

PENGARUH LATIHAN *RICOCHET FLOORKIP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Yusril Ihza Mahendra^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

*Email Corresponding: yusrihizamahendraa99@gmail.com

Abstrak

Permainan Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer digemari oleh semua kalangan, baik kalangan remaja sampai kalangan orang tua di berbagai belahan dunia. Seseorang yang mempunyai kemampuan melompat dengan tinggi yang baik akan mampu berlari, melompat, shooting dengan baik, inilah salah satu pendukung seseorang melewati lawan dengan mudah. Tetapi di ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataramtahun pelajaran 2021/2022 masih banyak yang kemampuan lari sprint, melompatnya, shootingnya masih kurang baik atau tidak maksimal. Tujuan untuk mendapatkan informasi ilmiah dan ingin mengetahui “Apakah ada pengaruh latihan ricochet floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataramyang berjumlah 20 orang. Peneliti menggunakan lokasi tempat lapangan sepak bola untuk latihan dan lapangan/ruangan yang rata dan ada temboknya untuk melakukan tes vertical jump, alat tulis dan belangko tes. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes perbuatan yaitu tes melakukan latihan Ricochet Floorkip selama 6 minggu. Dari hasil analisis data di peroleh t-hitung (6.535) lebih besar dari t-tabel (2.093) H_0 ditolak dan H_a diterima dapat di simpulkan bahwa “Ada pengaruh latihan ricochet floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataramtahun pelajaran 2021/2022”. Kesimpulan : Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus t-hitung (6.535) dan t-tabel (2.093) pada taraf signifikan 5% berarti t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian Hipotesis Nihil “Ditolak” dan Hipotesis Alternatif “Diterima”.

Kata kunci: latihan, *ricochet floorkip*, *power*, otot tungkai, siswa, ekstrakurikuler, futsal

PENDAHULUAN

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 diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay (Asmar Jaya, 2008: 1). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000-an permainan futsal mulai dikenal

masyarakat. Ricochett floorkip merupakan bentuk latihan yang dapat dilakukan dengan cara memantul atau menyentak kaki pada bagian lantai (James C. R & Robert C.F, 2002: 50). Latihan ini menggunakan peralatan atau media tangga yang kuat dan kokoh, tidak ada terdapat lubang pada anak tangga yang dapat menghambat pergerakan sehingga dapat melakukan gerakan dengan aman dan mengurangi resiko terjadinya cedera. Latihan ini sangat cocok untuk beberapa cabang olahraga diantaranya sepak bola, bola basket, baseball, tenis dan angkat besi. Selain itu latihan ini juga dapat menekankan pada fleksor tungkai bawah, ankle dan paha. Berdasarkan dari teori di atas maka peneliti ingin mencoba dan menguji bentuk latihan tersebut yang akan dijadikan sebagai program latihan pada salah satu ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Mataram.

METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian tidak murni atau quasi eksperimen yaitu: One Group Pretest-Posttest Design. One Group Pretest-Posttest Design adalah eksperimen yang diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Berdasarkan rancangan penelitian tersebut, maka penelitian dilakukan sebagai tes power otot tungkai. Tes awal (pretest) ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum diberikan dosis latihan kepada para pemain. Setelah diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui peningkatan maka diberikanlah perlakuan (treatment) yaitu latihan ricochet floorkip. Perlakuan diberikan selama 6 Minggu sebanyak 18 kali pertemuan, sehingga dalam 1 minggu ada 3 kali pertemuan yaitu hari senin, hari rabu, dan hari jum'at. Setelah program latihan berakhir dilakukan tes akhir (Post-Test) dengan tes power otot tungkai. Dengan tes tersebut didapatkan bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruh program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh pemain club dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 20 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian studi populasi.

Instrumen penelitian ini peneliti menggunakan instrumen yaitu tes power otot tungkai. Metode Pengumpulan Data Penelitian ini peneliti menggunakan tes perbuatan untuk mengetahui hasil latihan Ricochet Floorkip terhadap power otot tungkai pada pemain futsal siswa ekstrakurikuler MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022. Tes perbuatan menjadi metode pokok dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data-data yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian ini adalah data-data mengenai jumlah siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022. Data-data mengenai identitas siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram yang menjadi subjek penelitian dan data-data dari pelaksanaan latihan yang menjadi objek penelitian serta data-data dari variabel terikat yaitu tentang power otot tungkai sebelum mendapatkan latihan dan power otot tungkai setelah mendapatkan latihan.

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan studi populasi dimana seluruh siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram yang berjumlah 20 orang diambil seluruhnya untuk menjadi subjek penelitian. Bila subjeknya terlalu besar peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada subjek dan akan mendapatkan kesulitan dalam penentuan subjek, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan subjek yang diambil dari

subjek agar benar-benar mewakili. Jadwal penelitian merupakan satu kesatuan pokok dari penelitian ini, karena tanpa adanya jadwal latihan peserta didik akan kebingungan saat latihan maupun saat diberikan perlakuan selama penelitian ini.

Setelah memperoleh data nama-nama yang dijadikan subjek penelitian, maka tugas peneliti selanjutnya adalah melakukan tes awal untuk mendapatkan data power otot tungkai (Pre-Test) dengan menggunakan prosedur dan ketentuan pelaksanaan yang menjadi instrumen tes power otot tungkai. Pelaksanaan tes power otot tungkai tersebut dilakukan secara satu persatu dengan menggunakan lompatan ke atas dengan tempat yang sudah ditentukan, dengan dua kali kesempatan untuk masing-masing subjek dan mencari skor terbaik dari dua kali kesempatan yang didapat oleh masing-masing peserta didik dan dicari selisih dari tinggi raihan dan tinggi lompatan. Setelah itu memberikan latihan ricochet floorkip yang merupakan perlakuan (treatment) yang diberikan kepada pemaen selama 18 kali pertemuan dan tes power otot tungkai setelah latihan ricochet floorkip (Post-Test) untuk mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.

Sebelum tes power otot tungkai dilaksanakan terlebih dahulu peneliti adalah memberikan kesempatan kepada subjek (teste) untuk melakukan pemanasan sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik. Setelah selesai melakukan pemanasan, maka peneliti menjelaskan prosedur tes secara teori dan praktik agar tidak terjadi kesalahan dan dilanjutkan dengan memanggil subjek (teste) satu persatu sesuai daftar nama. Satu persatu teste dipanggil untuk melakukan tes power otot tungkai di lapangan yang telah disediakan dengan bidang sasaran tes. Masing-masing teste diberikan 2 (dua) kali kesempatan melakukan power otot tungkai dengan dua kali kesempatan dan kemudian dicari nilai terbaik dari hasil tes tersebut.

Tes akhir dilakukan setelah subjek melaksanakan latihan ricochet floorkip selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan. Seperti halnya pada tes awal (Pre-Test), peserta tes diberikan pemanasan sesuai dengan kebutuhan masing-masing subjek. Setelah selesai melakukan pemanasan maka peneliti mulai memanggil teste sesuai dengan daftar urut dalam absen penelitian. Teste dipanggil untuk menuju tempat perlakuan power otot tungkai pada salah satu dinding ruangan yang telah disediakan. Teste yang sudah dipanggil namanya bersiap untuk melakukan tes power otot tungkai serta menunggu aba-aba dari petugas tes. Setelah aba-aba dari petugas tes, maka teste langsung melakukan power otot tungkai dan kemudian peneliti mulai mencatat skor dari teste sesuai dengan bidang sasaran yang diperoleh. Tes akhir ini juga dilakukan dengan 2 kali kesempatan dan hasil yang terbaik dari masing-masing subjek untuk dijadikan data post-test.

Adapun langkah-langkah pengujian Hipotesis adalah; 1) Merumuskan Hipotesis, 2) Menyusun tabel kerja, 3) Mendistribusikan data ke dalam rumus, 4) Menguji nilai “t”, 5) dan Menarik Interpretasi. Untuk menguji hipotesis alternatif (H_a) berbunyi “Ada pengaruh latihan ricochet floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022”. Maka harus diubah dahulu kedalam hipotesis nihil (H_o) sesuai dengan pendapat yang mengatakan “Apabila hipotesis yang dimiliki berbentuk hipotesis kerja, maka hipotesis tersebut harus diubah dahulu menjadi hipotesis nihil (H_o)” (I.B. Netra 1974:30). Sehingga hipotesis kerja yang diajukan berubah menjadi hipotesis nihil berbunyi “Tidak Ada pengaruh latihan ricochet floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022”.

Setelah mendapatkan t-hitung diperoleh nilai sebesar 6.535 kemudian t-tabel dengan derajat kebebasan $N - 1 = 20 - 1 = 19$ pada taraf signifikan 5% menunjukan angka yaitu 2.093. Hasil ini

berarti bahwa $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, yaitu ($6.535 > 2.093$) atau dengan kata lain $t\text{-hitung}$ yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nihil (H_0) diperlukan nilai $t\text{-hitung}$ sama atau lebih besar dari nilai $t\text{-tabel}$. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu $t\text{-hitung}$ lebih besar dari $t\text{-tabel}$, dengan demikian nilai t yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan. Dengan analisis data yang signifikan, maka dengan dasar ini hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima $N-1$ ($20-1 = 19$). Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa: “Ada pengaruh latihan ricochett floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022”.

Latihan ricochett floorkip memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai dikarenakan dalam melakukan latihan ini, Otot-otot kaki senantiasa terlatih untuk terus melakukan kontraksi-kontraksi, khususnya kontraksi concentric dan eccentric. Pada saat kaki mendarat maka kaki pada saat itu melakukan kontraksi eccentric yaitu meregangkan (lengthening) selanjutnya apabila kaki naik ke atas, pada saat tersebut kaki melakukan kontraksi concentric. Apabila hal ini terus dilakukan maka power tungkai akan meningkat. Menurut penelitian Adams dkk, (1992) menunjukkan hasil dari kontribusi pelatihan ricochett floorkip dalam rangka peningkatan power otot tungkai yang diukur dengan lompatan vertical. Sesuai dengan pendapat tersebut Radcliffe (2002:22), bahwa latihan ricochett floorkip berpengaruh dalam pembinaan power otot tungkai, konsentrasi, dan melatih kecepatan gerak pada semua cabang olahraga. Sejalan dengan pendapat Shankar dan Arora, (2008: 81-86), menunjukkan bahwa pelatihan plyometric berpengaruh signifikan terhadap power otot tungkai. Hal ini sejalan dengan pendapat Riadi (2007: 148) bahwa latihan ini baik sekali dilakukan untuk bagian tungkai dalam meningkatkan kekuatan, daya tahan otot serta pembentukan dan meningkatkan kelenturan. Oleh karena itulah latihan ricochett floorkip dapat meningkatkan power tungkai.

Maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data-data yang didapatkan dari hasil pre-test dan post-test pada subyek penelitian diketahui bahwa ada peningkatan dalam kemampuan power otot tungkai, hal ini dapat dilihat dari perbedaan prestasi power otot tungkai antara pre-test dan post-test dari hasil penelitian bahwa siswa yang melakukan latihan ricochett floorkip akan memperoleh kemampuan power otot tungkai lebih baik, sehingga hasil pengujian hipotesis (analisa data) dengan menggunakan rumus $t\text{-test}$ ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil ini disebabkan karena hasil $t\text{-hitung}$ dalam penelitian ini lebih besar dibandingkan dengan nilai $t\text{-table}$ pelatihan power otot tungkai sebesar 6.535 lebih besar daripada $t\text{-tabel}$ dengan angka sebesar 2.093 dengan taraf signifikan 5%, yang berarti signifikan atau $6.535 > 2.093$ (signifikan). sehingga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: “Ada pengaruh latihan ricochett floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran 2021/2022”.

KESIMPULAN

Dari hasil analisa data di atas dan dari hasil pengamatan penelitian selama penelitian ini dilaksanakan, dan dari hasil perhitungan data statistik ditemukan bahwa $t\text{-hitung}$ ricochett floorkip sebesar $6.535 > t\text{-tabel}$ 2.093 pada taraf signifikansi 5%. Dengan kata lain hasil akhirnya signifikan pengujianya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan ricochett floorkip terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN 1 Mataram tahun pelajaran

2021/2022". Sehingga hasil pengujian hipotesis (analisa data) dengan menggunakan rumus t-test ternyata hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak. Berangkat dari perolehan dalam penelitian ini, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat di tindak lanjuti, antara lain; Kepada para guru olahraga dan pelatih-pelatih agar mengoptimalkan latihan yang dapat menunjang peningkatan frekuensi dalam Power Otot Tungkai salah satunya memberikan latihan ricochett floorkip sehingga kemampuan dan bakat dari siswa tersebut dapat dioptimalkan dan dikembangkan. Kepada para guru olahraga dan pelatih agar tetap memotivasi siswa-siswa didikannya maupun atletnya, khususnya dalam meningkatkan minat dan kemampuan dalam power otot tungkai sendiri. Selain itu guru atau pelatih, hendaknya mampu melihat potensi-potensi yang dimiliki oleh setiap siswa-siswa yang berbakat dalam setiap cabang olahraga sepak bola. Kepada peneliti lain agar melakukan penilaian yang lebih mendalam dan akurat khususnya tentang pengaruh latihan ricochett floorkip terhadap power otot tungkai ke arah teknik dalam permainan sepak bola.

REFERENSI

- A.Mylsidayu & F. Kurniaan, 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Penerbit Alfabet, Bandung.
- Andy, Boy, S. 2013. "Pengaruh latihan kompas driil terhadap keterampilan menggiring bola atlet SSB Genari pecan baru"
- Arikunto, Suharsimi. 2010. "Manajemen Penelitian". Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Hulaifin, Ahmad, 2010. "pengaruh latihan lari segi tiga terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Praya".
- Hulfian, Lalu. 2014. "Penelitian Dikjas". Selong : Garuda Ilmu.
- Luxbacher, josheph. 2012. "Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses". Jakarta: RajawaliPers, 2012.
- Malisoux, L, Francaux M, Nielens H, & Theisen D. 2006. "Stretch-Shortening Cycle Exercises: an Effective Training Paradigm to Enhance Power Output of Human Single Muscle Fibers". J Appl Physiol, 100, pp: 771-779.
- Markovic, G. & Mikulic, P. 2010. "Neuro- Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training". Sports Med. 40, pp: 859-895.
- Mielke, Danny. 2007. "Dasar-dasar sepak bola". Bandung: PT Intan Sejati.
- Nurhasan. 2001. "Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya". Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar Dan Menegah Bekerja Sama Dengan Ditjen Olahraga.
- Radcliffe, JC & Farentinos, RC. 1985. Plyometrics Explosive Power Training. 2nd ed. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, I
- Radiclife. J.C & Farentinous. R.C. (2002). Power training for sport, plyometrics for maximum power development. Canada: Coaching Association of Canada.
- Scheunemann, Timo. 2012. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia. Jakarta: PSSI.
- Sholeh, M. (2013). Perbedaan pengaruh metode latihan plyometric dan berbeban terhadap peningkatan smash forehand bulutangkis ditinjau dari motor ability. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. 13 No. 1.
- Sugiyono. 2009. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D". Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)". Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun, 2011. Pedoman Bimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah. IKIP: Mataram.
- Usman, Ahmad. 2008. Mari Belajar Meneliti. Yogyakarta: Genta Press.



-
- Vaczi, M., Jozsef T, Mezler B, Juhazs I, & Karsai I. 2013. "Short-Term High Intensity Plyometric Training Program Improves Strength, Power and Agility in Male Soccer Players". *Journal of Human Kinetics*. 36, p:17-26.
- Wahyudin. 2016. "Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Dan Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Red Bee". Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FPOK IKIP Mataram.
- Widiastuti, 2015. *Tesdan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.