



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra Stc Bomper Serdang Bedagai

Putra Simbolon¹ & Syahputra Manik²

putrasimbolon082003@gmail.com¹, putramanik@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *split squat jump* dan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* kedeng atlet putra sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Tualang Serdang Bedagai dilaksanakan selama 6 Minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji-t. Analisis hipotesis pertama diperoleh t-hitung sebesar 6.708 nilai ttabel dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.708 > 2.776$). Analisis hipotesis kedua diperoleh thitung sebesar 14 nilai ttabel dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14 > 2.776$). Analisis hipotesis ketiga diperoleh thitung sebesar 4.176 nilai ttabel dengan $dk = n - 2$ ($10 - 2 = 8$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.306 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.176 > 2.306$). Analisis hipotesis keempat diperoleh thitung sebesar 12.693 nilai ttabel dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.693 > 2.776$). Analisis hipotesis kelima diperoleh thitung sebesar 6.602 nilai ttabel dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.602 > 2.776$). Analisis hipotesis keenam diperoleh thitung sebesar 0.206 nilai ttabel dengan $dk = n - 2$ ($10 - 2 = 8$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.306 dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0.206 < 2.306$). Dari beberapa analisis hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat jump* dan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Kata Kunci : Latihan *Split Squat Jump*, *Lateral Bound*, Sepak Takraw.

Rekomendasi mensitasi :

Simbolon, P, & Manik, S. (2025), Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra Stc Bomper Serdang Bedagai. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (2): 226-236.

Differences in the Effect of Split Squat Jump and Lateral Bound Training on Leg Muscle Power and Smash Results Kedeng Stc Bomper Men's Takraw Football Athlete Serdang Bedagai

Abstract: *This study aims to determine the difference in the effect of split squat jump and lateral bound training on leg muscle power and kedeng smash results of male sepak takraw STC bomber Serdang Bedagai athletes. The research method used is the experimental method. The sampling technique used was purposive sampling. The number of athlete samples used was 10 people. This research was conducted in Tualang Serdang Bedagai Village for 6 weeks with a training frequency of 3 (three) times a week. Statistical calculations use the t-test. Analysis of the first hypothesis obtained a t-count of 6,708 ttable value with $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) at the significance level $\alpha = 0.05$ which is 2,776, thus $tcount > ttable$ ($6,708 > 2,776$). Analysis of the second hypothesis obtained a tcount of 14 ttable values with $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) at the significance level $\alpha = 0.05$, which is 2,776, thus $tcount > ttable$ ($14 > 2,776$). Analysis of the third hypothesis obtained tcount of 4,176 ttable value with $dk = n - 2$ ($10 - 2 = 8$) at the significance level $\alpha = 0.05$ which is 2,306, thus $tcount > ttable$ ($4,176 > 2,306$). Analysis of the fourth hypothesis obtained a tcount of 12,693 ttable value with $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) at the significance level $\alpha = 0.05$ which is 2,776, thus $tcount > ttable$ ($12,693 > 2,776$). Analysis of the fifth hypothesis obtained a tcount of 6,602 ttable value with $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) at the significance level $\alpha = 0.05$ which is 2,776, thus $tcount > ttable$ ($6,602 > 2,776$). Analysis of the sixth hypothesis obtained a tcount of 0.206, the ttable value with $dk = n - 2$ ($10 - 2 = 8$) at the significance level $\alpha = 0.05$ is 2.306, thus $tcount < ttable$ ($0.206 < 2.306$). From several hypothetical analyzes above, it can be concluded that there is a significant influence of split squat jump and lateral bound training on the leg muscle power of men's sepak takraw athletes at STC Bomper Serdang Bedagai.*

Keywords: *Split Squat Jump, Lateral Bound, Sepak Takraw exercises.*

PENDAHULUAN

Dewasa ini bentuk olahraga permainan sangat digemari oleh semua orang, dari yang kecil hingga yang sudah sudah dewasa. Seperti yang kita ketahui banyak olahraga permainan, salah satunya sepak takraw. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga permainan tradisional yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia. Pada zaman dahulu awal mulanya, olahraga ini dimainkan oleh para bangsawan, para pemain terdiri dari 6-9 orang harus berdiri dan membuat lingkaran serta menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan yang dibentuk menjadi bulat. Sepak takraw sebagai suatu permainan yang didominasi kaki yang memainkan bola takraw dilapangan seluas lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga) orang (Hanif, 2015), Di tengahnya dibatasi oleh jaring, dalam permainan sama seperti permainan sepak bola, yang digunakan kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari permainan sepak takraw adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat kesalahan atau pelanggaran (Iyakrus, 2010).

Permainan sepak takraw dapat dimainkan oleh siapa saja, tetapi dalam kaitanya dengan permainan sepak taktaw maka harus menguasai teknik dasar bermain sepak takraw meliputi teknik, (1) servis yang dilakukan oleh tekong, (2) menimang , (3) *blok* (menahan) dan (4) *smash*, (5) *heading* (Suhud, 1990 dalam Winarno, 2004).

Penguasaan keterampilan sepak takraw dapat berupa keterampilan individu dan keterampilan tim. Salah satu teknik dasar yang yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw adalah *smash*. *Smash* dalam permainan sepak takraw sangat dominan sekali untuk menghasilkan angka dan digunakan untuk melakukan serangan terhadap lawan, sehingga regu lawan kesulitan untuk mengembalikan bola bahkan bola langsung mati di daerah permainan lawan (Winarno : 2004, 18). Ada beberapa macam *smash* dalam permainan sepak takraw, antara lain: *smash* gulung (*salto*), *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* telapak kaki.

Smash adalah pukulan bola yang keras, tajam dan cepat melewati net yang diarahkan ke bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin atau nilai. Dalam melakukan *smash* dibutuhkan kemampuan fisik untuk melompat agar kemampuan *smash* dapat memperoleh hasil yang baik, terutama pada *smash* kedeng. Untuk menghasilkan *smash* yang baik diperlukan teknik *smash* yang akurat dan tepat, sehingga bola yang di *smash* akan sulit untuk dibendung dan diantisipasi oleh lawan. Sama halnya dalam melakukan *smash* kedeng agar dapat melompat dan menghasilkan sep akan yang keras dan akurat harus memiliki *power* tungkai yang kuat (Winarno, 2004).

Smash kedeng adalah pukulan *smash* yang dilakukan dengan menjulurkan kaki ke atas mengejar bola, tidak dilakukan dengan putaran badan (*salto*) di udara. *Smash* kedeng dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan ataupun kiri (Sulaiman, 2008). *Smash* kedeng dilakukan dengan gerakan, yakni saat awalan, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari kecil menuju arah datangnya bola yang akan disepak. Saat tolakan, dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan. Saat badan di atas, setelah melakukan tolakan dengan tumpuan salah satu kaki secara eksplosif.

Gerakan *smash* kedeng pada sepak takraw tentunya melibatkan aspek-aspek yang mempengaruhi kondisi fisik meliputi: *power*, kemudian kinerja motorik yaitu kekuatan, kelentukan, kecepatan dan keseimbangan. Diantara komponen-komponen kondisi fisik dalam melakukan *smash* dalam sepak takraw yang paling berpengaruh adalah terletak pada kaki tumpuan dan lompatan atau *Power* dan kekuatan otot tungkai yang tampak lebih mendominasi dibandingkan komponen kondisi fisik lainnya.

STC Bomper Serdang Bedagai adalah klub sepak takraw yang bertempat di Kelurahan Tualang, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai. Klub ini merupakan salah satu klub yang aktif dalam mengikuti kejuaraan. Kelebihan dari STC Bomper yaitu memiliki pelatih yang sudah berpengalaman dan atlet-atlet di Klub tersebut tergolong kategori remaja dengan rentan usia 15-18 tahun. Mereka memiliki semangat yang luar biasa dalam berlatih sepak takraw, hal itu bisa dilihat dari rutinitas mereka berlatih 6 kali dalam seminggu. Keterampilan motorik yang bagus juga dimiliki oleh setiap atlet STC Bomper Serdang Bedagai. Dengan begitu klub tersebut memiliki peluang besar untuk menciptakan atlet-atlet yang berbakat untuk masa depan.

Kekurangan yang dimiliki STC Bomper Serdang bedagai yaitu sarannya masih tergolong kurang memadai seperti kekurangan bola takraw. Peralatan yang ada 7 buah bola takraw dan 1 net sepak takraw. Konsistensi atlet STC Bomper masih tergolong kurang dalam berlatih karena setiap kali latihan tidak semua atlet hadir. Program latihan STC Bomper tidak tersusun atau tidak terprogram sehingga klub tersebut memiliki kemungkinan sulit untuk berkembang.

STC Bomper Serdang Bedagai Telah mengikuti 2 kejuaraan sejak klub tersebut dibentuk dengan hasil 1 kali kalah pada kejuaraan pertama dan 1 kali berhasil mendapatkan medali pada kejuaraan antar pelajar. Kesimpulannya yaitu klub STC Bomper telah mengalami perkembangan dari hasil latihan. Tetapi dalam observasi yang telah penulis lakukan beberapa kali pada klub tersebut, penulis melihat saat melakukan *smash* kedeng bola mudah diantisipasi oleh lawan. Lompatan *spiker* dalam melakukan serangan atau *smash* kurang bagus. Dimana pada saat

melakukan *smash* lompatan mereka kurang tinggi, bola masih sering tersangkut di net, akibatnya hasil *smash* kurang efektif. Padahal *smash* kedeng yang tajam dan cepat dalam sepak takraw bisa dengan mudah mendominasi pertandingan, mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan. Karena hal tersebut penulis berencana mengangkat topik penelitian tentang *power* otot tungkai dan *smash* kedeng dalam sepak takraw.

Mengingat *power* otot tungkai merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang menunjang dalam melakukan *smash* yang baik dalam permainan sepak takraw, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul, “Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai”

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *split squat jump* dan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* kedeng atlet putra sepak takraw STC bomper Serdang Bedagai. penelitian ini dilakukan di lapangan takraw Kelurahan Tualang, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2007). Maka dalam penelitian ini, Populasi yang digunakan adalah semua atlet sepak takraw di klub STC Bomper Serdang Bedagai sebanyak 16 orang yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 4 orang perempuan. Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik *sampling purposive*. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa: “*Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Deriyanto et al., (2018) *purposive sampling* merupakan metode pengambil sampel data menggunakan sebuah pertimbangan ataupun syarat. Sehingga dapat ditentukan sampel sebanyak 10 atlet yang memenuhi syarat dari 16 populasi atlet sepak takraw STC Bomper Berdang Bedagai.

Kemudian desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat sampel, *pre-test* sebelum diberi

perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Wiyaka, 2024).

Menurut Arikunto (2006) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini instrumen tes yang digunakan adalah tes daya ledak otot tungkai dengan *vertical power jump test* dan tes *smash* kedeng (Ismaryati, 2008). Selanjutnya data yang dikumpulkan melalui hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis memakai uji normalitas, uji homogenitas dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian dan melaksanakan tes pengukuran yang telah dilakukan, kemudian diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Split Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

	Pre test Vertical Jump	Post test Vertical Jump	Beda	dk(n-1)	T_{Hitung}	T_{Tabel}
N	5	5		4	6.708	2.776
Jumlah	133	148	15			
Rata-rata	26.6	29.6	3			
Sb	4.77	4.39	1			

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis $t_{hitung} = 6.708$ lalu nilai tersebut dibandingkan dengan $dk = (5-1)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.708 > 2.776$). Maka diperoleh kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan *Split Squat Jump* *Power* Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai

	Pre test Vertical Jump	Post test Vertical Jump	Beda	dk(n-1)	T_{hitung}	T_{tabel}
N	5	5		4	14.000	2.776
Jumlah	117	133	16			
Rata-rata	23,4	26,6	3,2			
Sb	1,58	2,40	1,87			

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis $t_{hitung} = 14.000$ lalu nilai tersebut dibandingkan dengan $dk = (5-1)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.000 > 2.776$). Maka diperoleh kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Data *Post-Test* Kelompok Latihan *Split Squat Jump* Dan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai

No	<i>Post-tes A</i>	<i>Post-test B</i>	B	B²
1	36	34	2	4
2	31	35	4	16
3	30	28	2	4
4	25	27	2	4
5	26	24	2	4
Thitung	4.176			
Ttabel	2.306 (df = n -2)			

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis $t_{hitung} = 3,47$ lalu nilai tersebut dibandingkan dengan $dk = (10-2)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.306 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.176 > 2.306$). Maka diperoleh kesimpulan bahwa Latihan *split squat jump* secara signifikan lebih besar pengaruhnya daripada latihan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

	<i>Pre test Smash Kedeng</i>	<i>Post test Smash Kedeng</i>	Beda	dk(n-1)	Thitung	Ttabel
N	5	5		4	12.693	2.776
Jumlah	250	254	4			
Rata-rata	50	50.89	0.89			
Sb	7.18	8.43				

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis $t_{hitung} = 5,7142$ lalu nilai tersebut dibandingkan dengan $dk = (5-1)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.693 > 2.776$). Maka diperoleh kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan *Split Squat Jump* Terhadap hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Latihan *Lateral Bound* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

	<i>Pre test Smash Kedeng</i>	<i>Post test Smash Kedeng</i>	Beda	dk(n-1)	Thitung	Ttabel
N	5	5		4	6.602	2.776
Jumlah	249.54	251	1.46			
Rata-rata	49.90	50.2	0.292			
Sb	4.01	5.06				

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis $t_{hitung} = 6.602$ lalu nilai tersebut dibandingkan dengan $dk = (5-1)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.776 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.602 > 2.776$). Maka diperoleh kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Latihan *Lateral Bound* Terhadap hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Data *Post-Test* Kelompok Latihan *Split Squat Jump* Dan *Lateral Bound* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Atlet Sepak Takraw Putra STC Bomper Serdang Bedagai.

No	<i>Post-test A</i>	<i>Post-test B</i>	B	B²
1	51.54	52	0.46	0.2116
2	53	55	2	4
3	50	47	-3	9
4	52	54	2	4
5	43	43	0	0
Thitung	0.206			
Ttabel	2.306 (df= n-2)			

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh hipotesis thitung = 0.206 lalu nilai tersebut dibandingkan dengan dk = (10-2) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2.306 dengan demikian thitung < ttabel (0.206 < 2.306). Maka diperoleh kesimpulan bahwa Latihan *lateral bound* secara signifikan lebih besar pengaruhnya daripada latihan *split squat jump* terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Pembahasan

Pembahasan dari hasil analisis data penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *split squat jump* dan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai dan hasil *smash* kedeng atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai. Hipotesis keenam menunjukkan latihan *split squat jump* secara signifikan tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *lateral bound* terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet putra STC Bomper Serdang Bedagai.

Split squat jump dan *lateral bound* merupakan latihan untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot paha depan dan belakang, gluteus, dan betis yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai apabila dilakukan secara berulang-ulang terlebih lagi jika dilakukan dengan program latihan yang sesuai, seperti yang dikatakan oleh Bompa (1983) bahwa latihan adalah proses sistematis atau bekerja berulang-ulang dan jangka waktu yang panjang ditingkatkan secara bertahap dan individual yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan. Proses latihan yang baik dan benar harus memperhitungkan dan menyesuaikan volume, frekuensi dan *recovery* atau masa istirahat selama latihan, terutama dalam prinsip beban berlebihan (*overload*). Harsono (2000) mengemukakan apabila beban latihan terlalu ringan maka berapa lama pun ia latihan, berapa sering pun ia latihan atau sampai bagaimanapun lelahnya ia mengulang-ulang latihan itu, peningkatan prestasi tidak akan meningkat”.

Hasil dari analisis data hipotesis pertama pengaruh latihan *split squat jump* terhadap *power*

otot tungkai pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai .. Berdasarkan hasil uji- t dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada tarafnya $\alpha = 0,05 = 2.776$ yang berarti $t_{hitung} 6.708 > t_{tabel} 2.776$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima artinya Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Split Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai.

Hasil dari analisis data hipotesis kedua pengaruh latihan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai. Berdasarkan hasil uji-t dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada tarafnya $\alpha = 0,05 = 2.776$ yang berarti $t_{hitung} 14.00 > t_{tabel} 2.776$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima artinya Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Daripada Latihan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai.

Hasil dari analisis data hipotesis ketiga pengaruh latihan *split squat jump* dan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai .. Berdasarkan hasil uji-t dengan $dk = n - 2$ ($10 - 2 = 8$) pada tarafnya $\alpha = 0,05 = 2.306$ yang berarti $t_{hitung} 4.176 > t_{tabel} 2.306$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima artinya Latihan *Split Squat Jump* Secara Signifikan Lebih Besar Pengaruhnya Daripada Latihan *Lateral Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai.

Hasil dari analisis data hipotesis keempat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai. Berdasarkan hasil uji- t dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada tarafnya $\alpha = 0,05 = 2.776$ yang berarti $t_{hitung} 12.693 > t_{tabel} 2.776$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima artinya Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai.

Hasil dari analisis data hipotesis kelima pengaruh latihan *lateral bound* terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai. Berdasarkan hasil uji- t dengan $dk = n - 1$ ($5 - 1 = 4$) pada tarafnya $\alpha = 0,05 = 2.776$ yang berarti $t_{hitung} 6.60 > t_{tabel} 2.776$ dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima artinya Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Lateral Bound* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai.

Hasil dari analisis data hipotesis keenam pengaruh latihan *split squat jump* dan *lateral bound* terhadap hasil *smash* kedeng pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai .. Berdasarkan hasil uji-t dengan $dk = n - 2$ ($10 - 2 = 8$) pada tarafnya $\alpha = 0,05 = 2.306$ yang berarti $t_{hitung} < t_{tabel} 2.306$ dengan demikian H_0 diterima H_a ditolak artinya Latihan *lateral bound* Secara

Signifikan Lebih Besar Pengaruhnya Daripada Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Atlet Sepak Takraw STC Bomper Serdang Bedagai. Meskipun dari hasil perhitungan statistik latihan *split squat jump* tidak lebih besar pengaruhnya apabila dibandingkan dengan latihan *lateral bound*, latihan *split squat jump* sendiri tetap terbukti dapat mempengaruhi hasil dari *smash* kedeng pada atlet sepak takraw STC Bomper Serdang Bedagai. Kedua jenis latihan ini memiliki manfaat berbeda dan bisa saling melengkapi. *Split Squat Jump* lebih cocok untuk meningkatkan *power* vertikal dan eksplosivitas lompat untuk *smash*. Di sisi lain, *Lateral Bound* membantu meningkatkan ketangkasan lateral yang diperlukan untuk bergerak cepat dan menyesuaikan posisi saat bertanding. Dalam konteks sepak takraw, kombinasi keduanya bisa memberikan hasil yang optimal bagi atlet putra STC Bomper Serdang Bedagai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat jump* terhadap *power* otot tungkai atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.
3. Kelompok latihan *split squat jump* secara signifikan lebih besar pengaruhnya daripada kelompok latihan *lateral bound* terhadap *power* otot tungkai atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat jump* terhadap hasil *smash* kedeng atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *lateral bound* terhadap hasil *smash* kedeng atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.
6. Kelompok latihan *lateral bound* secara signifikan tidak lebih besar pengaruhnya daripada kelompok latihan *split squat jump* terhadap hasil *smash* kedeng atlet sepak takraw putra STC Bomper Serdang Bedagai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Deriyanto, D., Qorib, F., Komunikasi, J. I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2018). Persepsi mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang terhadap penggunaan aplikasi TikTok. *Jisip: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 7(2), 77.

- Hanif, A. S. (2023). *Sepaktakraw untuk pelajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada-Rajawali Pers.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Iyakrus. (2010). *Permainan sepak takraw*. Indralaya
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian administratif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman. (2008). *Sepak takraw*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Winarno, M. E. (2004). *Evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Center Human Capacity Development.
- Wiyaka, I. (2017). Perbedaan pengaruh hasil belajar smash sepak takraw dengan menggunakan metode bola digantung dan bola diumpun pada mahasiswa PKO. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 7.