

PENGARUH LATIHAN *CROSSFIT* DENGAN METODE POST TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN BULUTANGKIS PEMULA PB. EKACITA MASBAGIK TAHUN 2017

Lalu SaptaWijaya K.¹, Aminullah², & Subakti³

^{1,2&3}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

E-mail:-

ABSTRAK: Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincuhan, dan power otot tungkai yang baik. Sehingga dibutuhkan jenis latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan performa para pemainnya. Olahraga yang baru-baru muncul di Indonesia yaitu *crossfit* yang merupakan jenis olahraga yang menggabungkan gerakan-gerakan berbagai unsur dalam olahraga yaitu kekuatan, kecepatan, kelincuhan, dan daya tahan. Olahraga *crossfit* sangat baik untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani seseorang dengan bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Dari latar belakang tersebut muncul suatu permasalahan yang nantinya dijadikan rumusan masalah penelitian yaitu: apakah ada pengaruh latihan *crossfit* dengan metode post terhadap power otot tungkai pemain bulutangkis pemula PB. Ekacita masbagik tahun 2017?. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui efektif atau tidak latihan *crossfit* dalam meningkatkan power otot tungkai pemain bulutangkis pemula PB. Ekacita Masbagik tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menerapkan bentuk perlakuan berupa latihan *crossfit* dengan metode post dan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) sebelum diberikan perlakuan *crossfit* untuk mengetahui power otot tungkai pemain bulutangkis PB. Ekacita Masbagik sebelum dan setelah diberikan perlakuan latihan *crossfit* dengan metode post. Yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah pemain bulutangkis PB. Ekacita masbagik utara yang berjumlah 12 orang, sehingga bisa dikatakan penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui power otot tungkai pemain yaitu *vertical jump*. Analisa data yang digunakan yaitu t-test sampel sejenis. Hasil penelitian t-hitung = 11.02 pada taraf signifikansi 5% dengan df $N - 1 = 2.201$, sehingga dapat dikatakan bahwa $11.02 > 2.201$. kesimpulan penelitian yaitu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *crossfit* dengan metode post terhadap peningkatkan power otot tungkai pemain bulutangkis pemula PB. Ekacita tahun 2017.

Kata Kunci : latihan *crossfit*, power otot tungkai, dan permainan bulutangkis.

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kelincuhan, dan power otot tungkai yang baik. Sehingga dibutuhkan jenis latihan yang tepat dan efektif dalam meningkatkan performa para pemain. Olahraga yang baru-baru muncul di Indonesia yaitu *crossfit* yang merupakan jenis olahraga yang menggabungkan berbagai unsur gerakan dalam olahraga yaitu kekuatan, kecepatan, kelincuhan, daya ledan, dan daya tahan. Olahraga *crossfit* sangat baik untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani seseorang dengan bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh.

Crossfit atau olahraga yang menggabungkan dua unsur sistem *aerobic* serta *anaerobic* dengan program seperti *circuit training*, memang tergolong sebagai olahraga ekstrim yang dapat memberikan manfaat pembentukan tubuh dengan waktu relatif

singkat. Sebab teori yang digunakannya adalah *one size fit all*. Beberapa kombinasi gerakan yang dilakukan dalam satu sesi gerakan dengan kontraksi yang mengenai seluruh bagian otot.

Perpaduan antara gerakan kardiovaskuler dengan *weight training* yang dipacu dengan kecepatan waktu untuk bersaing antara *box to box* (sebutan grup antar grup *crossfit*), menjadikan olahragacrossfit dapat memacu motivasi sesama grup dalam menyelesaikan setiap sesi latihan. Tak hanya itu, selain melatih kekuatan otot serta stamina untuk menyelesaikan 1 sesi permainan. Selama peneliti ikut bermain dengan pemain bulutangkis PB. Ekacita, peneliti melihat banyak kekurangan, terutama yang berkaitan dengan kebugaran dan komponen kondisi fisik lainnya, seperti; kekuatan, kelincuhan, power otot tungkai, dan daya tahan yang menjadi factor kondisi fisik yang paling dan sangat terlihat kurang pada para pemain. Hal tersebut terlihat ketika melakukan berbagai pukulan terutama *jump smash*,

dropshoot sangat dipengaruhi oleh power otot tungkai. Para pemain sangat sulit mengatur timing pada saat melakukan smash dikarenakan power otot tungkai yang dimiliki menurut peneliti masih perlu ditingkatkan untuk menghasilkan gerakan yang baik ketika melakukan lompatan samping, kiri dan kanan, dan atau gerakan melompat secara vertical.

Dari permasalahan tersebut peneliti mencoba bentuk olahraga yang tergolong baru di Indonesia yaitu olahraga *crossfit* yang menggabungkan berbagai unsur gerakan dalam olahraga untuk dapat meningkatkan power otot tungkai pada pemain bulutangkis pemula PB. Ekacita tahun 2017.

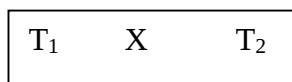
Dari pemaparan tersebut peneliti ingin mengadakan suatu penelitian mengenai ; “pengaruh latihan *crossfit* dengan metode post terhadap power otot tungkai pemain bulutangkis PB. Ekacitahun 2017”.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ;untuk mengetahui efektif atau tidaknya latihan *crossfit* dengan metode post dalam meningkatkan power otot tungkai pemain bulutangkis pemula PB. Ekacita tahun 2017.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menerapkan pretest dan posttest pada subyek penelitian berupa tes daya tahan dan power otot tungkai.

Disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design* dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini (Maksum, 2009).



Keterangan:

T₁ :Pretest (test awal) sebelum diberikan perlakuan *crossfit*.

X : Perlakuan yang diberikan adalah bentuk latihan *crossfit* dengan metode 6 post.

T₂ : Posttest (test akhir) setelah diberikan perlakuan *crossfit*.

Adapun tehnik yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian adalah dengan menggunakan metode dokumentasi untuk mendapatkan nama-nama subyek penelitian dan gambar-gambar terkait dengan obyek yang diteliti.sedangkan metode tes perbuatan digunakan untuk memperoleh data awal power otot tungkai dan daya tahan pemain bulutangkis pemula PB. Ekacita masbagik. Sedangkan tes akhir digunakan untuk mengetahui sejauhmana power otot tungkai dan daya tahan yang dimiliki masing-masing setelah diberikan perlakuan dengan latihan *crossfit* dengan metode 6 post.

Maksum (2009) analisis statistik dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu analisis hubungan dan analisis perbedaan. Analisis hubungan terkait dengan sampai sejauhmana variabel yang satu berhubungan dengan variabel yang lain. Sementara analisis perbedaan terkait dengan sampai sejauhmana suatu variabel berbeda dari kondisi yang satu ke kondisi yang lain.Analisis data yang digunakan adalah perbedaan sampel sejenis, dimana data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama yaitu kelomppok yang diberikan *pretest* (tes awal) dan perlakuan sesuai dengan target yang sudah ditentukan, dan selanjutnya diberikan *posttest* (tes akhir), maka analisis yang digunakan adalah t-test sampel sejenis (Maksum, 2009).

HASIL dan PEMBAHASAN

Data Hasil *Pretest* dan *posttest* Vertical Jump

Tabel 1. Pelaksanaan Pengambilan *Pretest* (tes awal) Vertical Jump

No.	Nama	TR (tinggi raihan)	Kesempatan			TL (tinggi lompatan)	Vertical Jump
			1	2	3		
1	Yadi	205	235	235	230	235	30
2	Alfan	226	270	260	275	275	49
3	Aen	220	265	260	265	265	39
4	Yudi	205	255	258	250	258	53
5	Nopi	210	260	265	260	265	55
6	Putra	220	260	258	260	260	40
7	Johan	205	253	255	255	255	50
8	Purqan	211	243	244	244	244	33
9	Her	220	257	256	258	258	38
10	Ujek	215	255	257	257	267	42
11	Falco	205	245	250	247	247	42
12	Deni	203	230	228	232	240	29

Tabel 2. Pelaksanaan *posttest* (tes akhir) *Vertical Jump*

No.	Nama	TR (tinggi raihan)	Kesempatan			TL (tinggi lompatan)	Vertical Jump
			1	2	3		
1	Yadi	205	253	253	255	255	50
2	Alfan	226	275	280	280	280	54
3	Aen	220	270	275	280	280	60
4	Yudi	205	262	264	264	264	59
5	Nopi	210	275	272	272	275	65
6	Putra	220	265	270	270	270	50
7	Johan	205	263	265	265	265	60
8	Purqan	211	253	254	254	254	43
9	Her	220	267	266	268	268	48
10	Ujek	215	265	267	267	267	52
11	Falco	205	255	260	257	260	55
12	Deni	203	240	235	238	240	37

Tabel 3. Data *Pretest* Dan *Posttest Vertical Jump*

No.	Nama Subyek	<i>Jump and Reach Test</i>			
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>D</i>	<i>D</i> ²
1	Yadi	30	50	-20	400
2	Alfan	49	54	-5	25
3	Aen	39	60	-21	441
4	Yudi	53	59	-6	36
5	Nopi	55	65	-10	100
6	Putra	40	50	-10	100
7	Johan	50	60	-10	100
8	Purqan	33	43	-10	100
9	Her	38	48	-10	100
10	Ujek	42	52	-10	100
11	Falco	42	55	-13	169
12	Deni	29	37	-8	64
Σ		500	633	133	1735
M		41,67	52,7	11,08	144,58

Adapun untuk mengolah data dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus t-test, dengan hasil dibawah ini:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor
(pretest-posttest).

N = Jumlah sampel

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{133}{\sqrt{\frac{1735 - 133^2}{11}}}$$

$$t = \frac{133}{\sqrt{\frac{1602}{11}}}$$

$$t = \frac{133}{\sqrt{145,64}}$$

$$t = \frac{133}{12,07}$$

$$t = 11,02$$

$$df = 12 - 1 = 11$$

$$t(11) = 3.11. p < 0.05$$

Untuk mengetahui peningkatan power otot tungkai pemain dengan rumus peningkatan :

$$= \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

$$= \frac{11,08}{41,67} \times 100\%$$

$$= 26,59 \%$$

Dari hasil analisa diatas menunjukkan angka pada t-hitung = 11.02, dan t-tabel dengan N-1 pada taraf signifikansi 5% sebesar = 2.201. sehingga dapat diberikan suatu pemaknaan dalam penelitian ini yaitu “terdapat perbedaan hasil lompatan pemain PB. Ekacita setelah diberikan latihan *crossfit* dengan metode *post*. Sedangkan persentase peningkatan power otot tungkai pemain bulutangkis setelah diberikan latihan *crossfit* dengan metode *post* sebesar 26,59%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak bisa peneliti kontrol selama melakukan penelitian.

Dari hasil tersebut diatas dapat dikatakan bahwa latihan *crossfit* dengan metode *post* dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan lompatan secara vertical, khususnya pada pemain PB. Ekacita masbagik utara tahun 2017.

SIMPULAN

Untuk menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian, maka ditarik suatu kesimpulan bahwa; “ada pengaruh latihan *crossfit* dengan metode *post* terhadap power otot tungkai pemain bulutangkis PB. Ekacita tahun 2017”. Sedangkan peningkatan power otot tungkai setelah diberikan latihan *crossfit* dengan metode *post* sebesar 26,59%, dan sisanya 73,41% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak bisa peneliti kontrol.

SARAN

Adapun beberapa saran yang akan diberikan terkait dengan penelitian ini adalah:

1. Untuk pelatih ; Latihan *crossfit* merupakan metode latihan kontemporer dalam olahraga untuk menghilangkan kejenuhan dengan

latihan yang bentuknya konvensional, sehingga metode *crossfit* sangat cocok digunakan untuk meningkatkan semangat pemain dalam berlatih.

2. Untuk atlet ; Latihan *crossfit* dengan metode *post* akan bermanfaat untuk meningkatkan power otot tungkai pemain, kelincahan, kekuatan karena bentuk latihan tersebut memiliki unsur komponen biomotor dalam berbagai cabang olahraga, tentunya dengan menyesuaikan bentuk *post* sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, tentunya dengan program latihan yang baik dan benar.
3. Untuk peneliti lain ; metode ataupun bentuk latihan disarankan menyesuaikan kecabangan yang akan dilatihkan kepada atlet ataupun pemain, sehingga komponen biomotor yang ingin ditingkatkan mendapat hasil yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka cipta. Yogyakarta.
- Ismaryati, 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lubis, J., (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Purnama, S. K., 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Tim, 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Praszetiyo, M. A., 2009. *Tingkat Kemampuan Fleksibilitas Dan Daya Tahan Jantung Bagi Pemain Bulutangkis Putra Pengurus Cabang Pbsi Kabupaten Kendal*. <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/download/6608/6305>. Diunduh tanggal 7 Mei 2016.
- Perdana, R. P., (Tanpa Tahun) *Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.