

THE EFFECT OF SINGLE LEG SPEED HOP EXERCISE ON POWE OF LEG MUSCLES AT ABE JEMSI DURI BENGKALIS MEN'S FUTSAL CLUB

M. Ridwan, Zainur, Ali Mandan

E-mail: m.ridwan1500@student.unri.ac.id, drzainurunri@gmail.com, alimandan@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 0822885175923

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

Abstract: *The problem in this study is that there is still a lack of goal-shooting ability, especially in leg muscle power because the Putra Abe Jemsi Duri futsal club, Bengkalis Regency has never done exercises to improve physical condition, especially leg muscle power. To fix this problem, the author provides a form of exercise that increases power, especially in the leg muscles, namely single-leg speed hop exercises. The title raised in this study is "The Effect of Single Leg Speed Hop Exercise on Leg Muscle Power of Abe Jemsi Duri Putra Futsal Club Athlete, Bengkalis Regency" so that in the future these athletes can shoot at goal well, and the most important thing after this research is to know Is there an increase in the ability to shoot on goal, especially in leg muscle power. The form of this research is (using a one-group pretest-posttest design approach) with a population of 17 people at the Putra Abe Jemsi Duri futsal club, Bengkalis Regency. The instrument used in this study was a standing board jump test which aims to determine the effect of Single Leg Speed Hop exercise on leg muscle power. After that, the data were processed statistically, to test for normality using the Lilliefors test at a significant level of 0.05 α . The hypothesis proposed is that there is an effect of sinlge leg speed hop exercise on leg muscle power in futsal club athletes Puta Abe Jemsi Duri, Bengkalis Regency. Based on the analysis of the normality test of the data, the results of the pree-test resulted in Lcount of 0.136 and Ltable of 0.206 meaning Lcount < Ltable. While the post-test data resulted in Lcount of 0.111 and Ltable of 0.206, meaning that Lcount < LTable, then the data was normally distributed. Based on statistical data analysis, there is an average pree-test of 191.41 and an average post-test of 223.05. Then based on the analysis of the t-test, the t-test value is 10.67 and the t-table is 1.703, so tcount > ttable, then Ho is rejected. and Ha accepted. Thus, it can be concluded that there is an effect of single-leg speed hop exercise on leg muscle power at the Putra Abe Jemsi Duri Futsal club, Bengkalis Regency.*

Key Words: *Single Leg Speed Hop Exercise, Leg Muscle Power*

PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA CLUB FUTSAL PUTRA ABE JEMSI DURI BENGKALIS

M. Ridwan, Zainur, Ali Mandan

E-mail: mridwan1500@student.unri.ac.id , drzainurunri@gmail.com, alimandan@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 082285175923

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan tembakan gawang khususnya pada *power* otot tungkai karena klub futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis belum pernah dilakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai. Untuk memperbaiki masalah tersebut penulis memberikan bentuk latihan yang meningkatkan *power* khususnya pada otot tungkai yaitu latihan *single leg speed hop*. Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Club Futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis” sehingga kedepannya atlet tersebut dapat melakukan tembakan ke gawang dengan baik, dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan tembakan ke gawang khususnya pada *power* otot tungkai. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan populasi club futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *standing board jump* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap *power* otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji *Lilliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada atlet club futsal Puta Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis. Berdasarkan analisis uji kenormalan data hasil *pre-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,136 dan L_{tabel} 0,206 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Sedangkan data *post-test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,111 dan L_{tabel} sebesar 0,206 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 191,41 dan rata-rata *post-test* sebesar 223,05 Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,67 dan t_{tabel} sebesar 1,703 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai pada club Futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis.

Kata Kunci: Latihan *Single Leg Speed Hop*, *Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga merupakan sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas (Engkos Kosasih, 1993:3) yang bertujuan untuk mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. Dalam hal ini pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang-Undang tentang sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen olahraga yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”.

Olahraga tidak hanya sekedar bermain dan mengeluarkan keringat, akan tetapi olahraga dapat memberikan kebugaran bagi tubuh serta kesehatan jasmani, selain itu olahraga juga bertujuan untuk pendidikan, rekreasi, kesehatan dan bahkan untuk mencapai prestasi yang dapat dibanggakan. 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, serta memiliki tujuan yang pasti dan didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang tersedia. Hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga futsal.

Olahraga futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga **dizinkan** memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal dibatasi garis. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “Futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan). Futsal diopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil diluar ruangan, pada lapangan berukuran besar biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya mengembangkan bakatnya di futsal.

Olahraga kerap menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemain nya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik.

Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam peresaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Berikut inmacam- macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang atlet menurut Justinus Lhaksana (2012 : 17) 1. Daya Tahan (*Endurance*), 2. Kekuatan (*Strenght*), 3. Kecepatan (*Speed*), 4. Kelincahan (*Agility*), 5. Daya Ledak (*Power*), 6. Kelenturan (*Flexibility*), 7. Ketepatan (*Accucary*), 8. Koordinasi (*Coordination*), 9 Keseimbangan (*Balance*), 10. Reaksi (*Reaction*).Aspek fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah : daya tahan otot, daya tahan kardio,kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan power. Terdapat aspek power sebagai salah satu kebutuhan fisik yang sangat menunjang dalam cabang olahraga futsal. Untuk mendapatkan kemampuan power yang baik, harus dilakukan latihan yang terstruktur dan kontinyu. Selain aspek fisik, pemain futsal juga harus menguasai taktik, teknik, strategi serta mental bertanding yang siap menghadapi kompetisi.

Dilihat dari komponen kondisi fisik, menurut Falco (2014) daya ledak merupakan gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan melompat. Karena daya ledak otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. Daya ledak otot tungkai terhadap hasil shooting dalam permainan futsal adalah fungsi daya ledak yang dimaksud. Daya ledak otot tungkai pada gerakan shooting merupakan komponen yang dominan. Karena semakin besar daya ledak otot tungkai maka semakin besar pula tembakan (*shooting*) kearah gawang lawan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama pelatih dan manajer tim futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis, peneliti melihat dan mengamati bahwa atlit secara teknik sudah terlihat baik dalam hal melakukan passing, shooting maupun dribbling, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika atlit latihan ataupun bertanding terlihat sekali bahwa power dalam melakukan tembakan kegawang lawan (*Shooting*) sangat kurang/lemah sekali, karena kurangnya latihan fisik khususnya latihan power otot tungkai, sehingga mengakibatkan tim tersebut kesulitan dalam mencetak gol. Dalam hal ini, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram.

Dalam hal ini ditemui bahwa lemah nya kemampuan power otot tungkai pada atlet. Sehingga, untuk meningkatkan power tersebut terdapat beberapa metode latihan *Plyometrics* seperti *Knee Tuck Jump*, *Barrier Hops*, *Single Leg Bound*, *Squat Jump* dan lain - lain. Peneliti akan menggunakan metode latihan *Single Leg Speed Hop* karena metode ini mudah untuk dilaksanakan dan tidak memungut biaya yang mahal, serta tidak menggunakan alat, sehingga penulis ingin mencoba meneliti model latihan tersebut yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai pada Club Futsal Putra Abe Jemsi Duri Bengkalis”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Moya Futsal, Jl. Hangtuh, Duri Kabupaten Bengkalis. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 s/d 10 Januari 2021. Rancangan penelitian menakai pendekatan *one grup pree test post test design*. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel yang diambil dari tim futsal Putra Abe Jemsi Duri Bengkalis berjumlah 17 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *single leg speed hop* dengan menggunakan instrument *standing board jump*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian latihan dan pogram terhadap 17 orang sampel yang merupakan tim futsal Putra Abe Jemsi Duri Bengkalis. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *single leg speed hop* yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing board jump* dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

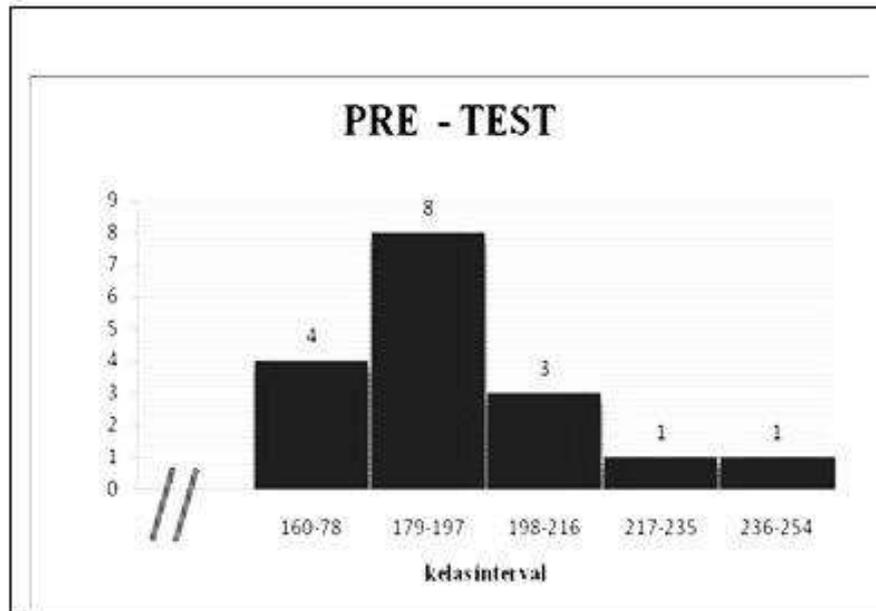
a) Data Hasil *Pree-Test Standing Board Jump*

Berdasarkan anilisis terhadap data *Pree test standing board jump* dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 247cm, skor terendah 160cm dengan rata rata 191,41cm, standar deviasi 16,31 dan varisi 266,18. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pree-test standing board jump*

Distribusi Fre kuensi Data Hasil <i>Standing Board Jump</i>		
Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relatif
160-178	4	23.52%
179-197	8	47.05%
198-216	3	17.64%
217-235	1	5.88%
236-254	1	5.88%
Jumlah Sampel	17	100.0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dari 17 sampel, sebanyak 4 orang (23,52%) dengan rentang interval 160 – 178 kategori kurang sekali, 8 orang (47, 05%) dengan rentang interval 179 – 197 kategori kurang, 3 orang(17,64%) dengan rentang interval 198 – 216 kategori sedang, 1 orang (5,88%) dengan rentang interval 217 – 235 kategori cukup, 1 orang (5,88%) dengan rentang interval 236 – 254 kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah in:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pree-test standing board jump

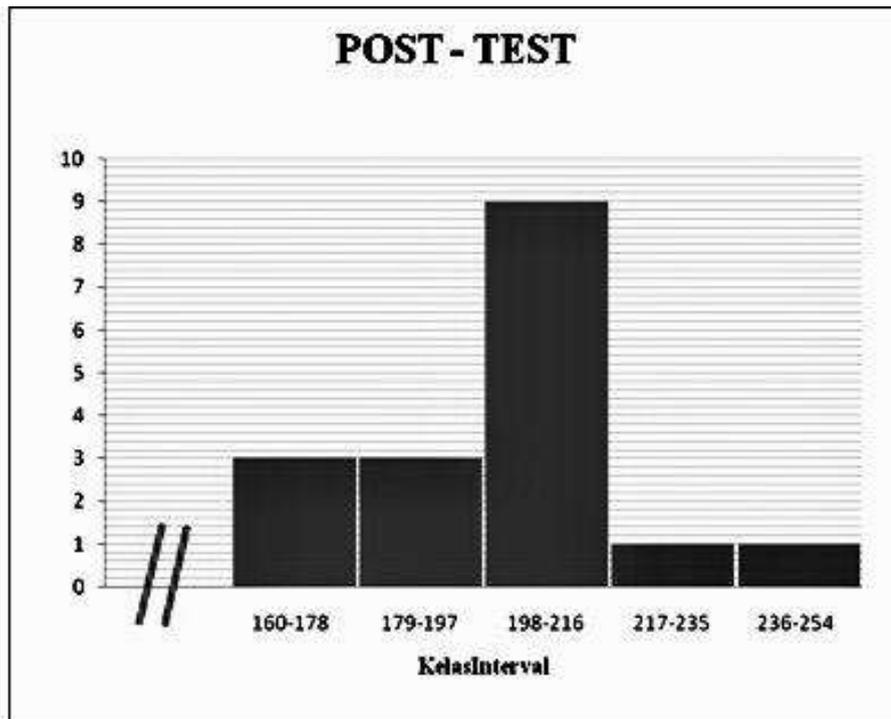
b) Data Hasil Post-test Standing Board Jump

Setelah dilakukan test *standing board jump* dan setelah diterapkan perlakuan latihan *single leg speed hop* maka didapat data akhir (post-test) test *standing board jump* sebagai berikut: skor tertinggi 248, skor terendah 168, dengan rata-rata 299,23, varian 279,18, standar deviasi 16,70. Analisis data *post-test standing board jump* dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post-test Standing Board Jump

Distribusi Frekuensi Data Hasil Standing Board Jump		
Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relatif
160-178	3	17.64 %
179-197	3	17.64%
198-216	9	52.94%
217-235	1	5.88%
236-254	1	5.88%
Jumlah Sampel	17	100.0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dari 17 sampel, sebanyak 3 orang (17.64%) dengan rentang interval 160-178 yang dikategorikan kurang sekali. 3 orang (17.64%) dengan rentang interval 179-197 kategori kurang, 9 orang (52.94%) dengan rentang interval 198-216 kategori sedang dan kurang, 1 orang (5.88%) dengan rentang interval 217-235 kategori cukup dan sedang. 1 orang (5.88%) dengan rentang interval 236-254 kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil *post-test standing board jump*

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 homogeny. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *single leg speed hop* (X) terhadap hasil *standing board jump* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Tes Standing Board Jump

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test Standing Board Jump</i>	0.136	0.206	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Standing Board Jump</i>	0.111	0.206	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.136 dan L_{tabel} sebesar 0.206. ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre- test Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk penguji data hasil *post-test Standing Board Jump* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.111 dan L_{tabel} sebesar 0.206. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu: “Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan *Single Leg Hop* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *Standing Board Jump* dilambangkan dengan Y. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 10.76 dan t_{tabel} 1.764 . Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Untuk $t_{tabel, db} = n1$. Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

H_0 : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Single Leg Speed Hop*(X) terhadap *power* otot tungkai (Y) pada cabang olahraga futsal atlet futsal putra abe jemsi Duri Kabupaten Bengkalis. Taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4. Uji Hipotesis Data Hasil *Standing Board Jump*

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	10.76	1.764	H_0 ditolak dan H_1 diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian data awal sebelum diberi perlakuan yang diawali dari pengambilan data *pre-test* adapun perolehan hasil masing-masing sampel yaitu sebagai berikut: Farhan (160), Fitra (162), Alfa Ruqqi (163), Nabil (175), Yoga Mahardika (185), Yoga Ardinata (186), Ricky (187), Rendy (189), Sultan (190), Ade (192), Kislou (193), Dicko Maulana (197), Diko (200), Grezka (201), Egi (206), Fernanda (220), Prada (247). Terlihat bahwa data hasil *pre-test Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0.136** dan L_{tabel} sebesar **0.206**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data dari hasil *pre-test Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal.

Kemudian dilakukan penelitian akhir setelah diberi perlakuan yang diakhiri dengan pengambilan data *post-test* adapun perolehan hasil masing-masing sampel yaitu sebagai berikut: Farhan (168), Fitra (171), Alfa Ruqqi (172), Nabil (184), Yoga Mahardika (196), Yoga Ardinata (197), Ricky (198), Rendy (200), Sultan (201), Ade (203), Kislou (203), Dicko Maulana (204), Diko (205), Grezka (206), Egi (207), Fernanda (215), Prada (248). Untuk pengujian data hasil *post-test Standing Board Jump* menghasilkan L_{hitung} **0.111** dan L_{tabel} sebesar **0.206**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Standing Board Jump* adalah berdistribusi normal, hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* (X) *Power* (Y) Otot Tungkai pada cabang olahraga Futsal Atlet Futsal Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis ini menunjukkan pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* (X) *Power* (Y) Otot tungkai pada CABANG Olahraga Futsal Atlet Futsal Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis. Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 10.76 dan t_{tabel} 1.764.

Berdasarkan hasil dari rata-rata data *pre-test* yaitu sebelum diberikan perlakuan yang dibandingkan dengan hasil rata-rata data *post-test* atau setelah diberikan perlakuan terdapat selisih atau peningkatan seluruh sampel dengan rata-rata 8,88. Dengan data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *Single Leg Speed Hop* terbukti dapat meningkatkan *Power* Otot Tungkai.

Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil uji t diatas memang benar bahwa H_a diterima., namun ini tidak dapat dijadikan acuan bahwa latihan *Single Leg Speed Hop* sangat mempengaruhi *power* otot tungkai atlet futsal tersebut hal ini dikarenakan, dari beberapa penuturan dari testee mereka selama pandemi covid 19 banyak melakukan aktivitas seperti jogging dan melakukan latihan futsal diluar dari pada penelitian ini.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Permasalahan yang peneliti temukan pada atlet futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis ini kurangnya daya ledak otot tungkai terutama pada saat melakukan tembakan ke gawang. Maka dari itu diberikan latihan *Single Leg Speed Hop* untuk meningkatkan *Power* otot tungkai. Jenis penelitian ini adalah *experiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest* dan menggunakan instrument test *Standing Board Jump*.

Dengan menggunakan instrument *Standing Board Jump* lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pre-test Standing Board Jump* dengan hasil rata-rata sebesar 191.35. Kemudian dilakukan latihan *single leg speed hop* selama 16 kali pertemuan pada atlet futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 17 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 200.23. Berdasarkan analisis deskriptif data *pre-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat sebesar 10.76. dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 10.67 dan t_{tabel} 1.764. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *Power Otot Tungkai* atlet Futsal 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) terhadap *Power Otot Tungkai* (Y) pada Cabang Olahraga Futsal Putra Abe Jemsi Duri Kabupaten Bengkalis.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna upaya meningkatkan *Power Otot Tungkai* saat melakukan tembakan ke gawang adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun program latihan dalam olahraga, khususnya cabang olahraga futsal
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam penugasan teknik maupun fisik yang lebih baik sehingga kualitas permainan semakin baik.
3. Diharapkan pada atlet futsal Putra Abe Jemsi Duri agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode-metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Kunto, Suharsimi, (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Awan Hariono, (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*.
- Engkos Kosasih, (1993:3). *Olahraga Teknik dan ProgramLatihan*.
- Justinus Lhaksana, (2012). *Taktik dan Teknik Futsal Modern*.
- Sajoto, (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik DalamOlahraga*.
- Undang- Undang Nomor 3 Tahun (2003). *SistemKeolahragaan Nasional*.

