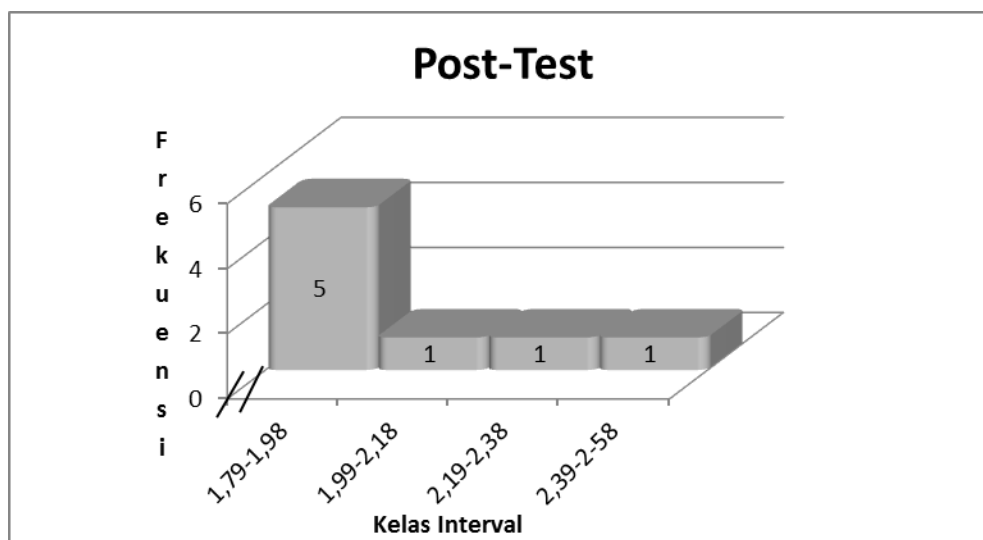
Setelah dilakukan test *Standing Broad Jump* setelah diterapkan latihan *Double Leg Bound* maka didapat data akhir Hasil *Standing Broad Jump* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 2,54, skor terendah 1,79, dengan rata-rata 2,06, standar deviasi 0,235 dan varian 0,055. Analisis hasil Post-test *Standing Broad Jump* dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut :

Tabel 2 : Kelas interval data Post-test *Standing Broad Jump*

<i>No</i>	<i>Kelas Interval</i>	<i>frequency</i>	<i>Frequency comulative</i>
1	1,79-1,98	5	62,50%
2	1,99-2,18	1	12,50%
3	2,19-2,38	1	12,50%
4	2,39-2,58	1	12,50%
jumlah		8	100,00%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Berdasarkan table distribusi Frekuensi diatas dari 8 sampel, sebanyak 5 orang (62,50%) dengan rentangan nilai interval 1,79-1,98, 1 orang (12,50%) dengan rentangan nilai interval 1,99-2,18, 1 orang (12,50%) dengan rentangan nilai interval 2,19-2,38, 1 orang (12,50%) dengan rentangan nilai 2,39-2,58. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Histogram dibawah ini :



Gambar 2 :Histogram Hasil Post-Test *Standing Broad Jump*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk mengkaji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis, diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan yang berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang dilakukan dengan menggunakan Uji Normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan Uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan melompat dengan lutut ditekuk dan posisi tubuh condong kedepan dan diikuti ayunan tangan dari belakang kedepan juga lompatan (X) dan *power* lompat (Y) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji normalitas data hasil *Standing broad jump*

Variabel	Lhitung	Ltabel	keterangan
Hasil Pree-test Standing Broad Jump	0,093	0,285	Data berdistribusi Normal
Hasil Post-test Standing Broad Jump	0,085	0,285	Data berdistribusi Normal

Dari table 5 diatas terlihat bahwa data hasil Pree-test *Standing broad jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,093 dan Ltabel sebesar 0,285. ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel dapat disimpulkan bahwa data pree-test *standing broad jump* berdistribusi Normal. Untuk pengujian data Post-test *standing broad jump* menghasilkan Lhitung 0,085 lebih kecil Ltabel sebesar 0,285. Dapat disimpulkan bahwa data post test berdistribusi Normal.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat pengaruh latihan *Double Leg Bound* (X) terhadap *power* otot tungkai (Y) pada team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis ini yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Double Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada pemain futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru” berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,625 dan t_{tabel} 1,895. berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak.

Pembahasan

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data, setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data *pree test* kemudian memberikan metode latihan dan terakhir pengambilan data *post test* hingga pada pengolahan data yang dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Double leg bound* terhadap *power* otot tungkai team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,625 dan t_{tabel} 1,895. berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Jadi dengan adanya latihan *Double Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru, maka ada peningkatan yang signifikan terhadap *power* otot tungkai, artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban. (Harsono,1988:102)

Latihan *Double Leg Bound* adalah jenis latihan weight training yang mana prosesnya Melompat kedepan dengan secara berlanjut.

Cara melakukan latihan *Double leg bound* adalah :

Lakukan sebanyak 3 set dengan 8-12 repetisi dengan istirahat 2 menit.

1. Lakukan posisi berdiri tegak menghadap hudrel, kemudian lekukan lompatan dengan mengayunkan tangan saat akan melompat posisikan tangan mengayun dari bawah dan posisi tubuh sedikit membungkuk dan lutut ditekuk 45 derajat.
2. Saat lompatan berlangsung usahakan pandangan lurus kedepan dengan posisi kepala tegak, saat melayang diudara paha rata-rata air dan tangan diatas kepala. Saat mendarat, langsung ambil posisi seperti pada awalan untuk melakukan lompatan selanjutnya

Berdasarkan hasil pembahasaan diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada team putra ekstrakurikuler futsal SMA Dharma Loka Pekanbaru. Pada taraf alfa α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka didapat Data Pree-Test sebesar 14,2 dan setelah itu dilakukan perlakuan latihan *Double Leg Bound* selama 16 kali pertemuan, maka didapat data Post-Test sebesar 16,51, sehingga terdapat peningkatan sebesar 2,31 dan dilakukan pengolahan data.

Berdasarkan analisis Uji-t menghasilkan Thitung sebesar 3,625 dan Ttabel sebesar 0,285, Berarti Thitung > Ttabel. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Leg Bound* ini berpengaruh terhadap *Power* otot tungkai team futsal Putra SMA Dharma Loka Pekanbaru yang menekuni kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Double Leg Bound* (X) terhadap *Power* otot tungkai (Y) pada team futsal Putra SMA Dharma Loka Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai adalah :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan *power* otot tungkai.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan bagi tim futsal agar lebih kreatif menggali ilmu dan lebih efektif dalam pembelajaran.
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
4. Untuk peneliti lain yang menggunakan latihan ini untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan, 2005. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung

Harsono.1988.*coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*, Jakarta: Koni Pusat

Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).

James C. Radcliffe, 1985. *Plyometric*

J. P. O,Shea. 1985. *Plyometric*.

Juliante, dkk, 2007. Dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. *Ilmu Kepeatihan dasar*. Bandung

Kyrolainen, et al, 2004. Dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. *Ilmu Kepeatihan dasar*. Bandung.

Miszko, 2003. Dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. *Ilmu Kepeatihan dasar*. Bandung.

Sugiono,2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*. Bandung.

Sukadiyanti, 1997. Dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. *Ilmu Kepeatihan dasar*. Bandung.

<http://www.DoubleLegBoundTraining.com>