

## Pengaruh Latihan *Single Leg Lateral Hop* dan *Single Leg Speed Hop* terhadap Kemampuan *Shooting* pada Pemain Futsal

Muhammad Faisal<sup>1</sup>, Emral<sup>2</sup>, Atradinal<sup>3</sup>, Pitnawati<sup>4</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

<sup>1</sup>mhd faisal862@gmail.com, <sup>2</sup>emral\_abus@yahoo.co.id, <sup>3</sup>atr\_pykh@yahoo.co.id,

<sup>4</sup>pitnawati@yahoo.co.id

Doi: [https://doi.org/10.24036/JPDO.\(01\)\(02\)\(2024\)](https://doi.org/10.24036/JPDO.(01)(02)(2024))

**Kata Kunci** : *Single Leg Lateral Hop, Single Leg Speed Hop, Kemampuan Shooting*

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang dengan menerapkan metode *latihan single leg lateral hop* dan *single leg speed hop*. Jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes *shooting* untuk mengukur kemampuan pemain futsal. Analisis data menggunakan rumus Uji-t. Dari analisis data diperoleh bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $2,377 > 2,132$  yang artinya latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang.

**Keyowrds** : *Single Leg Lateral Hop, Single Leg Speed Hop, Shooting ability.*

**Abstract** : *The problem in this research is the low shooting ability of futsal players at SMAN 15 Padang. This study aims to improve shooting ability of futsal players at SMAN 15 Padang by applying the single leg lateral hop and single leg speed hop training methods. This type of research is a quasi-experiment. The sample in this study was 15 people. The sampling technique uses a purposive sampling technique, which is based on certain considerations. The instrument in this study used a shooting test to measure the ability of futsal players. Data analysis uses the t-test formula. From the data analysis, it was found that  $t_{count} > t_{table}$ , namely  $2,377 > 2,132$ , which means that the single leg lateral hop and single speed hop exercises have an effect on improving the shooting ability of futsal players at SMAN 15 Padang.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang dilakukan secara rutin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mengisi waktu luang atau sekedar memanfaatkan kesempatan yang ada, namun orang-orang yang melakukan olahraga mempunyai empat

tujuan dasar yaitu: a) orang yang berolahraga untuk tujuan rekreasi, b) untuk tujuan pendidikan, c) mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, dan d) mencapai tujuan tertentu (Budi & Supriadi, 2021). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Olahraga

adalah bagian integral dari warisan budaya umat manusia dan dinikmati oleh banyak orang, baik sebagai pemain maupun sebagai penggemar (Nirwandi, 2017). Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang bertujuan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta membentuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, hal ini dapat meningkatkan prestasi yang dapat menumbuhkan rasa nasionalisme (Ilyas & Almunawar, 2020).

Futsal merupakan olahraga yang dikenal dan digemati hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik diperkotaan maupun di pedesaan. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub futsal di setiap daerah dan terselenggaranya pertandingan futsal di tingkat lokal, regional, nasional, maupun internasional (Ardianto, 2013). Menurut (Atradinal, 2017), futsal merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia. Futsal telah mengalami perkembangan, dari bentuk yang sederhana dan primitif menjadi olahraga modern yang digemari dan disukai banyak orang. Olahraga futsal tidak jauh berbeda dengan sepak bola. Oleh karena itu, futsal dapat dikatakan olahraga versi mini dari sepak bola, bedanya sepak bola dimainkan di luar ruangan sedangkan futsal dimainkan di dalam ruangan (Syahni, 2021).

Dalam upaya meningkatkan prestasi pada olahraga futsal, faktor kondisi fisik sangatlah penting. Atlet dalam cabang olahraga apapun harus menjaga kondisi fisik yang baik agar mampu melakukan teknik dan taktik selama bertanding. Menjaga kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi (Royana, 2017). Aspek pengkondisian fisik ini sangat penting dalam permainan futsal, karena pemain dituntut

untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks seperti melompat, gerakan cepat mengejar bola, putaran tubuh, operan (*passing*), dan tembakan (*shooting*). Didalam suatu pertandingan gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti melakukan *shooting* yang tidak terarah, koordinasi menurun, *power* yang lemah. Oleh karena itu, pemain futsal harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik (Suwirman, 2019). Sejalan dengan itu, Asnaldi (2022) mengatakan bahwa aktivitas fisik kini telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Emral, 2023).

Berdasarkan hasil observasi penelitian yang telah dilakukan pada pemain futsal di SMAN 15 Padang, maka terdapat pemain yang belum menguasai teknik dalam bermain futsal terutama pada gerakan *shooting*. Hal ini disebabkan kondisi fisik pemain yang kurang baik terutama pada kemampuan daya ledak otot sehingga menyebabkan *power* tendangan menjadi lemah. Oleh karena itu peneliti memberikan latihan kepada para pemain futsal yang mengacu pada peningkatan daya ledak otot kaki. Untuk meningkatkan daya ledak otot kaki maka peneliti menggunakan latihan pliometrik, latihan pliometrik ini merupakan salah satu latihan yang diduga efektif dalam meningkatkan daya ledak otot kaki. Pada pelaksanaannya bisa dikatakan cukup praktis bagi yang melakukan, karena dalam pelaksanaannya hanya menggunakan beban yaitu berat badan sendiri. Jenis latihan yang dipakai adalah adalah *latihan single leg lateral hop* dan *single leg speed hop*. Pada latihan

single leg lateral hop pemain dapat melakukan latihan ini sebagai awal pada gerakan-gerakan yang melatih perpindahan tenaga atau kekuatan. Sedangkan single leg speed hop merupakan program latihan fisioterapi dimana latihan ini dilakukan dengan cara berlari menggunakan satu kaki dengan loncatan semaksimal mungkin.

## METODE

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen semu. Penelitian ini melihat sejauh mana peningkatan kemampuan shooting pemain futsal SMAN 15 Padang dengan metode latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Untuk mengukur kemampuan shooting digunakan instrumen tes kemampuan shooting. Analisis data menggunakan Uji-t untuk melihat sejauh mana pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu mengenai pengaruh latihan single leg lateral hop dan single leg speed hop terhadap kemampuan shooting pemain futsal SMAN 15 Padang, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Deskripsi data dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Data *Pre-test* dan *Post-test*

Data	Mean	SD	Max	Min
<i>Pre-test</i>	17,13	3,89	25	10
<i>Post-test</i>	25,80	4,16	34	21

## 1. Data awal (*pre-test*) kemampuan shooting pemain futsal

Untuk melihat distribusi skor shooting sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Skor Shooting Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
10-12	1	6,67%	<i>Very Low</i>
13-15	6	40%	<i>Low</i>
16-18	3	20%	<i>Moderate</i>
19-21	3	20%	<i>Good</i>
22-25	2	13,33%	<i>Excellent</i>
Jumlah	15	100,00%	

Berdasarkan tabel distribusi di atas untuk skor *pre-test*, diperoleh hasil dari 15 orang sampel, yang mendapat rentang 10-12 sebanyak 1 orang (6,67%), 13-15 sebanyak 6 orang (40%), 16-18 sebanyak 3 orang (20%), 19-21 sebanyak 3 orang (20%), dan 22-25 sebanyak 2 orang (13,33%).

Untuk lebih jelas, rentang sebaran data *pre-test shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang dapat dilihat pada grafik diagram batang berikut ini.

## 2. Data akhir (*post-test*) kemampuan shooting pemain futsal

Untuk melihat distribusi skor shooting setelah diberi perlakuan (*pos-test*) dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Skor Shooting Data *Post-Test*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
21-23	7	46,67%	<i>Very Low</i>

24-26	2	13,33%	Low
27-29	3	20%	Moderate
30-32	2	13,33%	Good
33-35	1	6,67%	Excellent
Jumlah	15	100,00%	

Berdasarkan tabel distribusi di atas untuk skor *post-test*, diperoleh hasil dari 15 orang sampel, yang mendapat rentang 21-23 sebanyak 7 orang (46,67%), 24-26 sebanyak 2 orang (13,33%), 27-29 sebanyak 3 orang (20%), 30-32 sebanyak 2 orang (13,33%), dan 33-35 sebanyak 1 orang (6,67%).

Untuk lebih jelas, rentang sebaran data *post-test shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang dapat dilihat pada grafik diagram batang berikut ini.

### 3. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus Uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis Uji-t yaitu 2,377, sehingga didapatkan  $t_{hitung} = 2,377 > t_{tabel} = 2,132$ .

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui rangkuman tabel hasil analisis data di bawah ini.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji-t

Dk = (N-1)	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
14	2,377	2,132	Diterima

Keterangan:

T<sub>hitung</sub> : Koefisien uji beda mean hitung

T<sub>tabel</sub> : Koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,377 > 2,132$ ). Maka hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya terdapat pengaruh latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop terhadap* kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* terhadap kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMAN 15 Padang. Kesimpulan tersebut diperoleh berdasarkan beberapa aspek yang cukup terpenuhi dalam pelaksanaan program latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* yaitu, peningkatan intensitas secara bertahap, *recovery* yang singkat dengan repitisi yang bervariasi. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data, pertama kali dilakukan tes awal (*pre-test*). Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan *shooting* pemain futsal SMAN 15 Padang sebelum diberi perlakuan.

Hasil tes awal (*pre-test*) kemampuan *shooting* dengan jumlah sampel 15 orang diperoleh skor tertinggi 20 dan skor terendah 8, rata-rata (*mean*) 13,73 dari semua jumlah nilai sampel, dan simpangan baku (SD) 3,43. Selanjutnya pada tes akhir (*post-test*) kemampuan *shooting* setelah 16 kali pertemuan diberikan latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* maka diperoleh nilai dengan skor tertinggi yaitu 34 dan skor terendah 15, rata-rata (*mean*) 23,73, serta simpangan baku (SD) yaitu 5,97.

Latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* merupakan salah satu bagian dari latihan pliometrik. Menurut Kim & Park (2016), latihan pliometrik adalah jenis latihan kekuatan otot yang dapat meningkatkan kekuatan fisik dasar. Hal ini telah dipelajari secara ekstensif karena kemampuannya dapat meningkatkan kinerja olahraga yang menggunakan refleks peregangan otot dan siklus peregangan untuk mengembangkan otot eksremitas bawah. Tujuan gerakan latihan *single leg lateral hop* yaitu untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai

menumpu dalam menahan beban tubuh ketika menendang. Begitupun otot tungkai yang dilipat sebagai gerak awal ayunan tendangan. Jika dilakukan dengan sempurna maka akan menghasilkan otomatisasi gerak tendangan yang dapat menghasilkan daya ledak (Solissa, 2022).

Latihan *single leg lateral hop* dikombinasikan dengan *latihan single leg speed hop*. *Single leg speed hop* merupakan program latihan fisioterapi dimana latihan ini dilakukan dengan cara berlari menggunakan satu kaki dengan loncatan semaksimal mungkin. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil kekuatan kontraksi otot yang baik (Febriadi, 2016). Menurut widyana (2014) pelatihan *single leg speed hop* memberikan peningkatan yang bermakna terhadap daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat (Yulifri, 2018).

Latihan *plyometric single leg speed hop* mengembangkan daya ledak untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps* dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga. Latihan ini membutuhkan beban lebih otot pinggul, tungkai dan punggung bagian bawah, dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan ankle. Hal ini terjadi karena dalam pelaksanaannya hanya menggunakan satu tungkai dimana beban dalam latihan hanya di topang oleh satu tungkai saja, sehingga diperlukan juga peran dari otot-otot penyeimbang lutut dan ankle. Untuk menjaga keseimbangan saat latihan agar tidak jatuh saat mendarat. Hal ini sesuai dengan penelitian Putra, dkk., (2022) yang menyatakan bahwa latihan *single leg speed hop*

berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dengan implikasi pemain dapat melakukan tendangan ke gawang yang melaju lebih cepat dan keras.

Berdasarkan penjelasan di atas, *latihan single leg lateral hop* dan *single leg speed hop*, tepat untuk diterapkan pada permainan futsal karena dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* merupakan metode yang efektif digunakan untuk pemain yang memiliki kemampuan *shooting* rendah. Hal ini dikarenakan latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* menggunakan satu kaki yang membutuhkan kekuatan otot tungkai lebih besar sehingga mampu menghasilkan tendangan yang kuat. Latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang positif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain futsal. Sehingga akan berpengaruh terhadap kemampuan *shooting* pada saat pertandingan serta dapat mencapai prestasi yang maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *single leg lateral hop* dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada pemain futsal SMAN 15 Padang, hal ini dibuktikan dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hit} = 2,377 > t_{tab} = 2,132$ , dimana dari rata-rata *pre-test* sebesar 17,13 dan *post-test* yang meningkat menjadi 25,80. Kedua latihan tersebut tergolong kedalam latihan *plyometrik* yang bermanfaat untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Melalui kedua latihan tersebut, maka daya ledak otot tungkai berkembang lebih maksimal sehingga akan mendukung kegiatan olahraga yang

mebutuhkan daya ledak otot tungkai seperti pada futsal, terutama pada saat melakukan shooting.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, Muhammad. (2013). *Kecemasan Pada Pemain Futsal dalam Menghadapi Turnamen*. Universitas Negeri Surakarta.
- Atradinal, A., Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Asnaldi, Arie. (2022). Management of Sports Facilities and Equipment in Physical Activities According to Saudi Vision 2030. *Jurnal MensSana*, 7(2), 118-125.
- Budi, D. S., & Supriadi, A. (2021). Development of Goal Sensor in Futsal Goal Using Pattern Detection. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(2).
- Emral, E., Situmorang, G. N., Putra, A. N., & Zulfahri, Z. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Akurasi Shooting Pemain Futsal SMPN 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 121-128.
- Febriadi, Fandi. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dengan Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Futsal. *Aisyiyah Yogyakarta*. 3-16.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(1).
- Kim, Y. Y., & Park, S. E. (2016). Comparison of whole-body vibration exercise and plyometric exercise to improve isokinetic muscular strength, jumping performance and balance of female volleyball players. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(11), 3140-3144.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO<sub>2</sub>max Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Bima Junior Kota Bukittinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18-27.
- Putra, R. A., dkk. (2022). Pengaruhh Latihan Single Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Vamos Academy Padang. *Jurnal Stamina*. 97-105.
- Royana, I., F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jurnal UPGRIS*. 2-19.
- Solissa, J. (2022). *Metode Latihan Daya Ledak Tendangan Dollyo Taekwondo*. Malang: Literasi Nusantara.
- Suwirman, S. & Rudiansyah, P. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Team Futsal Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 2(8), 38-43.
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 79-83.
- Widyana, M, dkk (2014). *Plyometric Exercise Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Physio Team Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Universitas Udayana.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.