THE EFFECT OF QUICK LEAT EXERCISE TOWARD THE EXPLOSIVE POWER OF LEG MUSCLE FOR FOOTBALL PLAYERS IN SSB PEKABARU CITY SOCCER SCHOOL

Ahmad Khodri[1], Drs. Slamet, M.Kes, AIFO [2], Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd [3]
Email : khodriahmad250192@gmail.com/085278766365,Slametkepelatihan@ymail.com,
Nitawijayanti87@yahoo.com

THE SPORT COACHING EDUCATION
SPORT TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

Abstract: *this research want to know whether the effect of quick leat exercise toward the explosive power of leg muscle for football players in SSB Pekanbaru City Soccer School. The design of this research was an experimental research and the population was 24 people. The data of this research used purposive sampling or the samples determined by the researcher with the particular consideration. The samples were 16 people who often follow a competition as the main team. Instrument which done in this research was standing broad jump test. It aimed to measure the explosive power of leg muscle. After that, the data were statistically treated to examine the normality by using lilifors test in a significant standard 0.05α. The hypothesis was to know the effect of quick leat exercise toward the explosive power of leg muscle. Based on the analyses of T test stated that* T_{count} *was 3.092 and* T_{table} *was 1.753. It means that* $T_{count} > T_{table.}$ *Based on analysis and statistics, the average of pree-test was 1.96 and the average of post-test was 2.26. It means that the data were normal. Therefore, there was the effect of quick leat exercise toward the explosive power of leg muscle for football players in SSB Pekanbaru City Soccer School.*

Keywords: Quick Leat, Explosive Power of leg muscle.

PENGARUH LATIHAN *QUICK LEAT* TERHADAP *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB PEKANBARU CITY SOCCER SCHOOL

Ahmad Khodri[1], Drs. Slamet, M.Kes, AIFO [2], Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd [3]
Email: khodriahmad250192@gmail.com/085278766365,Slametkepelatihan@ymail.com, Nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosive power* otot tungkai pada pemain sepak bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School.*Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan *(Eksperimental)*, dengan populasi pemain sepak bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School* adalah 24 orang, data dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau pengambilan sampel ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu , dengan demikian sampel yang diambil peneliti adalah tim inti yang sering dipertandingkan yang berjumlah 16 orang.Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *Standing Broad Jump*, yang bertujuan untuk mengukur *explosive power* otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan 0,05α. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *quick leat* Terhadap *explosive power* otot tungkai. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,092 dan T_{tabel} 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel.}$ Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 1,96 dan rata-rata *post-test* sebesar 2,26, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *quick leat* terhadap *explosive power* otot tungkai pada pemain sepak bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School.*

Kata kunci: *Quick Leat, Explosive Power* Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh.Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Singer (1984) menyatakan olahraga merupakan aktivitas yang unik, dimana terjadi "**self-testing system"** yang kontinu, dan juga terhadap orang lain. Ini semua memerlukan hubungan yang harmonis dan ideal antara proses berfikir, emosi dan gerakan.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi.Selain itu pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olah raga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan Keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 21 ayat 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahrgaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembanga bakat dan peningkatan prestasi.

Mengingat pentingnya olahraga, maka diperlukan suatu pendidikan olahraga di sekolah dan diluar sekolah. Hal ini mulai dilaksanakan serta ditujukan kepada anak didik sekolah dasar hingga sekolah tinggi, tujuannya sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa.

Dalam pembinaan harus meliputi segala bidang. Mulai dari aspek psikologis, aspek fisik, dan teknik olahraga yang dibina. Aspek psikologis didapatkan dari motivasi, tempaan mental bertanding, dan semangat juara. Aspek fisik, didapatkan dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi atlit sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga presatasi telah dikenalkan sejak pendidikan dasar agar siswa sebagai calon atlit mempunyai dasar yang baik sejak dini.

Dalam olahraga prestasi terdapat banyak cabang olahraga yang dipertandingkan baik tingkat Daerah, Nasional bahkan hingga tingkat Internasional. Diantaranya cabang olahraga yang paling terkenal dikalangan masyarakat dunia yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang terbilang berhasil baik itu secara prestasi maupun secara industri di Indonesia, dimana Indonesia memiliki prestasi yang cukup membuat tim sepakbola negara ini disegani dikawasan Asia tengara. Tetapi pada saat ini prestasi sepakbola Indonesia mengalami keterpurukan, karenanya diharapkan kontribusi dari para ahli olahraga terutama dibidang sepakbola untuk kembali mengangkat citra dan nama besar tim Nasional bangsa ini.

Cabang olahraga sepakbola adalah permainan olahraga yang disukai oleh banyak orang diseluruh dunia, bahkan olahraga ini paling diminati darikalangan anak-anak, dewasa hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan, Sehingga olahraga yang

satu ini menjadi bagian dari gaya hidup (*life style)* masyakat. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu.kecepatan, kekuatan,keterampilan dan pengetahuan mengnai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini (Joseph A,luxbacher,Ph.D, 2012; 1).

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk menguasai teknik- teknik dasar yang terdapat dalam permainan ini, seperti yang dijelaskan Dany Meilke (2007) adapun diantara teknik-teknik dasar tersebut adalah : 1). Mengiring *(Dribling)* kemampuan pemain menguasai bola pada saat bergerak, 2). Mengoper *(passing)* merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya, 3). Menghentikan atau mengontrol (*trapping atau control)* terjadi ketika seseorang menerima atau menyambut bola sehingga dengan sempurna berada dalam penguasaan, 4). Menembak (*shooting)* melakukan tembakan kearah gawang dan mencetak gol dari berbaai posisi lapangan.

Selain dari faktor kemampuan dan teknik dasar ada hal yang lebih penting bagi seorang pemain agar bisa berhasil dalam permainan sepakbola yaitu kondisi fisik, karena kemampuan permainan yang bagus mestinya harus diiringi dengan kondisi fisik yang mumpuni dan bagus pula.

Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam peningkatan pembelajaran seseorang terkait hal itu dalam permainan sepakbola, merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan bertujuan mengembangkan kemampuan fisik dan fsikis secara menyeluruh seperti dikatakan **Sajoto (1995 : 10)** bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

Masalah-masalah yang terdapat pada kondisi fisik seorang atlet atau siswa merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan kemampuan dalam suatu cabang olahraga. Komponen kesegaran jasmani atau komponen kondisi fisik dalam olahrga meliputi : 1). Kekuatan *(Strength)*; 2). Kecepatan *(Speed)* ;3). Daya tahan *(Endurance)*; 4). Kelincahan *(Agility)*; 5). Kelentukan *(Fleksibility)*;6). Ketepatan *(Accuration)*; 7)**.** Keseimbangan *(Balance)*; 8). Koordinasi *(Coordination)*. 9) Reaksi (*Reaction).* ***jonath dan krempel (1981),*** dalam bukunya **(*syafrudin : 64).***

Dari beberapa komponen tersebut yang paling penting adalah kekuatan atau daya ledak(explosive power). Dalam bidang olahraga kekuatan atau daya ledak(explosive power) sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari urutan-urutan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dibutuhkan pemain sepakbola adalah tenaga atau daya ledak yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari kekuatan otot tungkai, sehingga semakin besar tendangan atau ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bolanya.

Kekuatan (strength) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi sebuah beban melalui kerja otot (***Helga dan Manfred,* 1986; 39**). Dalam bukunya (***Syafruddin ;70)***. Secara ilmu fisikalis mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan daya ledak (explosive power) karena sudah memperhitungkan waktu dan tempo kecepatan gerakan.

Menurut ***bompa (1983; 221)*** mendefenisikan daya ledak (explosive power) sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan(strength) dan kecepatan(speed)

untuk melakukan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat cepat, jadi explosive power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu dantempo yang sependek-pendek dan sesingkat-singkatnya. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai.

Untuk mencapai hal demikian , maka dibutuhkan jenis-jenis atau metode-metode yang dapat meningkatkan kekuatan atau daya ledak(explosive power) otot tungkai. Adapun jenis-jenis atau metode-metode yang dapat meningkatkan daya ledak (explosive power) otot tungkai diantaranya adalah : *quick leat, squat jump, knee tuck jump, decline hop*. **(Engkos kosasih, 1993; 249).**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi atlet atau siswa yang berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemampuan sirkulasi kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, stamina, kecepatan, serta adanya respon yang cepat dari organisme tubuh yang memberikan dampak yang positif sangat diperlukan dalam mengikuti berbagai kegiatan cabang olahraga (***Sajoto, 1995:16).*** Dalam penelitian kali ini kondisi fisik yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai (*ExplosivePower*) Pada Pemain Sepak Bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School*.

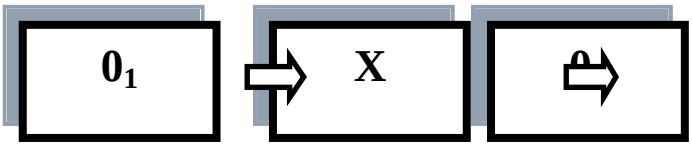
Berdasarkan dari beberapa kali pengamatan pada tim sepakbola pekanbaru city soccer school(PCSS) yang terletak di panam dilapangan Bateray-P yang baru berdiri kurang lebih setahun, ditemui ternyata masih terdapatnya kekurangan dalam kemampuan atau kekuatan explosive nya, yaitu saat menendang bola pada tim tersebut tendangnya masih lemah dan tidak bertenaga hal itu terlihat saat tim tersebut melakukan latihan atau pertandingan, hal tersebut diakui oleh pelatih tim sepakbola Pekanbaru City Soccer School setelah dilakukan wawancara dengan pelatih tersebut.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang peneliti temui dalam hasil pengamatan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk guna meningkatkan *explosive Power* tungkai SSB Pekanbaru *City Soccer School* dengan memfokuskan pada bentuk latihan yaitu latihan *quick Leat* dimana latihan tersebut berguna untuk meningkatkan explosive power otot tungkai dan belum banyak yang meneliti bentuk latihan tersebut dan di acc/setujui oleh ketua prodi yang judul penelitiannya "**Pengaruh Latihan *Quick Leat* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School***".

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *preetest Standing Broad Jump*. Ismaryati (2008:61). Setelah itu orang coba diberikan program latihan ***Quick Leat***selama 16 kali pertemuan.Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest Standing Broad Jump.*(Ismaryati, 2008:61). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Quick Leat*terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School*".

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :
0_1 = *preetest*
X = perlakuan
0_2 =*posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak Bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School*yang berjumlah 24orang yang terdiri dari kelompok putra. Berhubung jumlah sampel hanya 24 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 24 orang pemain Sepak Bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School*.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal *(pree-test)* tes *Standing Broad Jump*sebelum melakukan latihan *Quick Leat*dan tes akhir *(post-test)* tes *Standing Broad Jump*setelah melakukan latihan *Quick Leat*selama 16 kali pertemuan, dari bulan Mei 2015 sampai dengan bulan Juni 2015. Sampel berjumlah sebanyak 24 orang pemain Sepak Bola di SSB Pekanbaru *City Soccer School*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *quick leat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *SoccerSchool* Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *quick leat* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan *explosive power* otot tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-testExplosivePower* Otot Tungkai

Setelah dilakukan test *explosivepower* otot tungkai sebelum dilaksanakan metode latihan *quick leat*maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test explosivepower* otot tungkai pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-testexplosivepower* otot tungkai

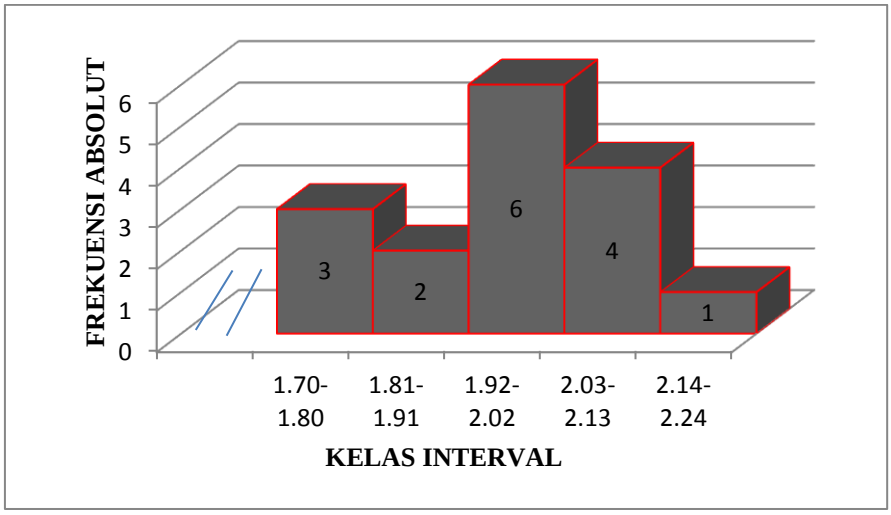
No	Data *Statistik*	*Pree-test*
1	*Sampel*	16
2	*Mean*	1.96
3	*Std. Deviation*	0.127
4	*Variance*	0.02
5	*Minimum*	1.70
6	*Maximum*	2.17
7	*Sum*	31.36

Dari table Analisis *Pree-test explosivepower* otot tungkai di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-testexplosivepower* otot tungkai diperoleh skor tertinggi 2.17 meter dan skor terendah 1.70 meter, dengan *mean* 1.96 meter, standar deviasi 0.127 dan varian 0.02. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval* Data *Pree-test explosivepower* otot tungkai

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.70-1.80	3	18.75
1.81-1.91	2	12.5
1.92-2.02	6	37.5
2.03-2.13	4	25
2.14-2.24	1	6.25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (18.75%) memiliki *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 1.70-1.80, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 1.81-1.91, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37.5%) memiliki hasil *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 1.92-2.02, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.03-2.13, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.14-2.24. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3.*Histogram* Data *Pree-test ExplosivePower* Otot Tungkai

2. Hasil *Post-test ExplosivePower* Otot Tungkai

Setelah dilakukan test *explosive power* otot tungkai dan diterapkan perlakuan latihan *quick leat* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-testexplosivepower* otot tungkai pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-testexplosivepower* otot tungkai

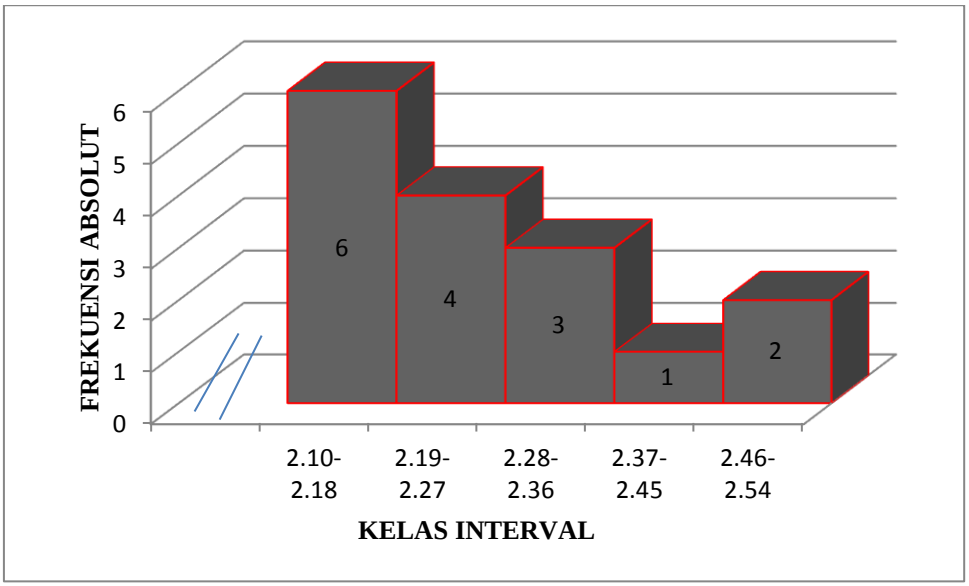
No	Data *Statistik*	*Post-test*
1	*Sampel*	16
2	*Mean*	2.26
3	*Std. Deviation*	0.123
4	*Variance*	0.02
5	*Minimum*	2.10
6	*Maximum*	2.49
7	*Sum*	36.09

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test explosivepower* otot tungkai diperoleh skor tertinggi 2.49 meter dan skor terendah 2.10 meter, dengan mean 2.26 meter, standar deviasi 0.123, dan varians 0.02. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data *Post-testExplosivepower* otot tungkai

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
2.10-2.18	6	37.5
2.19-2.27	4	25
2.28-2.36	3	18.75
2.37-2.45	1	6.25
2.46-2.54	2	12.5
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 6 orang sampel (37.5%) memiliki hasil *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.10-2.18, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.19-2.27, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18.75%) memiliki *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.28-2.36, kemudian 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.37-2.45, dan sisanya sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil *explosivepower* otot tungkai dengan kelas interval 2.46-2.54. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4.*Histogram* Data *Post-test explosivepower* otot tungkai

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi.Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal.Untuk

itu yang digunakan penguji yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors,* hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *quick leat* (X) *explosive power* otot tungkai (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Explosive power otot tungkai

Variabel	L Hitung	L Tabel
Pree-test explosivepower otot tungkai	0,088	0,213
Post-testexplosivepower otot tungkai	0,173	0,213

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test explosivepower* otot tungkai setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,008 dan L_{tabel} sebesar 0,213.Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}.Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *explosivepower* otot tungkai adalah berdistribusi normal.Untuk pengujian data hasil *explosivepower* otot tungkai *post-test* menghasilkan L_{hitung}0,173 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,213.Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *explosivepower* otot tungkai *post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh latihan *quickleat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *SoccerSchool* Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *soccerschool* Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.142 dan t_{tabel} sebesar 1,753.Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa Ha diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *soccerschool* Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

D. Pembahasan

Salah satu kondisi fisik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah *explosivepower* otot tungkai.Untuk mendapatkan *explosivepower* otot tungkai yang baik maka dapat dilakukan latihan yang dapat meningkatkan *explosivepower* otot tungkai itu sendiri.Seperti yang dilakukan oleh peneliti saat ini yaitu latihan *quick leat.*Latihan *quick leat* sangat naik dilakukan untuk melatih kaki dalam meningkatkan *explosivepower* otot tungkai yaitu pada saat loncat untuk heading dan tendangan ke kawan maupun ke gawang.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil *explosivepower* otot tungkai yang baik dapat dilakukan dengan latihan seperti yang sudah peneliti jelaskan di atas.Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data

awal kemudian diberikan latihan *quick leat,* setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya.Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.1442 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosive power* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *Soccer School* Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *SoccerSchool* Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *Soccer School* Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa *explosivepower* otot tungkai berpengaruh dengan latihan *quick leat*.

Jadi dengan adanya pola latihan *quick leat* terhadap *explosivepower* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *soccerschool* Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap *explosivepower* otot tungkai. hal ini berarti latihan *quick leat* bisa di pakai untuk peningkatan *explosivepower* otot tungkai tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu menigkatkan *explosivepower* otot tungkai.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistic penelitian maka disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan uji normalitas data terlihat bahwa data hasil *pree-test explosive power* otot tungkai setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,008 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *explosive power* otot tungkai adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *explosive power* otot tungkai *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,173 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *explosive power* otot tungkai *post-test* adalah berdistribusi normal.

2. Berdasarkan analisis uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,092 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosive power* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *Soccer School* Pekanbaru.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *quick leat* terhadap *explosive power* otot tungkai Pada pemain sepakbola SSB *Soccer School* Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *quick leat* ini bisa digunakan untuk meningkatkan *explosive power* otot tungkai.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan power otot lengan dan bahu adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *quick leat* agar lebih efektif dalam meningkatkan *explosivepower* otot tungkai.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan kondisi fisik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Dinata, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*.Jakarta: Cerdas Jaya.

Gunter Bernhard. 1986. *Atletik prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit dan loncat galah*. Semarang: Dahara Prize.

http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/2647/2238

Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga.* Surakarta: UNS Press.

Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres.

Lutan, Rusli.1991. *Manusia dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

Radclife. 1985. *Plyometric*.Human Kinetics Publishers.Champaign, llinois.

Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula.* Bandung: Alfabeta.

Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Pendidikan.* Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permaian Besar I (Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelataihan Olahraga*. Padang: UNP.

Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.