
Pengaruh Latihan Hurdle Drill Terhadap Power Otot Tungkai dalam Teknik Ollie pada Pemain Olahraga Skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya

The effect hurdle drill training on leg muscle power in the ollie technique on skateboarding players at Monkasel Skatepark Surabaya

Hevval Widiarava Putra¹, Riga Mardhika²

¹Program studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Gayungan, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

*email: hevvalwidiarava@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan hurdle drill terhadap power otot tungkai dalam teknik ollie pada pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh dari latihan hurdle drill terhadap power otot tungkai dalam teknik ollie pada pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya. Subjek penelitian ini adalah 10 pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest Posttest Design. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data melalui tes vertical jump menggunakan meteran (alat pengukur panjang). Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji Paired T- tes. Hasil deskripsi diatas dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 27 ditemukan pada tabel 4.5 diketahui bahwa nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak maka menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pada latihan hurdle drill terhadap power otot tungkai pada pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya.

Kata kunci: Hurdle Drill, Power Otot Tungkai, Olahraga Skateboard.

Abstract

This research aims to determine the effect of Hurdle Drill Training On Leg Muscle Power In The Ollie Technique On Skateboarding Players At Monkasel Skatepark Surabaya. The hypothesis proposed is that there is an influence of Hurdle Drill Training On Leg Muscle Power In The Ollie Technique On Skateboarding Players At Monkasel Skatepark Surabaya. The subjects of this research were 10 skateboarders at the Monkasel Skatepark Surabaya. The research design used in this research is One Group Pretest Posttest Design. This type of research uses quantitative research methods. Data collection method through vertical jump test using a roll measuring tape. The data analysis used to test the hypothesis is the Paired T-test. Data analysis used for the results of the description above can be seen based on calculations from SPSS 27 data processing results found in table 4.5 it is known that the value of sig. (2 tailed) of $0.000 < 0.05$. So it can be concluded that H_a is accepted an H_o is rejected then it shows that there is a significant influence on Hurdle Drill Training On Leg

Muscle Power In The Ollie Technique On Skateboarding Players At Monkasel Skatepark Surabaya.

Keywords: *Hurdle Drill, Leg Muscle Power, Skateboarding Sports..*

PENDAHULUAN

Dalam melakukan teknik ollie, komponen utama adalah keseimbangan, koordinasi, dan power otot tungkai. Sebab itu, latihan untuk meningkatkan power pada otot tungkai yang sangat penting dalam olahraga ini. Untuk meningkatkan power, latihan yang dilakukan juga harus bersifat kuat dan cepat. Ini adalah salah satu latihan yang tepat untuk menambah power otot tungkai pada teknik ollie yaitu dengan menggunakan latihan hurdle drill. Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Latihan Hurdle Drill Terhadap Power Otot Tungkai Dalam Teknik Ollie Pada Pemain Olahraga Skateboard Di Skatepark Monkasel Surabaya. Melalui penelitian ini, adapun tujuan yang ingin dicapai; 1) Mengetahui pengaruh latihan hurdle drill terhadap power otot tungkai dalam teknik ollie pada pemain skateboard. 2) Sebagai acuan latihan pada pemain skateboard dalam melakukan teknik Ollie dengan menerapkan latihan hurdle drill.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah "One Group Pretest Posttest Design". Dalam penerapan di penelitian sebelumnya kelompok sampel diberi tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal (O1) yaitu dengan melakukan pengukuran menggunakan tes Vertical Jump di awal, kemudian diberi perlakuan latihan hurdle drill (X) dan setelah selesai perlakuan kemudian diberi tes akhir atau posttest dengan menggunakan tes Vertical Jump lagi (O2).

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini ialah pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya dengan berjumlah 10 pegiat dengan kriteria seperti; 1) Laki-laki, 2) Aktif latihan di Skatepark Monkasel Surabaya, 3) Bersedia mengikuti Latihan selama proses penelitian.

Pada populasi diatas adalah penentuan sampel dengan menggunakan metode pengambilan sampel Non-Probability Sampling pada penggunaan rumus yang dikembangkan oleh Isaac and Michael pada tingkat kesalahan 5%. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk populasi yang sudah diketahui jumlahnya:

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N-1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$
$$s = \frac{3,84 \times 10 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (10 - 1) + 3,841 \times 0,5 \times 0,5} = 10$$

Keterangan:

S = Jumlah Sampel

λ^2 =Chi kuadrat yang harganya tergantung derajat kebebasan dan ingkat kesalahan. Untuk derajat 1 dan kesalahan 5% (confidence level) harga chi kuadrat = 3,841.

d =Perbedaan antara rata-rata populasi dengan rata-rata sampel (sampling error/ tingkat kepresisian sampel) = 5% = 0,05

N = Jumlah populasi

P = Peluang benar (0,5)

Q = Peluang salah (0,5)

Penentuan jumlah sampel dari populasi dengan taraf kesalahan 5%, maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 10 responden pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya, sehingga semua populasi di jadikan sample.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Skatepark Monkasel Surabaya. Penelitian ini dimulai pada tanggal 4 September sampai dengan 23 Oktober 2023. Waktu penelitian ini dibagi dalam 4 tahap yaitu adaptasi otot tungkai, pretest, treatment, posttest. Berikut data yang diperoleh dari hasil penelitian:

Tabel 1. Hasil Data Pretest dan Posttest

Nama	Pretest	Posttest	Presentase Kenaikan
Dimas	57	63	10%
Irfan	52	55	5%
Fada	47	50	5%
Dape	50	55	10%
Hakim	48	51	5%
Reksa	53	54	1%
Shellon	51	59	15%
Kelvin	49	57	15%
Iqbal	45	49	8%
Aqli	55	62	12%

Total presentase kenaikan pada pretest dan posttest setelah dilakukannya treatment yang terjadi pada responden yaitu 86%, sehingga rata-rata presentase kenaikan ialah 8,6%.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan uji *paired sample t test*. Sebelum dilakukan uji *paired sample t test*, pertama dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas, lalu uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kolmogorov- Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.078	10	.200*	.990	10	.997
Posttest	.141	10	.200*	.949	10	.651

Berdasarkan tabel diatas, untuk seluruh data kelompok eksperimen dan kontrol maupun pretest dan posttest menunjukkan bahwa nilai sig

Kolmogorov Smirnov 0,200 > 0,05, jadi kesimpulan dari tabel diatas yaitu berdistribusi normal, karena data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.714	1	18	.409
	Based on Median	.512	1	18	.483
	Based on Median and with adjusted df	.512	1	16.353	.484
	Based on trimmed mean	.690	1	18	.417

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai sig *based on mean* 0,714 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen.

3. Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviat ion	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretes- posttes	-4.800	2.394	.757	-6.531	-3.087	-6.339	9	.0000

Berdasarkan *output pair 1* yaitu diperoleh pretst posttest nilai sig. (2 *tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan *hurdle drill* terhadap power otot tungkai.

PEMBAHASAN

Dari hasil yang didapatkan peneliti melalui tes vertical jump menggunakan meteran (alat pengukur panjang). Peneliti ingin membandingkan latihan *hurdle drill* yang sudah diberikan oleh pelatih sebelum pemberian latihan dan sesudah pemberian latihan. Hasil data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan menunjukkan presentase rata-rata kenaikan keseluruhan yaitu 8,6%. Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan kesimpulan yaitu, ada perbedaan rata rata hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan hurdle drill terhadap power otot tungkai pada pemain skateboard di skatepark Monkasel Surabaya. Hasil deskripsi diatas dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS ditemukan data diketahui bahwa nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak maka menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pada latihan hurdle drill terhadap power otot tungkai pada pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya.

KESIMPULAN

Dengan ini peneliti menganalisis pengaruh latihan *hurdle drill* terhadap power otot tungkai dalam teknik ollie pada pemain olahraga skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya. Desain penelitian yang digunakan ini ialah “*One Group Pretest Posttest Design*” yaitu kelompok sampel diberi tes awal atau *pretest* untuk mengukur kondisi awal (O1) yaitu dengan melakukan pengukuran menggunakan tes Vertical Jump di awal, kemudian diberi perlakuan latihan *hurdle drill* (X) dan setelah selesai perlakuan kemudian diberi tes akhir atau *posttest* dengan menggunakan tes *Vertical Jump* lagi (O2).

Penentuan jumlah sampel dari populasi dengan taraf kesalahan 5%, maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 10 responden pemain skateboard di Skatepark Monkasel Surabaya, sehingga semua populasi di jadikan sample. Treatment dilakukan selama enam minggu, setiap

minggunya dilakukan tiga kali pertemuan. Dalam setiap pertemuan dilakukan set sebanyak tiga lalu rest dilakukan selama enam puluh detik dan rep setiap minggu meningkat sebanyak (8, 10, 15, 20, 25, 30) rep minggu terakhir menurun dikarenakan akan dilakukan *posttest*.

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil data *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan menunjukkan presentase rata-rata kenaikan keseluruhan yaitu 8,6%. Hasil analisis data pada uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sig *Kolmogorov Smirnov* $0,200 > 0,05$ yaitu berdistribusi normal, hasil uji homogenitas didapatkan nilai sig based on mean $0,714 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data homogen, sedangkan pada hasil uji hipotesis berdasarkan output *pair 1* yaitu diperoleh *pretst posttest* nilai sig. (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya ada pengaruh latihan *hurdle drill* terhadap power otot tungkai.

REFERENSI

- A. F. Yasmira, D. A. Santoso, and W. Setiawan, "Pengaruh Metode Box Jump Dan Skipping Rope Terhadap Peningkatan Kemampuan Trik Ollie Dalam Olahraga Skateboard Pada Skater Beginner Di Msd Skateboarding Muncar," (2019)
- Aagaard, M. (2012). Rope Jumping Fitness: The Complete Guide to Jump Rope Fitness. In Kobehavn: Denmark. Brown, LE & Ferrigno, VA (2005). Training For Speed, Agility and Quickness.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. Jurnal Penjaskesrek, 7(2), 274–288.
- Ahmad Ibnu Syuhada, Setiyawan, D. A. Z. (2022). Analisis Perkembangan Olahraga Extreme Skateboard Di Kabupaten Batang. Ahmad Ibnu Syuhada, Setiyawan, Dian Ayu Zahraini, 02(01), 151–161.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. Publikasi Pendidikan, 6(3).
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. Briggs, M. (2014). Training for Soccer Players.
- Briggs, Marc. (2013). Training for Soccer Player. Malborough: The Crowood Press Ltd.
- Buche, Frederick J. (2006), Teori dan Soal-Soal Fisika Universitas Edisi Sepuluh. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Darmadi, H. (2014). Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial.
- Darmadi, Hamid. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Sosial. Bandung: Alfabeta
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
<file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Frederick, E. C., Determan, J. J., Whittlesey, S. N., & Hamill, J. (2006). Biomechanics of skateboarding: Kinetics of the ollie. Journal of Applied Biomechanics, 22(1), 33–40.
<https://doi.org/10.1123/jab.22.1.33>
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Harsono. (2017). Kepelatihan Olahraga.
- Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Haryono, S., & Pribadi, F. S. (2012). Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 2(1), 15–27.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga C. 1. Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2019, ISSN 2622-0156 Studi, 8.
- Husdarta dan Kusnaedi Nurlan (2010). Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik. (Olahraga dan Kesehatan). Alfabeta

- Irianto, D. P. (2002). Dasar Kepelatihan.
- Lubis, 2013. Pelaksanaan Standar Nasional Dalam Dunia Pendidikan.
Yogyakarta: Rineka Cipta
- Lovitt, M. (2004). Ankle mobility exercise to improve ankle dorsiflexion.
- Lubis, J. (2013). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.
- Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Nala, I. G. N.
(2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.
- Nala. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas
Udayana
- Singh, G dan Belokar, R.M. (2012). Lean Manufacturing Implementation in
the Assembly shop of Tractor Manufacturing Company.
International Journal of Innovative Technology and Exploring
Engineering (IJITEE) ISSN: 2278-3075, Volume-1, Issue-2, July
2012.
- Sugiharto. (2014). Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan
olahraga.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Lubuk
agung. Bandung.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press