

**THE EFFECT OF DOUBLE LEG HOP PROGRESSION EXERCISES
TOWARD MUSCULAR STRENGTH IN THE TAKRAW TEAM OF
SMA NEGERI 1 PUJUD, ROKAN HILIR DISTRICT**

Iis Wadi¹, Ramadi², Aref Vai³

E-mail: iiswadie0@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number: +62 853-6344-4007

*Sports Training Education
Faculty Of Education And Educational Science
University Of Riau*

Abstrack: *The problem in this research is that athletes are not maximal in jumps when blocking and hitting (nails). The title being investigated in this research is "The effect of double leg hop training on leg muscle strength in the soccer team at SMA Negeri 1 Pujud Rokan Hilir Regency". The purpose of this research was to determine whether there was an increase in leg muscle strength. The form of this study utilized a one-group pretest-post-test design approach with a population of Sepak Takraw athletes at SMA Negeri 1 Pujud. The data in this study was the full population of 8 subjects. The instrument used in this research was a vertical force jump test that aims to determine how much force the athlete has. Based on statistical data analysis, it was obtained that the mean variable X was 23.43 and the mean variable Y 23.58 for the t-distribution test of the effect between the variable x and the variable y got the value of $t = 8.235$, then $t_{count} > t_{table}$, namely $(8,235) > (1,895)$, then H_a is accepted, in other words, there is an effect of double leg hop progression training on leg muscle strength in the takraw team of SMA Negeri 1 Pujud Rokan Hilir.*

Key Words: *Exercise Double Leg Progression, Leg Muscle Strength*

**PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG HOP PROGRESION* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI PADA TIM SEPAK TAKRAW SMA NEGERI 1
PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR**

Iis Wadi¹, Ramadi², Aref Vai³

E-mail: iiswadie0@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Nomor HP: +62 853-6344-4007

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark: Masalah dalam penelitian ini adalah para atlet kurang maksimal dalam lompatan saat melakukan block dan smash (spike). Judul yang diteliti dalam penelitian ini adalah “pengaruh latihan *double leg hop progresion* terhadap power otot tungkai pada tim sepak takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir” tujuan penelitian ini mengetahui apakah ada peningkatan power otot tungkai. Bentuk penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design* dengan populasi atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Pujud. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *vertical power jump*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar power yang dimiliki atlet. Untuk menguji normalitas menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikansi 0,05 α . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X 23,43 dan rata-rata variabel Y sebesar 23,58 untuk uji distribusi t pengaruh antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 8,235$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(8,235) > (1,895)$, maka H_0 diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *double leg hop progresion* terhadap power otot tungkai pada tim sepak takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Kata Kunci: Latihan *Double Leg Hop Progresion*, Power Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis dan secara sadar menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Sesuai dengan undang-undang disebutkan diatas, manfaat olahraga menurut Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut: 1. Meningkatkan fungsi kerja jantung, yaitu ditandai denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang. 2. Meningkatkan kepadatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatkan kelenturan tubuh sehingga mengurangi cedera. 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolik. 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh. 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Adapun empat macam kelengkapan yang harus dimiliki, apabila seorang atlet ingin 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. (M. Sajoto 1995:7). Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga keempat aspek pendukung tersebut harus dengan baik, sesuai dengan cabang yang ditekuninya. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat dibutuhkan dalam peningkatan seorang atlet. Bahkan dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Disamping Menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu : Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan taktik, Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto, 1995:07). Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi, serta didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang ada. Hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Sebagaimana yang dikemukakan M. Sajoto (1995:1) "tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat: pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani,

dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, social, ekonomi, lingkungan hidup dan lain – lain, sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu – ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap manusia sebagai objek yang akan di olah prestasinya, agar lebih baik ditinjau secara mendalam dan terperinci”.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup, serta bebas dari semua rintangan. Lapangan dibatasi dengan net. Bola yang dipakai terbuat dari rotan atau plastic (*Synthetic Fiber*) yang di anyam bulat. Permainan ini menggunakan seluruh anggota tubuh, kecuali tangan. Bola dimainkan dengan mengembalikannya ke lapangan lawan melewati net. Permainan ini dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri 3 orang pemain. Tujuan dari setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan (Persetasi, 1999:29)

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan memperagakan keterampilan gerak atau teknik. Seperti yang dikemukakan oleh Abdul Aziz Hakim (2007, 8-9) dalam buku sepak takraw menjelaskan bahwa aspek fisik dalam permainan sepak takraw banyak di gunakan beberapa gerakan lompatan yang di kombinasikan dengan gerakan-gerakan akrobatik di udara, dengan demikian banyak di perlukan kemampuan fisik seperti power, kekuatan, fleksibilitas, daya tahan otot khusus dan daya tahan anaerobik. Aspek teknik dalam buku sepak takraw yang dikemukakan oleh Abdul Aziz Hakim (2007, 8) menjelaskan bahwa untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik dan indah, maka seorang pemain harus memiliki dan menguasai keterampilan-keterampilan teknik bermain sepak takraw . Beberapa teknik yang perlu dikuasai oleh pemain sepak takraw antara lain; teknik sepakan, heading, memaha, membahu, sepakmula, penerimaan bola pertama, smash (*spike*), block, dan mengumpan. Walaupun demikian, beberapa teknik khusus untuk tiap posisi pemain (seperti tekong, spiker, dan feeder) harus benar-benar dikuasai dengan baik oleh pemain. Kedua aspek itu dapat dicapai melalui latihan pada usia dini baik di klub atau di lembaga sekolahan melalui tim.

Power adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki”. Menurut Erianti, (2004:79) menjelaskan bahwa: Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dalam permainan sepaktakraw, seorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti power kaki (*power* otot tungkai), sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net. Salah satu yang sangat diperlukan dalam permainan sepaktakraw yaitu *power* otot pada saat *smash* dan *block*. *Power* merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga terutama dalam aktivitas olahraga yang terjadi gerakan eksplosif. Karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya. *Power* otot tungkai yang merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepaktakraw. Contohnya saat melakukan *smash* dan *block*, jika seorang atlet tidak memiliki *power* otot tungkai yang bagus saat melakukan lompatan dengan cepat maka *smash* atau *block* yang dilakukan akan sangat sedikit kemungkinan gagal saat bermain sepaktakraw dan dengan mudah mendapatkan poin.

Di SMA Negeri 1 Pujud ada beberapa kegiatan tim yang salah satunya sepak takraw. Tim tersebut sangat aktif dilakukan setiap minggunya dan juga partisipasi dari tim maupun dari pelatih yang melatih sangatlah baik. Oleh sebab itu tim yang dilakukan berjalan sangat baik. Di SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir tim sepak takraw yang dilakukan harus didukung oleh sarana dan prasarana maupun pelatih, agar atletnya dapat berprestasi. Untuk itu latihan yang harus dipersiapkan adalah latihan fisik dan latihan teknik. Namun dari observasi pada tim sepak takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir saat latihan dilapangan, terdapat beberapa masalah yang sering timbul, diantaranya para atlet kurang maksimal dalam lompatan saat melakukan block dan smash (spike), padahal permainan sepak takraw sangat membutuhkan power otot tungkai untuk melompat, saat melakukan block dan smash bola jarang terbendung dan tidak mengenai kaki dan sering kemasukan sehingga lawan dapat mudah cari poin, padahal seharusnya bola dapat terbendung mengenai block dan bola kembali ke pertahanan lawan, dan saat permainan siswa juga tidak maksimalnya memukul bola ke pertahanan lawan akibat bola menyangkut di net, dan itu sering juga terjadi saat latihan di lapangan. Hal ini diduga karena faktor lemahnya power otot tungkai yang dimiliki atlet. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk membuktikan permasalahan yang ada dengan judul Pengaruh Latihan *Double Leg Hop Progresion* Terhadap Power Otot Tungkai pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg hop progresion* terhadap power otot tungkai pada tim sepak takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Bagus Primanda Abdillah (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Side to Side Box Shuttle* Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Permainan Bulutangkis U 13-15 Club Pb Angkasa Pekanbaru”. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,15 dan t_{tabel} 2,132, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Side To Side Box Shuttle* terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Permainan Bulutangkis U 13-15 Club PB Angkasa Pekanbaru. Dalam penelitian ini metode latihan berbeda namun pada variabel terikat yaitu power otot tungkai terdapat kesamaan, dari penelitian ini bahwa power otot tungkai sangat berpengaruh pada latihan yang bersifat eksplosive.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Suci Mariati (2019) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pendidikan Olahraga Pencak Silat Universitas Riau”. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan $t_{hitung} = 5,32 > t_{tabel} = 1,83$. Artinya $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh metode senam *front cone hops* terhadap kekuatan otot tungkai atlet pada atlet pencak silat Pendidikan Olahraga Universitas Riau. Persamaan dalam penelitian ini yaitu variabel terikat power otot tungkai, namun pada penelitian ini hasil latihan meningkat sangat signifikan hal itu dikarenakan metode latihannya sesuai dengan porsi dan takaran yang dilatih.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Ittaqwa (2019) yang berjudul “Pengaruh latihan *box drill* terhadap power otot tungkai pada club sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru”. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Box drill* terhadap power dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (7) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6,790) $> t_{tabel}$ (1,895) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Box drill* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Tim Sepak

Takraw Putra MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Penelitian diatas menunjukkan bahwa melatih power otot tungkai dengan metode drill sangat relevan untuk dapat meningkatnya power otot tungkai atlet, maka dari itu latihan yang sama dengan penelitian yang saya lakukan juga menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Raudatul Hadlen (2019) dengan judul "Pengaruh Latihan *Scissor Jump* Terhadap Power Otot Tungkai Tim Sepak Takraw Putra Pplp Kabupaten Siak" Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t hitung antara tes awal dan tes akhir latihan *Scissor Jump* terhadap Power otot tungkai dengan t tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ ($10-1=9$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung (9.69) > t tabel ($1,812$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan *Scissor Jump* (X) terhadap Power (Y) tim sepak takraw putra PPLP Kabupaten Siak. Dari hasil penelitian diatas metode jump juga sangat berpengaruh untuk melatih power otot tungkai hal itu karena latihan jump sangat cocok untuk melatih power otot tungkai.

Penelitian yang dilakukan oleh Darmawan Abdullah (2019) dengan Judul "Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Power Otot tungkai Pada Tim Sepak takraw gemilang Jaya Pekanbaru" menunjukkan Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Power Otot Tungkai Pada Tim Sepak Takraw Gemilang Jaya Pekanbaru terbukti dengan Thitung sebesar 6,790 dan Ttabel 1,895. Berarti Thitung > Ttabel. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh alumni mahasiswa diatas metode latihan dan power otot tungkai rata-rata peningkatannya sangat signifikan, kondisi tersebut karena faktor metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan porsi latihan untuk power otot tungkai para atlet, maka dari itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan *dobble leg hop progression* juga berpengaruh yang signifikan pada power otot tungkai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-post test design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi yakni timsepak takraw SMA N 1 Pujud yang berjumlah 8 atlet. penelitian ini digunakan instrument test "*vertical power jump test*" untuk mengetahui seberapa besar power otot tungkai atlet tersebut. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan dengan menggunakan instrumen *vertical power jump*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 8 orang sampel yang merupakan atlet sepak takraw SMA

Negeri 1 Pujud. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah *Double Leg Hop Progresion*, dan variabel terikat (Y) adalah *Power Otot Tungkai*.

Data Hasil Pre-Test Vertical Power Jump

Setelah dilakukan tes power otot tungkai dengan menggunakan tes *Vertical Power Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *Double Leg Hop Progresion* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pretest* pada tabel berikut:

Statistik	Nilai
Sampel	8
Jumlah	187,49
Rata-Rata	23,43
Maksimum	23,98
Minimum	23,08
Standar Deviasi	0,29

Berdasarkan analisis hasil *pretest vertical power jump* power otot tungkai diatas dari 8 sampel diperoleh jumlah keseluruhan 187,49, rata-rata hitung (*mean*) 23,43, standar deviasi 0,29, skor tertinggi 23,98 dan skor terendah 23,08.

Data Hasil Post Test Vertical Power Jump

Setelah dilakukan tes Power otot tungkai dengan menggunakan *Vertical Power Jump* setelah dilaksanakan metode latihan *Double Leg Hop Progresion* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *posttest* pada tabel berikut:

STATISTIK	Nilai
Sampel	8
Jumlah	188,68
Rata-Rata	23,58
Maksimum	24,14
Minimum	23,16
Standar Deviasi	0,28

Berdasarkan analisis hasil *post test vertical power jump* Power otot tungkai diatas dari 8 sampel diperoleh jumlah keseluruhan 188,68, rata-rata hitung (*mean*) 23,58, standar deviasi 0,28, skor tertinggi 24,14 dan skor terendah 23,16.

Uji Hipotesis

Uji t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “apa Terdapat Pengaruh Latihan *Doble Leg Hop Progresion* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir “, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *double leg hop* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power otot tungkai* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t table dan nilai t lebih besar dari 0,05.

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut :”Terdapat Pengaruh Latihan *Double Leg Hop Progresion* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir”

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Double Leg Hop Progresion* terhadap power otot tungkai menunjukkan angka sebesar 8,235 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (7) ternyata menunjukkan angka 1,895, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,235) > t_{tabel} (1,895), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Double Leg Hop Progresion* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir diterima keberadaannya.

Pembahasan

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian didapat sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *Double Leg Hop Progresion* terhadap *power* otot tungkai Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir. Dari hasil analisa pada penelitian ini ada satu anak yang terdapat pengaruh yang signifikan atas nama Rudi mendapat kenaikan 1,01% pada *power* otot tungkainya yaitu sebesar 0,29 P=Kg-m/detik karena anak tersebut mempunyai otot tungkai yang baik dan selama latihan anak tersebut semangat dan rajin, selain itu dalam melakukan latihan juga selalu hadir, dari hasil wawancara pada sampel yang bersangkutan anak tersebut diluar jadwal latihan melakukan aktivitas yang tanpa disadari dapat meningkatkan *power* otot tungkainya yaitu salah satunya bermain bola dll. Anak bernama Ridho mendapat kenaikan 0,98% pada *power* otot tungkainya yaitu sebesar 0,21 P=Kg-m/detik hal ini sampel sangat disiplin dan serius dari pada teman teman lainnya, dan ada juga anak yang sedikit mengalami kenaikan *power* otot tungkainya 0,81% yaitu atas nama Fikri dan Yance sebesar 0,14 P=Kg-m/detik dikarenakan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan tidak mudah lelah meskipun latihan *double leg hop proression* ini sangat menguras tenaga, sampel yang bernama Wahyu mendapat kenaikan pada *power* otot tungkainya 0,85% yaitu sebesar 0,16 P=Kg-m/detik hal ini anak tersebut salah satu pemain yang mempunyai *power* otot tungkai yang baik dan dari tes pretes dan post tes anak tersebut memiliki *power* otot tungkai dengan kategori yang sangat baik hal itu bisa dilihat perolehan data pada lampiran, ada sampel tidak mengalami kenaikan sama sekali selama mengikuti latihan yaitu Yandi, saat menanyakan hal tersebut peneliti mendapat jawaban dari anak yang

tidak mengalami kenaikan, hal ini disebabkan anak tersebut malamnya begadang dan ada dua anak yang kakinya pernah terjadi dislokasi. Tapi tidak menutup kemungkinan mereka tetap melakukan latihan dengan penuh semangat. Salah satu kondisi fisik yang diperlukan menurut Abdul Aziz Hakim (2007) dalam permainan sepak takraw adalah daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik yang penting untuk mencapai prestasi, pada saat melakukan smash atlet harus melakukan lompatan yang baik, karena apabila lompatan atlet baik maka smash seorang atlet lebih baik dan lebih tajam mengarah lapangan permainan lawan. Sehingga mudah mencari poin dan memenangkan pertandingan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Double Leg Hop Progresion* terhadap power otot tungkai menunjukkan angka sebesar 8,235. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (7) ternyata menunjukkan angka 1,895, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,235) > t_{tabel} (1,895), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Double Leg Hop Progresion* Terhadap power otot tungkai Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 8,235 dengan T_{tabel} 1,895 maka terjadi pengaruh yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Double Leg Hop Progresion* terhadap power otot tungkai Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir. Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan.

Metode latihan *Double Leg Hop Progresion* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada tungkai. Mulai dari berdiri dan melompat melewati tali. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Double Leg Hop Progresion* yang signifikan terhadap peningkatan power. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *Double Leg Hop Progresion*, maka semakin baik power kita, apalagi pada atlet Sepaktakraw yang sangat membutuhkan power dalam pertandingan. Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai. Latihan yang terprogram dan kontinyu, semakin rutin kita melakukan latihan *Double Leg Hop Progresion*, maka akan semakin baik kemampuan power otot tungkai kita, apalagi pada atlet sepak takraw yang sangat membutuhkan power yang bagus dalam pertandingan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang Signifikan antara Latihan *Doble Leg Hop Progresion* (X) Terhadap Power Otot Tungkai (Y) Pada Tim Sepak Takraw SMA Negeri 1 Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Rekomendasi

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

1. Kepada pelatih cabang olahraga sepak takraw untuk dapat menerapkan latihan *Doble Leg Hop Progresion* untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai para atlet.
2. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan power dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena power adalah kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.
3. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan power otot tungkai untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
4. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.
5. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, B. P., Ramadi, R., & Vai, A. (2017). *Pengaruh Latihan Side to Side Box Shuttle Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Permainan Bulutangkis U 13-15 Club Pb Angkasa Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Abdul Aziz Hakim. (2007). *Sepak Takraw*. Unesa University press. Surabaya.
- Darmawan Abdullah, Zainu, alimandan (2019). *pengaruh latihan barrier hops terhadap power otot tungkai pada Tim Sepak Takraw Gemilang Jaya Pekanbaru*. Vol. 7 Edisi 2. Jurnal Online Mahasiswa FKIP UNRI
- Ittaqwa. Zainur. Ni Putu Nita Wijayanti. (2019). *Pengaruh latihan Box Drill Terhadap power otot tungkai pada tim sepak takraw MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru*. Vol. 5 No. 2. Jurnal Online Mahasiswa FKIP UNRI.
- Raudhatul Hadlen. Zainur. Agus Sulastio (2019). *Pengaruh Latihan Scissor Jump Terhadap Power Otot Tungkai Tim Sepak Takraw Putra PPLP Kabupaten Siak*. Vol. 6 Edisi 2. Jurnal Online Mahasiswa FKIP UNRI
- Ritonga,zulfan. (2007). *Statistika untuk ilmu-ilmu sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Sajoto, Muchamad. (1995). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Dhara Prize: Semarang.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.CV Bandung. Bandung.

Slamet, S., Vai, A., Prima, A., & Mariati, S. (2019, November). *The Effect of Front Cone Hops Exercise Method on the Power of Limb Muscle Athlete Pencak Silat Sport Education of University Riau*. In *Proceedings of the UR International Conference on Educational Sciences* (pp. 29-33).