

**THE EFFECT OF SINGLE LEG SPEED HOP EXERCISE TO
POWER MUSCLE TUNGKAI STUDENT CLASS A ENRICHMENT
2014 EDUCATIONAL SPORT EXERCISE RIAU UNIVERSITY**

Eko Rizaldi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email : ekorizaldi2018@gmail.com, , Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
HP: 081266631874

*Sport Coaching Education
Faculty of Teachers Training And Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is based on the statement submitted to the lecturers who have authority during the lecture activities, student IVA Education Sports coaching is still said to be weak in the power aspect. This is evidenced by the number of female students who are unable to achieve the standard that has been determined by the lecturer. In addition, it is also seen when rejecting female students look slow so that the jump results short. This research was conducted to find out whether there is Influence of Single Leg Speed Hop Exercise Against Muscular Power of Student Limbs IVa Education of Sports Coaching University of Riau. The sample in this research is HUHA Junior Putra Volleyball team Pekanbaru and amounted to 6 people. The sampling technique is the whole population (total sampling). Instrument performed in this research is standing arm jump test, which aims to measure leg muscle power. After that, the data were processed with statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of 0.05 α . The hypothesis proposed is that there is influence of Single Leg Speed Hop Exercise Against Muscular Power of Student's limbs IVa Education of Sports Coaching University of Riau. Based on lilifors test analysis yield Lhitung (Preetest) equal to 0,1515 and Ltabel 0,319, Lhitung (Posttest) equal to 0,2061 and Ltabel 0,319 mean Lhitung <Ltabel, hence sample come from normal berkristribusi population. Then from calculation result of t test analysis yield t count equal to 6,16 and ttable 2,015. Means thitung > ttable. It can be concluded that H0 is rejected H1 accepted. Thus there is Influence Single Leg Speed Hop Exercise Against Muscle Power Student Legs IVa Education Sports Coaching University of Riau*

Keywords: *single leg speed hop, explosive power of leg muscles*

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWI KELAS A ANGKATAN
2014 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS RIAU**

Eko Rizaldi¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³
Email : ekorizaldi2018@gmail.com, , Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com
HP: 081266631874

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah berdasarkan pernyataan yang diajukan pada dosen yang memiliki otoritas selama kegiatan perkuliahan, mahasiswa IVA Pendidikan Kepeleatihan Olahraga masih dikatakan lemah dalam aspek powernya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang tidak mampu mencapai standar yang sudah ditentukan oleh dosen. Di samping itu terlihat pula pada saat menolak mahasiswa terlihat lambat sehingga hasil lompatannya pendek. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswa IVa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Riau. Sampel dalam penelitian ini adalah tim Voli Putra HUHA Junior Pekanbaru dan berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi (*total sampling*). Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *standing broad jump*, yang bertujuan untuk mengukur *power* otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswa IVa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Riau. Berdasarkan analisis uji lilifors menghasilkan L_{hitung} (Preetest) sebesar 0,1515 dan L_{tabel} 0,319, L_{hitung} (Posttest) sebesar 0,2061 dan L_{tabel} 0,319 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Kemudian dari hasil perhitungan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,16 dan t_{tabel} 2,015. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswa IVa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Riau.

Kata kunci: *Single Leg Speed Hop*, *Explosive Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Era globalisasi ini kebutuhan hidup sehat sudah menjadi kebutuhan fundamental yang tidak bisa ditawar lagi. Pola hidup yang buruk menyebabkan berbagai macam hal negatif seperti gairah hidup yang cenderung berantakan, lingkungan sekitar yang kotor, bahkan sangat rentan terserang berbagai macam penyakit. Untuk mengatasi kebiasaan buruk tersebut pola hidup yang buruk itu harus segera diatasi dengan mengubah pemikiran ke arah positif, lebih mencintai lingkungan, sehingga terciptalah suatu pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat dewasa ini sudah menjadi style tersendiri. Hal ini dibuktikan dengan semakin larisnya produk-produk kesehatan dijual di pasaran, tempat kebugaran yang semakin menjamur, dan sebagainya. Dengan melakukan pola hidup sehat akan menghasilkan sugesti-sugesti positif sehingga akan timbul rangsangan yang membuat kita lebih mudah dan bersemangat dalam menjalani hidup. Banyak cara dalam melakukan pola hidup sehat ini, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar keseluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. Spirit inilah yang akhirnya dimanifestasikan dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain “setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan hak dan minatnya, serta memperoleh pengarahan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Semakin majunya zaman yang berkembang ke zaman modern, manusia di tuntut untuk berkreasi positif dengan berbagai pemikiran-pemikiran dan kegiatan-kegiatan yang dapat menguntungkan, demi tercapainya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Salah satu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan mengikuti dan terjun kedalam dunia olahraga. Dengan olahraga bukan saja kita mendapatkan kesehatan dan kebugaran, tetapi dengan olahraga kita juga bisa mendapatkan prestasi yang dapat mengharumkan nama daerah, dan bangsa. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa adalah Atletik.

Atletik adalah ibu seluruh cabang olahraga, karena dialah yang pertama kali meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernafasan, dan kelenturan. Atletik tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia. Cabang olahraga atletik ini meliputi lari, lompat, dan lempar. Ketiga nomor ini adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan sepanjang kegiatan manusia.

Di Indonesia, badan tingkat nasional yang menangani olahraga atletik adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Badan ini yang menangani serta bertanggung jawab terhadap kelangsungan prestasi atletik di Indonesia. Program kerja yang dilakukan adalah melakukan pencarian dan pembinaan bakat serta menyelenggarakan kejuaraan-kejuaraan atletik di tingkat nasional. PASI juga mempunyai agenda professional, seperti *Jakarta 10 K*, *Mandiri Jakarta Marathon*, dll yang diikuti oleh pelari profesional di Indonesia serta pelari profesional dari negara-negara lainnya. Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Untuk mencapai

prestasi yang gemilang tidak semudah membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik yang prima sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*excellent*).

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adapun Komponen-komponen tersebut diantaranya yaitu: 1. Kekuatan (*Strenght*); 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*). M. sajoto, (1995:9).

Di Indonesia, Atletik dikenal melalui bangsa Belanda yang telah menjajah kita. Pada waktu itu, atletik belum banyak dikenal, karena hanya dilakukan dilingkungan sekolah dan kemiliteran saja. Pada tahun 1943, mulai diselenggarakan perlombaan atletik antar sekolah yang diikuti oleh tiga perkumpulan sekolah yaitu : GASEMBA dari Bandung, GASEMMA dari Yogya, dan GASEMBO dari Solo. Mulai saat itulah atletik sering diperlombakan di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, pengembangan olahraga atletik semakin pesat dengan berdirinya organisasi PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pada tahun 1950 di Bandung. Sejak saat itu lah atletik menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Atletik hanya terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Nomor lompat terbagi menjadi : lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi dengan galah. Keempat jenis lompat ini sering diperlombakan baik tingkat nasional maupun internasional.

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan satu tolakan kedepan sejauh mungkin. Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan diudara (melayang) dan mendarat. Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lariawalan dan melayang. Sikap badan saat di udara yaitu sikap setelah menumpu pada balok tumpuan maka posisi badan condong ke depan terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Sikap mendarat yaitu : sikap pada waktu akan mendarat, yang dilakukan dengan cara ke dua tangan dijulurkan dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya supaya tidak jatuh ke belakang.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan saat melayang di udara. Ada tiga cara sikap melayang yaitu : 1. Gaya jongkok (Sewaktu melayang bersikap jongkok) 2. Gaya lenting (Sewaktu diudara badan dilentingkan) 3. Gaya barjalan diudara (Sewaktu diudara kaki bergerak seolah-olah berjalan diudara). Untuk mendapatkan jarak yang jauh diperlukannya ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh *power*. Selain itu diperlukannya kekuatan, kelentukan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, kordinasi gerak, kondisi fisik yang baik saat melakukan lompat jauh dan juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, luwes dan lancar. Nomor lompat dalam cabang atletik salah satunya lompat jauh. Lompat jauh membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan power. Di dalam atletik, komponen biomotor power diperlukan sebab tujuan latihan untuk meningkatkan kualitas fisik pelompat yang mencakup peningkatan kekuatan dan

kecepatan. pelompat yang memiliki kualitas fisik prima, termasuk didalamnya komponen biomotor power, akan menghasilkan lompatan yang jauh. Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah power. Power adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas gerak dengan cepat serta kekuatan maksimal. Unsur yang terdapat di dalam power adalah kekuatan dan kecepatan.

Dari hasil pengamatan dilapangan dan berdasarkan pernyataan yang diajukan pada dosen yang memiliki otoritas selama kegiatan perkuliahan, mahasiswi IVA Pendidikan Kepelatihan Olahraga masih dikatakan lemah dalam aspek powernya. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswi yang tidak mampu mencapai standar yang sudah ditentukan oleh dosen. Di samping itu terlihat pula pada saat menolak mahasiswi terlihat lambat sehingga hasil lompatannya pendek. Ketidakmampuan mahasiswi dalam menolak dengan cepat dan dengan kekuatan maksimal (power) merupakan hal yang paling mendasar yang mengakibatkan munculnya masalah ini. Untuk memecahkan permasalahan power ini James dan Robert (1995) memberikan rekomendasi latihan sebagai berikut: *Deth Jump Leap, Stride Jump Crossover, Side Jump, Quick Leap, Single Leap Speed Hop*.

Berdasarkan karakteristik permasalahan yang dijelaskan di atas peneliti mengambil salah satu latihan saja yaitu *Single Leap Speed Hop* karena kesesuaian karakteristik permasalahan dalam lompatan latihan yang dilakukan yaitu menggunakan satu kaki. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswi IVa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau.**

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012:74). Tempat penelitian ini direncanakan dikampus pendidikan olahraga Universitas Riau jalan Paus (Kec.Rumbai Pesisir). Menurut sugiyono (2012:80) mengatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi angkatan 2014 prodi pendidikan kepelatihan olahraga.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan Latihan *Single Leg Speed Hop*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 6 orang sampel. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Latihan *Single Leg Speed Hop* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Power otot tungkai* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil Pree-test Tes Standing Board Jump

Sebelum dilakukan latihan *Single Leg Speed Hop* maka dilakukan *Pree-Tes Tes Standing Board Jump*, dan didapat data awal (*pree-test*) *Tes Tes Standing Board Jump* adalah sebagai berikut: Skor tertinggi 3,6, skor terendah 3,0 dengan rata-rata 3,367, standar deviasi 0,225, dan variansi 0,5066, Data Analisis *Pree-Test Tes Standing Board Jump* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

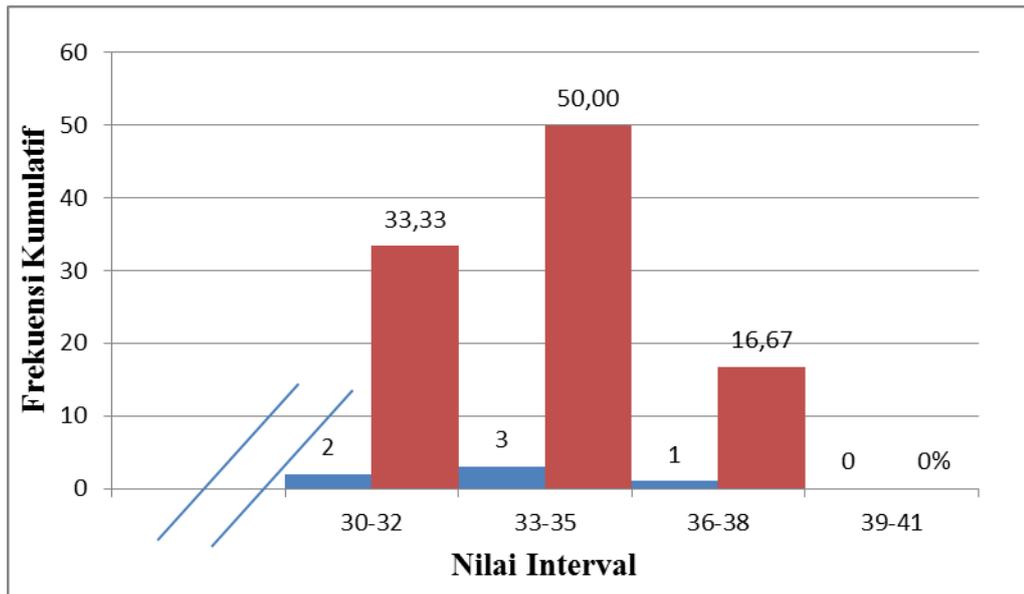
Tabel 1. Analisis Data *Pree-test Tes Standing Board Jump*

Statistic	Pree-test
Sampel (jumlah objek)	6
Mean (rata-rata)	3,367
Standar deviasi	0,225
Varian	0,5066
Minimum (terendah)	3,0
Maximum (tertinggi)	3,6
Sum (jumlah)	20,2

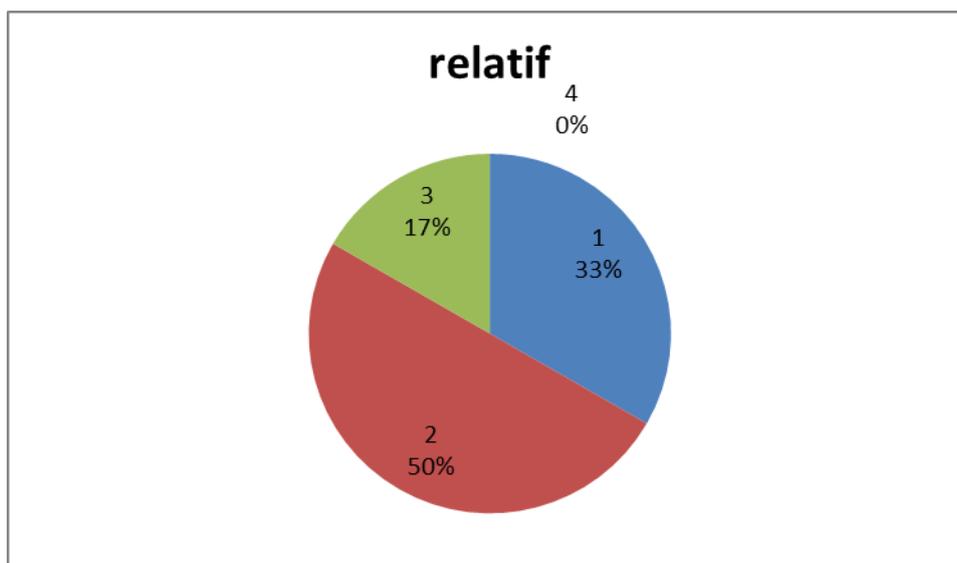
Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-Test Tes Standing Board Jump*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
3,0-3,1	2	33,33 %
3,3-3,5	3	50 %
3,6-3,8	1	16,67 %
3,9-4,1	0	0 %
Jumlah	6	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 6 sampel, sebanyak 2 orang (33,33%) dengan rentangan interval 3,0-3,1, 2 orang (50%) dengan rentangan interval 3,3-3,5, 1 orang (16,67%) dengan rentangan interval 3,6-3,8, dan 0 orang (0,00%) dengan rentangan interval 3,9-4,1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pree-Test Tes Tes Standing Board Jump



Gambar 2. Histogram Data Hasil Pree-Test Tes Standing Board Jump

2. Data Hasil Post-test Tes Standing Board Jump

Setelah dilakukan *test Tes Standing Board Jump* , dan setelah diterapkam perlakuan latihan *Single Leg Speed Hop* maka didapat data akhir (*post-test*) *test Tes Standing Board Jump* adalah sebagai berikut : nilai tertinggi 4,0, nilai terendah 3,8, dengan rata-rata 3,933, varian 0,66, standar deviasi 0,82, Analisis Hasil *post-test Test Tes Standing Board Jump* dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

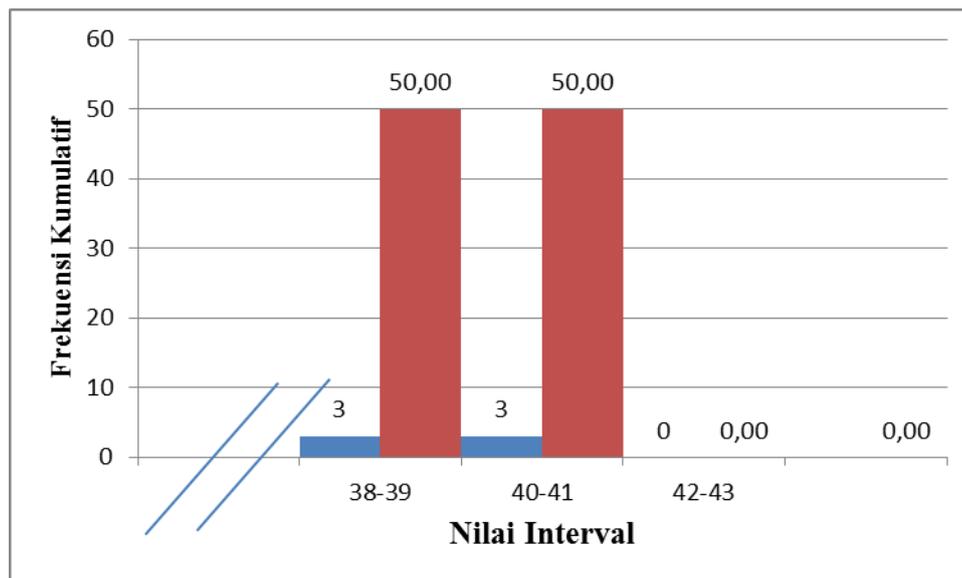
Tabel 3. Analisis Data *Post-Test* Tes Tes Standing Board Jump

STATISTIK	Pre-test
Sampel (Jumlah Obyek)	6
Mean (Rata-Rata)	3,933
Standar Deviasi	0,82
Variance (Varian)	0,66
Minimum (Terendah)	3,8
Maximum (Tertinggi)	4,0
Sum (Jumlah)	23,6

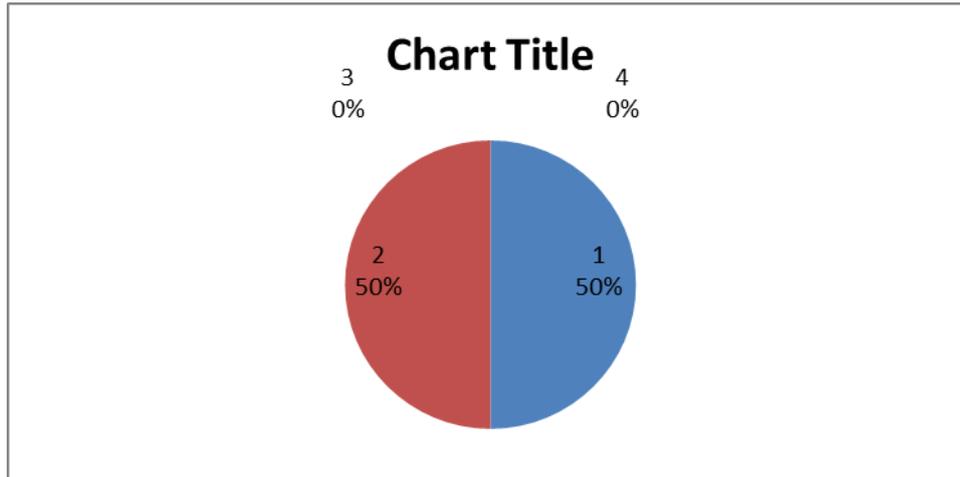
Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-test* Tes Tes Standing Board Jump

Kelas interval	frekuensi	
	absolut	relatif
3,8-3,9	3	50%
4,0-4,1	3	50%
4,2-4,3	0	0,00%
4,4-4,5	0	0.00%
Jumlah	6	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dari 6 sampel, sebanyak 3 orang (50%) dengan rentangan interval 3,8-3,9, 3 orang (50%) dengan rentangan interval 4,0-4,1, 0 orang (0%) dengan rentangan interval 4,2-4,3, dan 0 orang (0%) dengan rentangan interval 4,4-4,5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Hasil Post Test Tes Tes Standing Board Jump



Gambar 4. Histogram Data Hasil Post Test Tes Tes Standing Board Jump

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Single Leg Speed Hop* (X) Hasil Power Otot Tungkai(Y) dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 5. uji normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test Tes Standing Board Jump</i>	0,1515	0,319	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes Standing Board Jump</i>	0,2061	0,319	Berdistribusi Normal

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Tes Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1515 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Tes Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Tes Standing Board Jump* menghasilkan L_{hitung} 0,2061 dan L_{tabel} sebesar 0,319. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Tes Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal.

4. Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* (X) yang signifikan dengan *Kekuatan (strength)* (Y) . Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,16 dan t_{tabel} 2,015. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Latihan Single Leg Speed Hop* (X) terhadap power otot tungkai (Y) pada Mahasiswi IV A Kepeleatihan Olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Latihan Single Leg Speed Hop* (X) terhadap power otot tungkai (Y) pada Mahasiswi IV A Kepeleatihan Olahraga. pada taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

5. Pembahasan

Setelah dilaksanakannya penelitian selama 16 kali pertemuan yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh *Latihan Single Leg Speed Hop* (X) terhadap power otot tungkai (Y) pada Mahasiswi IV A Kepeleatihan Olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh *Latihan Single Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai pada Mahasiswi IV A Kepeleatihan Olahraga. Untuk mendapatkan *kecepatan lari yang maksimal* tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan Kekuatan, Salah satu bentuk latihannya adalah latihan *Single Leg Speed Hop*. Selain itu diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian, berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan berpengaruh oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Single Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai pada Mahasiswi IV A Kepeleatihan Olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,16 dan t_{tabel} 2,015 Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan berdasarkan analisis data statistic terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 3,367 dan rata-rata *post-test* sebesar 3,933.

Berdasarkan uji t setelah dihitung data melalui *pree-test* dan *post-test* terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik dengan rata-rata yaitu 5,67, dapat disimpulkan bahwa *Power otot tungkai* berpengaruh dengan latihan *Single Leg Speed*

Hop yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan *Power* otot tungkai.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan antara *Latihan Single Leg Speed Hop* (X) dengan *Kekuatan* (Y) pada Mahasiswi IV A Kepeatihan Olahraga.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *Power otot tungkai pada saat melakukan lompat jauh* adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun program latihan dalam olahraga, khususnya cabang olahraga Atletik yang mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas atlet juga akan semakin baik.
3. Diharapkan pada Atlit pemula atletik Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode-metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai penelitian Lanjutan dalam rangka pengembanagan ilmu di bidang Pendidikan Olahraga.
5. Sebagai acuan mengkritisi jika ada peneliti lain melakukan pengujian atau penelitian yang sama

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedu Penelitian suatu Pendekatan Praktikr*. Rineka cipta : Jakarta.
- Bompa, Tudor. O (2004). *Kemampuan-Kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangan*. York university Toronto, Ontario Canada.
- Carr, Jerry. A (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Raja Grasindo Prasada : Jakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP UNS dan UNS Press : Surakarta.
- Jonath (1982). *Pembelajaran Atletik Pendekatan permainan dan Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMk*. Jakarta.

- Munasifah (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu : Semarang.
- Nossek, Yosef (1982). *Teori Umum Latihan*. Pan AfricanPress LTD. Lagos.
- Sajoto. M (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Suherman, Adang (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta : Depdiknas.
- Syaifuddin (1997). *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Zulfan Ritonga.(2007). *Statistik untuk ilmu-ilmu social*. Pekanbaru:PT.Cendekia Insani.
- Roji. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP*. Ciracas, Jakarta :Erlangga.
- Suherman, A. (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetensi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta Pusat:Direktorat Jenderal Olahraga.

SURAT PERSETUJUAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Ramadi, S.Pd., M. Kes AIFO
 NIP : 195910201985031002
 Jabatan : **Pembimbing I**
 Fakultas : FKIP

Nama : Ardiah Juita, S. Pd., M. Pd
 NIP : 197910162008122002
 Jabatan : **Pembimbing II**
 Fakultas : FKIP

Dengan ini telah menyetujui/tidak menyetujui untuk diunggah pada Repositori Karya Ilmiah Online Universitas Riau karya ilmiah atas nama:

Nama : EKO RIZALDI
 NIM : 1105121042
 Prodi : Pend. Kepeleatihan Olahraga
 Fakultas : FKIP

Demikian surat persetujuan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 09 Januari 2018

Menyetujui :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Ramadi, S.Pd., M. Kes. AIFO
 NIP. 195910201985031002

Ardiah Juita, S. Pd., M. Pd
 NIP. 197910162008122002

**Mengetahui,
 Ketua Program Studi Pend. Kepeleatihan Olahraga**

Ni Putu Nita Wijayanti, S. Pd., M. P
 NIP 198710112012122004

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
2. Perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Arsip

4.