



Perbandingan Pengaruh Latihan Wessel Pass & Loop Skip Terhadap Peningkatan Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMK PGRI Cikong

Tedy Rizky Nurhakim¹, Gani Kardani², Ucu Abdul Rofi³

Pendidikan Jasmani / Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email : tedyrizky08@gmail.com

ABSTRACT

Physical Education and Health (Penjaskes) plays a crucial role in fostering a healthy lifestyle and improving student fitness. The Independent Curriculum (Kurikulum Merdeka) encourages students to be active, independent, and capable of developing physical fitness, including leg muscle power, which is essential for sports activities such as kicking, jumping, and running. However, many tenth-grade students at SMK PGRI Cikong still have low leg muscle power. Power is a crucial component in supporting performance in various sports. Plyometric training has been proven effective in increasing power, especially through explosive movements. Two forms of plyometric training that are suitable and engaging for students are the wessel pass and the loop skip. Both exercises are game-like and adhere to plyometric principles, although they have limitations in loading. Based on this, this study was conducted to determine and compare the effects of wessel pass and loop skip training on increasing leg muscle power at tenth-grade students at SMK PGRI Cikong.

Keywords: Leg muscle power, Plyometric training, *Wessel pass*, *Loop skip*, Vocational school students

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) berperan penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan meningkatkan kebugaran siswa. Dalam Kurikulum Merdeka, siswa didorong untuk aktif, mandiri, dan mampu mengembangkan kebugaran jasmani, termasuk power otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas olahraga seperti menendang, melompat, dan berlari. Namun, banyak siswa kelas X SMK PGRI Cikong masih memiliki power otot tungkai yang rendah. Padahal, power merupakan komponen penting dalam menunjang performa di berbagai cabang olahraga. Latihan pliometrik terbukti efektif untuk meningkatkan power, terutama melalui gerakan eksplosif. Dua bentuk latihan pliometrik yang sesuai dan menarik bagi siswa adalah wessel pass dan loop skip. Kedua latihan ini berbentuk permainan dan sesuai dengan prinsip pliometrik, meskipun memiliki keterbatasan pembebanan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membandingkan pengaruh latihan wessel pass dan loop skip terhadap peningkatan power otot tungkai siswa kelas X SMK PGRI Cikong.

Kata Kunci: Power otot tungkai, Latihan pliometrik, *Wessel pass*, *Loop skip*, Siswa SMK

Cara sitasi:

Nurhakim, T. R. dkk (2024) Perbandingan Pengaruh Latihan *Wessel Pass & Loop Skip* Terhadap Peningkatan Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMK PGRI Cikong. *Jurnal Keolahragaan*, 10 (3), 172-177

Sejarah Artikel:

Dikirim Oktober 2024, Direvisi Nopember 2024, Diterima Desember 2024.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembinaan seseorang yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan, diharapkan terbentuk kepribadian yang sehat. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes). Taga (2003:14) mengemukakan bahwa : "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani".

Penjaskes yaitu wadah untuk ikut serta dalam berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis, sehingga dapat membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Ibrahim (2001:39) mengemukakan beberapa petunjuk praktis untuk meningkatkan aktivitas jasmani pada anak sebagai berikut: "1). Pembentukan tujuan pendidikan jasmani, 2). Pembentukan sikap, dan motivasi dari dalam diri atau intrinsik, serta 3). Menciptakan aspek kegembiraan, sebagai pembangkit motivasi yang amat penting dalam aktivitas jasmani". Dalam Kurikulum Merdeka, siswa didorong untuk aktif, mandiri, dan mampu mengembangkan kebugaran jasmani, termasuk power otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas olahraga seperti menendang, melompat, dan berlari. Kompetensi dasar yang harus dicapai adalah praktik aktivitas jasmani sederhana yang melatih kekuatan, kecepatan, dan power otot, disertai penanaman nilai kerja keras dan disiplin. Supandi (1991:34) menjelaskan bahwa "Manusia mempunyai potensi gerak yang lebih tinggi dan bahkan kian tinggi karena struktur kakinya yang berbentuk busur. Keadaan ini memungkinkan manusia bergerak secara luwes dan bahkan dapat menghindari hentakan yang merugikan tubuh manusia.". Salah satu fokus penting adalah pengembangan power otot tungkai, karena memiliki peranan mendasar dalam mendukung performa siswa saat mengikuti berbagai cabang olahraga dan permainan yang menjadi materi pokok Penjaskes. Tetapi nyatanya, masih banyak siswa SMK yang belum memiliki power otot tungkai yang memadai. Hal ini dapat diamati saat siswa melakukan gerakan yang memerlukan tenaga eksplosif, seperti menendang dalam sepak bola, melompat dalam atletik, atau melakukan block dan smash pada bola voli. Gerakan tersebut belum dilakukan dengan maksimal, sehingga berpengaruh pada kualitas keterampilan dan prestasi belajar Penjaskes. Power yaitu komponen kondisi fisik dasar yang mendukung tercapainya gerakan yang optimal. (Harsono (1988) menyatakan bahwa power sangat penting pada cabang olahraga yang menuntut tenaga eksplosif, seperti nomor lompat, sprint, voli, serta cabang olahraga dengan unsur akselerasi seperti lari, balap sepeda, mendayung, dan renang. Salah satu jenis latihan yang dapat membantu meningkatkan power otot tungkai adalah latihan menggunakan beban dan latihan pliometrik. Latihan pliometrik dinilai efektif karena menekankan gerakan memanjangkan otot terlebih dahulu sebelum dikontraksikan secara cepat dan eksplosif. Menurut Harsono (2001), cara terbaik untuk mengembangkan power maksimal pada kelompok otot tertentu adalah dengan memanfaatkan prinsip kontraksi eksentrik dan konsentrik secara cepat. Dua bentuk latihan pliometrik yang relevan dan dapat diterapkan di sekolah adalah wessel pass dan loop skip. Kedua bentuk latihan ini memiliki karakteristik gerakan yang menuntut otot memanjang sebelum memendek secara eksplosif, sekaligus dikemas dalam suasana bermain sehingga sesuai dengan minat dan perkembangan fisik siswa. Meskipun demikian, kedua bentuk latihan tersebut juga memiliki keterbatasan, yaitu pembebanan yang hanya dapat dilakukan melalui pengulangan gerakan. Oleh karena itu, penting untuk menguji sejauh mana keefektifan latihan wessel pass dan

loop skip dalam meningkatkan power otot tungkai siswa SMK. Penelitian ini dilakukan untuk menjawab beberapa pertanyaan: apakah latihan wessel pass dan loop skip masing-masing berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai, serta apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan di antara keduanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan wessel pass dan loop skip terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa kelas X SMK PGRI Cikoneng, sekaligus membandingkan tingkat keefektifan dari kedua metode latihan tersebut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, serta manfaat praktis bagi guru Penjaskes dan pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya dalam aspek power otot tungkai siswa SMK.

METODE PENELITIAN

Alasan penulis menggunakan metode eksperimen adalah, adanya kajian dari penelitian yang akan mengungkap sebab akibat dari proses latihan *wessel pass* dan *loop skip* terhadap peningkatan power tungkai pada Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan PGRI Cikoneng. Surakhmad (1990:131) mengemukakan bahwa: "Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalkan untuk menguji serangkaian hipotesa dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu". Metode penelitian yang penulis pilih dan tetapkan yaitu dalam penelitian ini metode eksperimen. Arikunto (2005:207) menyatakan bahwa, "Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik".

Metode eksperimen ini digunakan di dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil dari pengaruh latihan wessel pass dan loop skip terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa kelas X SMK PGRI Cikoneng. Mengenai hal ini Umar (2005:77) mengungkapkan bahwa. "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai karakteristik tertentu dan mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel". Desain penelitian yang digunakan yaitu pretest-posttest two groups design, di mana dua kelompok eksperimen ada permainannya masing-masing. Kelompok pertama mendapatkan permainan wessel pass, sedangkan kelompok kedua melaksanakan permainan loop skip. Sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diukur power otot tungkainya menggunakan tes standing broad jump untuk melihat perubahan yang terjadi. Siswa putra kelas X SMK PGRI Cikoneng menjadi populasi didalam penelitian ini. Tes standing broad jump dipilih sebagai instrumen penelitian karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kemampuan eksplosif otot tungkai. Skor yang dihasilkan berupa jarak lompatan terjauh yang dicapai peserta dari titik tolak hingga pendaratan. Supandi dan Seba (1983:51) menjelaskan bahwa, "Kemampuan fisik adalah karakteristik fungsional dari semua organ kekuatan, apabila kemampuan tersebut dikembangkan pada seseorang, maka ia akan mempergunakannya secara benar dan efisien dalam melakukan suatu gerakan. Oleh karena itu maka tingkat kemampuan fisik harus dikembangkan hingga mampu mengatasi kebutuhan untuk perubahan yang efisien."

Penelitian dilaksanakan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat, pada pukul 15.00–16.30 WIB di lapangan SMK PGRI Cikoneng. Setiap sesi latihan dimulai dengan pemanasan selama 15 menit, kemudian dilanjutkan latihan inti selama 60 menit yang disesuaikan dengan prinsip overload, dan ditutup dengan pendinginan selama 15 menit. Kelompok pertama melaksanakan latihan wessel pass

yang menekankan gerakan meluruskan dan menekuk kaki secara eksplosif, sedangkan kelompok kedua melaksanakan latihan loop skip yang dilakukan dengan melompat menggunakan tali sejauh 15 meter secara bergantian.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan latihan wessel pass dan loop skip terhadap peningkatan power otot tungkai, serta untuk membandingkan efektivitas kedua jenis latihan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *wessel pass* dan *loop skip* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa SMK PGRI Cikoneng. Data yang diperoleh dianalisis melalui beberapa tahap yaitu uji normalitas, homogenitas, dan signifikansi.

Tabel 1 Rata-rata dan Simpangan Baku Standing Broad Jump

Kelompok Latihan	Tes Awal ($\bar{x} \pm S$)	Tes Akhir ($\bar{x} \pm S$)	Peningkatan ($\bar{x} \pm S$)
Wessel pass	142,2 ± 15,78	163,8 ± 23,43	21,6 ± 7,99
Loop skip	142,53 ± 15,70	158,87 ± 22,61	17,67 ± 7,67

Data menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan rata-rata power otot tungkai setelah latihan.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas (Lilliefors)

Kelompok Latihan	L-hitung	L-tabel ($\alpha=0,05$)	Kesimpulan
Wessel pass Tes Awal	0,1127	0,220	Normal
Wessel pass Tes Akhir	0,0729	0,220	Normal
Loop skip Tes Awal	0,1122	0,220	Normal
Loop skip Tes Akhir	0,0884	0,220	Normal

Semua nilai L-hitung lebih kecil dari L-tabel, artinya data berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Variansi	F-hitung	F-tabel ($\alpha=0,05$)	Kesimpulan
Tes awal dan tes akhir Wessel pass	2,20	2,48	Homogen
Tes awal dan tes akhir Loop skip	2,07	2,48	Homogen

Kedua kelompok sampel memiliki variansi yang homogen.

Tabel 4 Uji Signifikansi Peningkatan Power Otot Tungkai

Kelompok Latihan	t-hitung	t-tabel ($\alpha=0,05$; dk=28)	Kesimpulan
Wessel pass	3,06	1,70	Signifikan
Loop skip	2,27	1,70	Signifikan

Latihan *wessel pass* maupun *loop skip* terbukti sama-sama memberikan peningkatan signifikan.

Tabel 5 Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok

Kelompok Latihan	t-hitung	t-tabel ($\alpha=0,05$; dk=28)	Keterangan
------------------	----------	----------------------------------	------------

Wessel pass vs Loop skip	1,35	1,70	Tidak signifikan
---------------------------------	------	------	------------------

Tidak ada perbedaan signifikan peningkatan power otot tungkai antara kedua kelompok.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa baik latihan *wessel pass* maupun *loop skip* efektif meningkatkan power otot tungkai siswa SMK PGRI Cikoneng. Hal ini sesuai pendapat Harsono (1988) bahwa kekuatan (*strength*) adalah dasar pembentukan power, serta pendapat Hidayat (1999) yang menjelaskan kontraksi cepat dan terukur menghasilkan daya ledak. Latihan *wessel pass* menggabungkan unsur beban eksternal melalui gerakan melempar dan menangkap bola, sedangkan *loop skip* mengandalkan beban tubuh dengan gerakan lompat cepat dan ritmis. Keduanya menitikberatkan pada kontraksi isotonic yang dilakukan secara cepat sehingga meningkatkan power otot tungkai. Meskipun kedua latihan sama-sama signifikan meningkatkan power, hasil uji perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan di antara keduanya. Artinya, pemilihan jenis latihan dapat disesuaikan dengan fasilitas, kondisi peserta, dan tujuan latihan. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya memperhatikan keseimbangan antara kecepatan dan kekuatan dalam menyusun program latihan power, sehingga dapat menghasilkan peningkatan yang optimal, efektif, dan efisien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *wessel pass* dan *loop skip* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai siswa SMK PGRI Cikoneng. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil peningkatan power otot tungkai yang diperoleh melalui kedua jenis latihan tersebut. Latihan untuk meningkatkan power otot tungkai akan lebih efektif jika memadukan unsur kekuatan dan kecepatan, serta disesuaikan dengan kondisi peserta dan sarana yang tersedia. Temuan ini menunjukkan bahwa variasi metode latihan dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan peningkatan power otot tungkai, dan pemilihan bentuk latihan hendaknya mempertimbangkan aspek efektivitas, efisiensi, serta ketersediaan fasilitas latihan..

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru pendidikan jasmani dan pelatih dapat memanfaatkan latihan *wessel pass* maupun *loop skip* sebagai alternatif program latihan untuk meningkatkan power otot tungkai, karena keduanya terbukti memberikan pengaruh yang signifikan. Pemilihan bentuk latihan sebaiknya disesuaikan dengan kondisi sarana dan prasarana, kemampuan peserta didik, serta tujuan latihan yang ingin dicapai. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar atau variasi bentuk latihan lainnya, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh latihan terhadap peningkatan power otot tungkai. Latihan juga hendaknya dikombinasikan dengan unsur kecepatan dan kekuatan agar hasil pengembangan power otot tungkai dapat lebih optimal dan efektif..

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMK PGRI Cikoneng yang telah memberikan izin serta dukungan penuh selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah bersedia

menjadi responden, serta dosen prodi pendidikan jasmani, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.*
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Modul Penyegaran atau penataran para pelatih olahraga. *Bandung.*
- Surakhmad Winarno, (1990), Dasar dan Teknik, Research, Pengantar Metode Belajar. *Bandung, CV. Tarsito.*
- Hidayat, (1999). Biomekanika. FPOK IKIP, *Bandung.*
- Arikunto, Suharsimi, (2005). Manajemen Penelitian. *Jakarta, PT. Rineka Cipta*
- Supandi, (1991). Landasan Ilmiah Olahraga. *Kerjasama ITB dan FPOK IKIP Bandung.*
- Taga. (2003). Silabus Pendidikan Jasmani, Acuan Pengayaan, *CV. Sindhunata.*
- Ibrahim, Rusli, (2001). Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani. *Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga.*
- Supandi, dan Seba Laurens, (1983), Teori Belajar-Mengajarkan Motorik. *Diktat, FPOK-IKIP Bandung.*
- Umar, (2005). Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis. *PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.*