



MODEL LATIHAN DUMBBELL SIDE LUNGES DAN DUMBBELL WALKING SQUAT TERHADAP POWER TUNGKAI

Dwiky Dermawan¹, Reza Adhi Nugroho²

Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

dwikydermawan16@gmail.com¹, reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id²

Received: 10 Juni 2022

Accepted : 28 Juni 2022

Publish: 30 Juni 2022

Abstract

This study uses an experimental method with "two groups pre-test-post-test design". The population in this research is futsal extracurricular at SMA N 1 Ambarawa . Sampling in this study was conducted by purposive sampling, with the criteria (1) players who are still actively participating in extracurricular futsal training at SMA N 1 Ambarawa, (2) male, (3) attendance at the time of treatment is at least 100%, (4) able to follow the planned exercise program from start to finish, (5) not sick. The test instrument used was a standing board jump. The results of this study were to determine the significant effect of dumbbell side lunges exercise on the leg power of the male futsal players of SMA N 1 Ambarawa, and dumbbell walking squats on the leg power of the male futsal players of SMA N 1 Ambarawa.

Keywords: Dumbbell side lunges, Dumbbell walking squat, Leg power

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dumbbell side lunges dan dumbbell walking terhadap power tungkai pemain futsal putra SMA N 1 Ambarawa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan "two groups pre-test-post-test design". Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Ambarawa . Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti pelatihan ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Ambarawa, (2) laki-laki, (3) kehadiran pada saat perlakuan minimal 100 %, (4) mampu mengikuti program latihan yang direncanakan dari awal sampai akhir, (5) tidak sakit. Instrumen tes yang digunakan adalah standing board jump. Hasil penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan dumbbell side lunges terhadap power tungkai pemain futsal putra SMA N 1 Ambarawa, dan dumbbell walking squat terhadap power tungkai pemain futsal putra SMA N 1 Ambarawa.

Kata kunci: Dumbbell side lunges, Dumbbell walking squat, Power Tungkai

To cite this article:

Dermawan, Dwiky & Adhi Nugroho, Reza. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (1), Hal 1-4

PENDAHULUAN

Olahraga kini telah menjadi trend atau gaya hidup masyarakat, baik di kalangan anak-anak, remaja maupun orang tua. Kegiatan olahraga yang dilakukan dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh seperti kesehatan dan kebugaran. Olahraga yang berasal dari dua suku kata yaitu olah dan raga. Olahraga adalah kata kerja yang berarti dapat melakukan sesuatu, dan tubuh adalah keseluruhan bentuk fisik dan jasmani. Olahraga adalah rangkaian kegiatan fisikyang terencana dan berkontribusi untuk tetap aktif dalam meningkatkan gerak atau mobilitas (Fahrizqi et al., 2020). Berdasarkan sifat dan tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga kategori yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan.

Di Indonesia, futsal sudah dikenal berpuluh-puluh tahun sama seperti sepak bola, tak terkecuali di kalangan atlet, pelajar, olahragawan dan masyarakat awam. Dengan adanya turnamen sepak bola dan futsal profesional di Indonesia, dapat menjadi contoh bagi anak muda pecinta futsal untuk terus mengasah kemampuannya, sekaligus menjadi tolak ukur dalam meningkatkan kualitas olahraga futsal di tanah air.

Olahraga futsal termasuk kedalam cabang olahraga permainan bola besar, futsal indoor merupakan olahraga tim yang dinamis dan taktis (Mulyono, n.d.). Futsal dan sepak bola memiliki banyak kesamaan. Di masa lalu, dianggap bahwa teknik bermain bola hanya terdiri dari passing dan shooting. Seiring berjalannya waktu, beberapa keterampilan dasar kini harus dikuasai saat bermain futsal. Macam-macam bentuk dasar kemahiran dalam bermain futsal adalah: teknik dasar mengumpan datar (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar umpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dasar teknik menyundul bola (*heading*) dan teknik dasar menembak (*shooting*) (Lhaksana, 2012). Dengan tampil baik dan mengoptimalkan teknik dasar memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Oleh karena itu, saat melakukan *shooting* (menembak), pemain harus memiliki rentang gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen postur dan kebugaran yang baik. (Fahrizqi, 2018)

Dari sekian banyak kebutuhan fisik yang dibutuhkan dalam olahraga futsal, terdapat aspek *power* yang merupakan salah satu dari kebutuhan fisik yang sangat bermanfaat dalam olahraga futsal, terutama pada saat menendang. Menendang bola, bagian yang berperan penting adalah kaki. Dimana kekuatan kaki merupakan salah satu syarat untuk berhasil mengenai sasaran dengan cepat dan terukur. *Power* atau daya ledak merupakan bagian penting dari futsal. Misalnya, jika seseorang memiliki kekuatan yang baik, maka pukulannya akan kuat (Widiastuti, 2017). (Harsono, 2015), menyatakan bahwa *power* merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* atau kekuatan adalah kemampuan otot yang dapat mengarahkan gaya secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Karena di permainan futsal ada gawang yang ukurannya berbeda dengan gawang sepak bola. Kekuatan memainkan peran penting dalam mencetak banyak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan menang untuk meningkatkan prestasi dalam futsal. Dengan mencapai prestasi tersebut, tentu harus berdasarkan latihan yang terencana dengan baik dan berkelanjutan. Hal ini tentunya sangat berperan penting atas keberhasilan atau tidaknya latihan. Metode latihan yang baik dan benar untuk meningkatkan *power* tungkai, tentunya seorang pelatih harus memperhatikan aspek pemilihan model atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat.

METODE PENELITIAN

Adapun Studi Penelitian Adalah Studi Literatur. Zed (2015) Mengatakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Kartiningsih (2015) menambahkan bahwa Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan/ fondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian.

Populasi dan sampel

Populasi dan sample dalam penelitian ini adalah Pemain futsal SMAN 1 Ambarawa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah futsal putra di SMA N 1 Ambarawa. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui. Bagaimana pengaruh model latihan dumbbell side lunges dan dumbbell walking squat terhadap power tungkai pemain futsal putra SMA N 1 Ambarawa. Adapun Uji dan analisis data yang harus dilakukan nantinya pada penelitian ini adalah :

Tes prasyarat

1. Uji normalitas

Uji normalitas adalah pengujian untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki data yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas dibantu dengan rumus Kolmogorov-Smirnov. Pengolahannya dengan bantuan program komputer SPSS 25.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan sampel, yaitu seragam atau tidaknya varians sampel yang diambil dari populasi. Jika $p > 0,05$. maka uji dapat dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$. maka pengujian tersebut dapat dikatakan tidak homogen.

3. T-Test

Uji **T** adalah salah satu **test** statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak

terdapat perbedaan yang signifikan (Sudjiono, 2010).

Adapun Uji t tes untuk mengetahui :

- A. Perbandingan Pretest dan Posttest Power of the Legs Dumbbell Side Lunges Exercise Group (A)
- B. Perbandingan Kekuatan Pretest dan Posttest Tungkai Kelompok Latihan Dumbbell Walking Squat (B)

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis uji-t dapat diketahui beberapa hal untuk menyimpulkan apakah side lunge dengan dumbbell dan walking squat dengan dumbbell berpengaruh terhadap power tungkai pemain futsal putra SMAN 1 Ambarawa. Hasil penelitian nantinya akan dibahas, dengan rincian di bawah ini:

1. Apakah model latihan Side lunge dengan dumbbell berpengaruh signifikan terhadap power tungkai pemain futsal putra SMA N 1 Ambarawa,
2. Apakah model latihan dumbbell squats terhadap kekuatan tungkai pemain futsal putra di SMAN 1 Ambarawa,

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Barbel Squat With Toe Raise dan Walking Lunges. *Pengaruh Latihan Barbel Squat With Toe Raise dan Walking Lunges*, 19.
- Astuti, J. (2020). Pengaruh Lathan Squat dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot. *Pengaruh Lathan Squat dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot*, 1.
- Badaru, B. (2017). *Latihan taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Budiwanto, S. (2013). Metodologi latihan olahraga. In S. Budiwanto, *Metodologi latihan olahraga* (p. 5). Malang: UM Press.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai dan Power Tungkai. *Hubungan Panjang Tungkai dan Power Tungkai*, 2.
- Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama Pandemi Covid 19. *Tingkat Kebugran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama Pandemi Covid 19*, 2.
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gunawan, J. (2020). Pengaruh Latihan Squat dan Walking Lunges Terhadap Kekuatan. *Pengaruh Latihan Squat dan Walking Lunges Terhadap Kekuatan*, 1.
- Halim, S. (2012). *1 Hari pintar main futsal*. Jakarta: Media Pressindo.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya .
- Lhaksana, J. (2012). Taktik dan Strategi bermaj futsal modern. *Be Champion*, 5.
- Mansur, M. (2016). Pengaruh Complex Trainingmanipulationterhadap Peningkatan Power Otot Tungaipada Mahasiswa Prodi Pko Fik Uny. *Pengaruh Complex Trainingmanipulationterhadap Peningkatan Power Otot Tungaipada Mahasiswa Prodi Pko Fik Uny*, 4.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar panduan Futsal*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Mylsidayu, A. (2015). Pengertian Futsal. *pengertian futsal*, 1.
- Nurhasan. (2013). *aktivitas kebugaran jasmani*. Jakarta : Depdiknas.
- Pradipta, G. D. (2015). Sportifitas Dalam Keolahragaan Sebagai Bagian dari Pembentukan Generasi Muda dan Nasionalisme. 2.
- Sudjiono. Anas. (2010). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In Prof.Dr.Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (p. 126). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogjakarta: Jogja Global media .
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Zed, Mestika. 2015. Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Dwiky Dermawan</p> <p>Lahir di Pringsewu, 3 September 2000, penulis menyelesaikan pendidikan SMA di SMA N 1 Gadingrejo, Pringsewu. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p>dwikydermawan16@gmail.com</p>
	<p>Reza Adhi Nugroho, M.Pd.</p> <p>Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan (Strata-1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Magister Pendidikan Pascasarjana (Strata-2) oleh mengambil Program Pendidikan Olahraga dan selesai pada tahun 2017 di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis juga merupakan dosen Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan (2019-sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p>reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id</p>