

## ***The Effect of Single Leg Hop Exercise on Leg Muscle Power in Men's Low Kick Right Low Kick Wushu Sanda Athletes, Kediri City in 2022***

**Thasania Charla<sup>1</sup>, Mokhammad Firdaus<sup>2</sup>, M. Akbar Husein Alsabbah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PHGRI Kediri, Indonesia

### **Abstrak**

Permasalahan peneliti ini adalah : Dari ditemukannya permasalahan yang tidak semuanya yang dijadikan masalah dalam penelitian ini, oleh sebab itu dari permasalahan “ Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Low kick Kanan Atlet Putra Wushu Sanda Kota Kediri tahun 2022. Penelitian kuantitatif : populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek / subjek itu. Maka populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 16 atlet, maka peneliti mengambil tehnik total sampling untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 16 atlet . Komponen power otot tungkai tersebut meliputi : tes vertical jump. Dari hasil perhitungan statistik menunjukkan nilai Uji t, Normalitas, Homogenitas sebesar nilai  $0,000 < 0,05$ . Normalitas nilai sig kelompok *pretest* kelompok eksperimen sebesar 276, *pretest* kelompok kontrol sebesar 189, *posttest* kelompok eksperimen 375, *posttest* kelompok kontrol sebesar 080  $> 0,05$ . Dan homogenitas diperoleh sig kelompok *pretest* eksperimen sebesar 078, *pretest* kelompok kontrol sebesar 189, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 313, dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 080  $> 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian latihan *Single leg hop* terhadap power otot tungkai pada *low kick* kanan atlet putra wushu sanda kota kediri 2022.

**Kata kunci:** Single leg Hop; Power otot Tungkai; Wushu Sanda.

### **Abstract**

*The problem of this researcher is: From the discovery of problems, not all of them are used as problems in this study, therefore from the problem "The Effect of Single Leg Hop Exercise on Leg Muscle Power in Men's Low Kick Right Low Kick Wushu Sanda Athletes, Kediri City in 2022. Quantitative research: population also not just the amount that is on the object / subject. So the population in this study were 16 athletes, so the researchers took a total sampling technique to collect a sample of 16 athletes. The leg muscle power components include: vertical jump test. From the results of statistical calculations, the value of the t test, normality, homogeneity is  $0.000 < 0.05$ . The normality of the sig value for the experimental group's pretest was 276, the control group's pretest was 189, the experimental group's posttest was 375, the control group's posttest was 080  $> 0.05$ . And homogeneity was obtained sig for the experimental pretest group of 078, the control group's pretest was 189, the experimental group's posttest was 313, and the control group's posttest was 080  $> 0.05$ . So it can be concluded that there is an effect of giving single leg hop training on leg muscle power in the low right low kick male wushu sanda athletes in Kediri City 2022.*

**Keywords:** Single leg hops; Leg muscle power; Wushu Sanda.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu pekerjaan aktif yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh insan, diantaranya buat persiapan, sarana pendidikan, mata pencaharian wilayah, media sosial, sarana olahraga dan yang tak kalah pentingnya buat sebagai pujian bangsa serta negara. pada bidang olahraga, tujuan utamanya merupakan orang-orang secara keseluruhan, baik secara nyata juga mendalam. Subjek atau objek olahraga ini merupakan manusia yg mempunyai kemampuan fisik serta mental. Selanjutnya, buat menerima prestasi yang ideal diharapkan kemauan yang bertenaga serta kapasitas aktual yang besar (Saputra & Asmi, 2019). Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia, hal ini digemari banyak orang baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar (Ridwan & Sumanto, 2017)

Salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga yaitu daya ledak, dalam olahraga daya ledak merupakan komponen yang harus dimiliki di sebagian cabang olahraga, karena berkaitan dengan hasil dari seluruh kinerja secara individu maupun kelompok.

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat bertahap dan berulang-ulang waktunya. Untuk mencapai prestasi maksimal maka calon atlet berlatih/beraktivitas olahraga semuda mungkin dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang tepat dan sesuai (Sidik et al., 2019). *Single legs hop* adalah salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang di gunakan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak (Puspita, 2020). Latihan untuk membentuk power otot tungkai atau kemampuan vertical jump itu sendiri sangat banyak, sehingga kita bisa memilih salah satu metode latihannya. *Single legs hop* adalah salah satu dari bentuk latihan *plyometric* yang digunakan ntuk meningkatkan kondisi fisik terutama yang mengarah pada kemampuan daya ledak menurut (Ningsih & Widodo, 2019). Latihan pliometrik single leg hop dilakukan dengan cara berdiri dengan satu kaki, posisi badan setengah jongkok kemudian melompat ke atas depan dan mendarat dengan satu kaki (Graha & Widi, 2010)

## **METODE**

Penelitian dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran (Fathoni, 2006).

Menurut (Nana, 1989) observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Sedangkan menurut (Sutrisno, 2002) metode observasi diartikan sebagai pengamatan, pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Teknik penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini ada 16 orang, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel.

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan *Single Leg Hop*. Secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, pertama kegiatan *pre test* untuk mengetahui awal sampel, selanjutnya membagi sampel kedalam dua kelompok yaitu yang pertama yang akan diberikan latihan *Single Leg Hop* dan kelompok kedua yang tidak diberikan latihan *Single Leg Hop*. Program latihan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan dengan frekuensi selama 16 kali pertemuan

## HASIL

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah distribusi variabel terkait untuk setiap variabel bebas tertentu berdistribusi normal atau tidak dalam model regresi linear, asumsi ini ditunjukkan oleh nilai eror yang berdistribusi normal. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah distribusi variabel terikat untuk setiap nilai variabel bebas tertentu berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan Test of Normality Kolmogorov-Smirnov.

**Tabel 1.** Judul tabel harus berada di atas tabel

| Descriptive Statistics |   |         |         |          |                |
|------------------------|---|---------|---------|----------|----------------|
|                        | N | Minimum | Maximum | Mean     | Std. Deviation |
| pretesteks             | 8 | 418.00  | 551.00  | 502.3750 | 44.34262       |
| posttesteks            | 8 | 442.00  | 568.00  | 519.7500 | 40.88224       |
| pretestkontrol         | 8 | 420.00  | 502.00  | 464.5000 | 24.56478       |
| posttestkontrol        | 8 | 411.00  | 499.00  | 456.2500 | 25.30810       |
| Valid N (listwise)     | 8 |         |         |          |                |

Tabel 1 menunjukkan nilai pada jumlah sampel kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebesar 8. Nilai mean pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar 502.3750, *pretest* kelompok kontrol sebesar 464.5000, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 519.7500, *posttest* kelompok kontrol sebesar 456.2500, sedangkan Std. deviation pada kelompok *pretest* kelompok eksperimen sebesar 44.34262, *pretest* kelompok kontrol sebesar 24.56478, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 40.88224, *posttest* kelompok kontrol

sebesar 25.30810.

**Tabel 2.** Distribusi Uji Normalitas

|                  | Tests of Normality              |    |       |              |    |      |
|------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                  | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest EKS      | .228                            | 8  | .200* | .898         | 8  | .276 |
| Posttest EKS     | .213                            | 8  | .200* | .913         | 8  | .375 |
| Pretest KONTROL  | .224                            | 8  | .200* | .935         | 8  | .559 |
| Posttest KONTROL | .162                            | 8  | .200* | .966         | 8  | .865 |

Tabel 2 menunjukkan nilai pada jumlah sampel kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebesar 8. Nilai *sig* pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar .276, *pretest* kelompok kontrol sebesar .559, *posttest* kelompok eksperimen sebesar .375, *posttest* kelompok kontrol sebesar .865. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan  $> 0.05$  maka distribusi data adalah normal.

**Tabel 3.** Distribusi Uji Homogenitas

|                   | Test of Homogeneity of Variances |     |     |      |  |
|-------------------|----------------------------------|-----|-----|------|--|
|                   | Levene Statistic                 | df1 | df2 | Sig. |  |
| Pre_test_Eks      | 1.202                            | 1   | 8   | .305 |  |
| Post_test_Eks     | 1.161                            | 1   | 8   | .313 |  |
| Pre_test_Kontrol  | 2.057                            | 1   | 8   | .189 |  |
| Post_test_Kontrol | 4.020                            | 1   | 8   | .080 |  |

Tabel 3 diketahui bahwa nilai levene statistic untuk kelompok *pretest* eksperimen yaitu sebesar 1.202, *pretest* kelompok kontrol sebesar 2.057, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 1.161, *posttest* kelompok kontrol sebesar 4.020, dan nilai sig kelompok *pretest* eksperimen sebesar 078, *pretest* kelompok kontrol sebesar 189, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 313, dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 080  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan bawah data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

**Tabel 4.** Pengujian Hipotesis

|   | Mean      | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |           | t       | Sig. |      |
|---|-----------|----------------|-----------------|---|-----------|---------|------|------|
|   |           |                |                 | Lower                                     | Upper     |         |      |      |
| Pair 1<br>PretestEKS -<br>PosttestEKS         | -17.37500 | 4.10357        | 1.45083         | -20.80567                                 | -13.94433 | -11.976 | 7    | .000 |
| Pair 2<br>PretestKONTROL -<br>PosttestKONTROL | 8.25000   | 5.17549        | 1.82981         | 3.92318                                   | 12.57682  | 4.509   | 7    | .003 |

Tabel 4 menjelaskan bahwa nilai *sig.* (*2-tailed*) pada kelompok eksperimen yaitu

sebesar 0.000, pada kelompok kontrol nilai *sig. (2-tailed)* yaitu sebesar 0.000, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* kelompok eksperimen  $< 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada Pengaruh Latihan *Single Legs Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Low Kick Kanan Atlet Putra Wushu Sanda Kota Kediri.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan paparan teori dan kerangka berpikir diatas , maka dalam penelitian ini peneliti mengajukan yaitu Pengaruh Latihan Single Leg Hop Terhadap Power Otot Tungkai Pada Lowkick Kanan Atlet Putra Wushu Sanda Kota Kediri Tahun 2022 . Karena pada saat melaksanakan penelitian para atlet bersungguh – sungguh untuk melakukan treatment yang peneliti lakukan disana dan juga melakukan latihan Single Leg Hop terus – menerus sehingga para atlet bisa melakukan ketrampilan vertical jump dengan baik dan dapat melakukan dengan maksimal. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan progam komputer SPSS Versi 21 , atlet putra Wushu Sanda Kota Kediri memiliki tingkat signifikan sebesar 276 , pretest dan posttest 375 pada tingkat signifikan uji normalitas yang mana menunjukkan  $> 0.05$  maka distribusi data adalah normal . Pada uji homogenitas memiliki tingkat signifikan sebesar 0,78 yang mana hasil tersebut lebih dari ( $>$ ) taraf signifikan 0,05 . Dalam standar tingkat signifikan uji homogenitas data tersebut memiliki kesamaan atau tingkat signifikan varian . Dan pada hasil perolehan Uji T nilai signifikan pretest sebesar 0.000 sehingga nilai *sig. ( 2 – tailed )* kelompok eksperimen  $< 0.05$  , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

## **KESIMPULAN**

Adanya pengaruh Latihan *Single legs hop* terhadap power otot tungkai pada atlet putra wushu sanda kota Kediri 2022. Adanya peningkatan Latihan Single Leg Hop terhadap power otot tungkai pada atlet putra wushu sanda kota kediri 2022. Bagi pelatih, untuk lebih meningkatkan kegiatan latihan *Single leg hop* terhadap atlet. Karena latihan *Single leg hop* dapat dibuktikan bahwa latihan tersebut dapat membantu meningkatkan power otot tungkai, Bagi pelatih, untuk lebih meningkatkan kegiatan latihan *Single leg hop* terhadap atlet. Karena latihan *Single leg hop* dapat dibuktikan bahwa latihan tersebut dapat membantu meningkatkan power otot tungkai.

## REFERENSI

- Fathoni, A. (2006). Metodologi penelitian dan teknik penyusunan skripsi. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Graha, A. S., & Widi, C. P. (2010). Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Waktu Tempuh Pelari 110 Meter Gawang. dilihat 15 februari 2015 <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian.CukupPahalawidi/Research.Pdf>.
- Nana, S. (1989). Penelitian dan Penilaian pendidikan. *Bandung: Sinar Baru*.
- Ningsih, J. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Puspita, P. A. (2020). Efektifitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Saputra, M. A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan kondisi fisik atlet gulat Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(3), 6–8.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan kondisi fisik. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Sutrisno, H. (2002). Metodologi Riset. *Yogyakarta: Andi Offset*.