



Pengaruh *Plyometric Exercise Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* terhadap Peningkatan Power Tungkai: A Systematic Literature Review

Farah Nandiva Tiamanda^{1*}, Riza Pahlawi²

^{1,2}Program Studi Fisioterapi, Departemen Kesehatan Terapan, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia

Alamat: Gedung VA, Vokasi UI, Kampus UI Depok 16426

*Korespondensi penulis: farah.nandiva@ui.ac.id

Abstract. *Plyometric training is an effective training method in increasing muscle power, especially in the lower body which is very much needed in various sports. This study aims to examine the effectiveness of two types of plyometric training, namely Single Leg Hop and Double Leg Hop, on increasing leg muscle power. The study was conducted using a literature review approach to eight previous relevant studies. The results of the review showed that both types of training had a positive and significant effect on increasing leg muscle power. However, most studies concluded that Single Leg Hop training was superior in increasing unilateral strength and specific muscle explosive power, especially in sports such as futsal, basketball, and long jump. Thus, Single Leg Hop training can be recommended as a more effective method for developing lower muscle power, although the selection of training types still needs to be adjusted to the characteristics and needs of athletes.*

Keywords: *Double Leg Hop, Leg Muscle Power, Physical Exercise, Plyometric, Single Leg Hop.*

Abstrak. Latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan power otot, khususnya pada bagian tubuh bawah yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas dua jenis latihan *plyometric*, yaitu *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop*, terhadap peningkatan power otot tungkai. Kajian dilakukan dengan pendekatan *literature review* terhadap delapan penelitian sebelumnya yang relevan. Hasil telaah menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai. Namun, sebagian besar studi menyimpulkan bahwa latihan *Single Leg Hop* lebih unggul dalam meningkatkan kekuatan secara unilateral dan daya ledak otot yang spesifik, terutama dalam olahraga seperti futsal, basket, dan lompat jauh. Dengan demikian, latihan *Single Leg Hop* dapat direkomendasikan sebagai metode yang lebih efektif untuk pengembangan power otot bagian bawah, meskipun pemilihan jenis latihan tetap perlu disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan atlet.

Kata Kunci: *Double Leg Hop, Latihan Fisik, Plyometric, Power Otot Tungkai, Single Leg Hop.*

1. LATAR BELAKANG

Peningkatan power otot merupakan salah satu aspek penting dalam performa olahraga, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut kecepatan, kelincahan, dan kekuatan ledakan seperti atletik, basket, sepak bola, dan voli (Priyoko & Januarto, 2022). Power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang memungkinkan seorang atlet untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk mengembangkan power tersebut, berbagai metode latihan telah diterapkan oleh pelatih dan praktisi olahraga, salah satunya adalah latihan *plyometric*.

Latihan *plyometric* merupakan metode latihan eksplosif yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi neuromuskular dengan memanfaatkan siklus peregang-pendek

(*stretch-shortening cycle*) (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Di antara berbagai bentuk latihan *plyometric*, *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* menjadi fokus karena gerakannya yang sederhana, namun memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *power* tubuh bagian bawah. Latihan *Single Leg Hop* melibatkan lompatan dengan satu kaki, sementara *Double Leg Hop* melibatkan kedua kaki secara bersamaan, dan keduanya memiliki karakteristik biomekanik yang berbeda dalam mengaktifkan otot-otot tubuh bawah.

Meskipun efektivitas latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* telah banyak diteliti, masih terdapat perbedaan hasil dan temuan dalam literatur yang membandingkan pengaruh latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan satu kaki lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan kontrol neuromuskular, sedangkan latihan dengan dua kaki lebih unggul dalam menghasilkan kekuatan eksplosif secara keseluruhan (Galeko, Wali & Louk, 2022). Perbedaan ini menunjukkan perlunya kajian sistematis untuk mengevaluasi dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang telah ada.

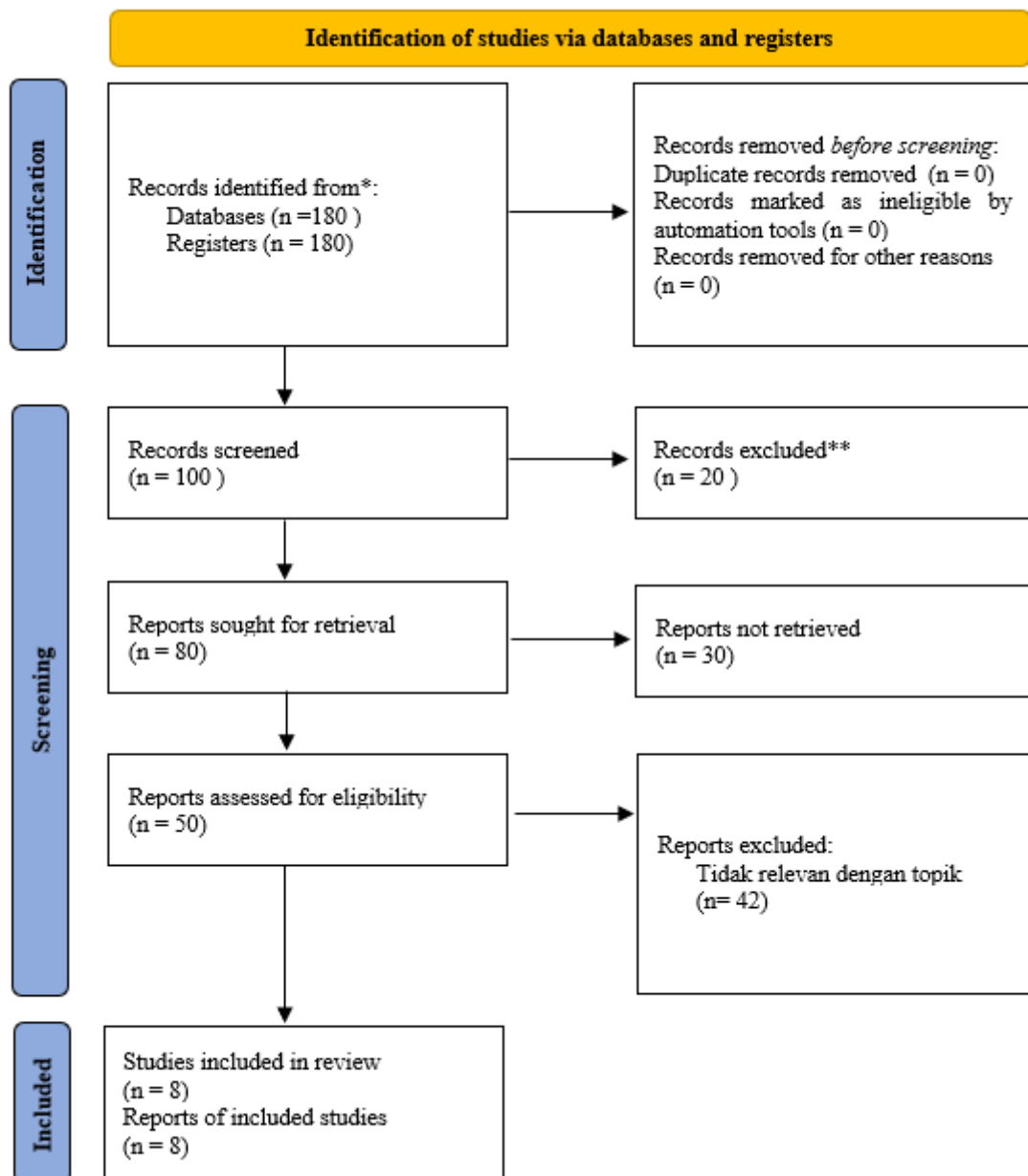
Metode *Systematic Literature Review* (SLR) dipilih dalam studi ini untuk mengumpulkan, menyeleksi, dan menganalisis berbagai literatur ilmiah yang relevan secara sistematis dan objektif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren, kesenjangan, serta konsistensi dan inkonsistensi hasil penelitian terdahulu terkait pengaruh latihan *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* terhadap peningkatan *power*. Dengan demikian, hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan berbasis bukti (*evidence-based*) bagi pelatih, praktisi olahraga, maupun akademisi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis pengaruh latihan *plyometric* jenis *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* terhadap peningkatan *power*, baik dalam konteks olahraga profesional maupun rekreasi. Temuan dari kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan program latihan yang lebih tepat sasaran dan efektif dalam pengembangan *power* otot, khususnya untuk atlet yang membutuhkan performa eksplosif dalam aktivitas fisik mereka.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu pendekatan yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk mengidentifikasi, menilai, dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik pengaruh *plyometric exercise* jenis *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* terhadap peningkatan *power*. Dalam pelaksanaan metode ini, peneliti mengumpulkan data sekunder dari

delapan jurnal ilmiah yang diperoleh melalui platform Google Scholar dengan menggunakan kata kunci seperti “*plyometric exercise*,” “*single leg hop*,” “*double leg hop*,” dan “*power improvement*.” Jurnal-jurnal yang dipilih telah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi, seperti relevansi topik, publikasi dalam lima tahun terakhir, dan telah melalui proses *peer-review*. Data dari setiap jurnal dianalisis untuk menemukan pola, perbedaan, serta kesimpulan yang dapat dijadikan dasar bagi pengembangan program latihan yang efektif dalam meningkatkan *power* otot tubuh bagian bawah. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, maka proses penyaringan jurnal tersebut akan tampak sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Penyaringan Jurnal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam memahami adanya pengaruh latihan *plyometric* jenis *Single Leg Hop* dan *Double Leg Hop* terhadap peningkatan *power*, baik dalam konteks olahraga profesional maupun rekreasional. Maka diperlukan jurnal yang relevan dengan pembahasan tersebut. Untuk itu hasil analisis ini dilakukan dengan metode *systematic literature review*, dan didapatkan delapan jurnal yang digunakan sebagai dasar dari pembahasan penelitian ini. Berikut ialah hasil temuan jurnal yang digunakan.

Tabel 1. Hasil Jurnal yang digunakan

No.	Judul (Penulis, Tahun)	Hasil Pembahasan
1.	<i>Increased Leg Power of Female Fighters through Plyometrics Double Leg Lateral Hop Exercise: An Experimental Study</i> Samudiyanto dkk (2023)	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa Latihan <i>Plyometric Double Leg Lateral Hop</i> berkontribusi pada peningkatan kekuatan anggota tubuh di kalangan seniman bela diri wanita. Meskipun demikian, mengingat bahwa kelompok dan sampel penelitian ini secara eksklusif terdiri dari petarung wanita, kehati-hatian disarankan dalam mengekstrapolasi temuan ke paradigma pelatihan yang lebih luas. Investigasi selanjutnya harus mempertimbangkan atribut fisiologis spesifik yang memengaruhi kinerja atlet seni bela diri.
2.	Pengaruh Latihan <i>Single Leg Lateral Hop</i> dan <i>Single Leg Speed Hop</i> terhadap Kemampuan <i>Shooting</i> pada Pemain Futsal SMAN 15 Padang Faisal dkk (2024)	Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan <i>single leg lateral hop</i> dan <i>single leg speed hop</i> terhadap peningkatan kemampuan <i>shooting</i> pada pemain futsal SMAN 15 Padang, hal ini dibuktikan dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hit} = 2,377 > t_{tab} = 2,132$, dimana dari rata-rata <i>pre-test</i> sebesar 17,13 dan <i>post-test</i> yang meningkat menjadi 25,80. Kedua latihan tersebut tergolong kedalam latihan <i>plyometric</i> yang bermanfaat untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Melalui kedua latihan tersebut, maka daya ledak otot tungkai berkembang lebih maksimal sehingga akan mendukung kegiatan olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai seperti pada futsal, terutama pada saat melakukan <i>shooting</i> .
3.	<i>The Effect of Plyometric Double Leg Speed Hop Exercise on Explosive Muscle of Volleyball Players</i> Suadmaji, Arifin, Warni (2020)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa data <i>pretest</i> daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata = 55,75 cm dengan simpangan baku = 8,614. Pada hasil <i>posttest</i> daya ledak otot tungkai diperoleh rata-rata = 59,67 dengan simpangan baku = 8,988. Hasil analisis diperoleh $t_{hitung} = 15,07 > t_{tabel} = 2,201$, dengan Sig. (2-tailed) = 0,000; ternyata Sig. (2-tailed) < 0,05; dengan demikian t_{hitung} signifikan. Kesimpulannya adalah ada pengaruh latihan <i>plyometric double leg speed hop</i> terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli.
4.	<i>Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli</i> Sutimin dkk (2021)	Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan setelah atlet melakukan latihan <i>plyometric double leg truck jump</i> dengan $p=0,000$, terdapat perbedaan pengaruh latihan <i>plyometric double leg truc jump</i> di tanah dan pasir dengan $p=0,000$. Metode latihan <i>plyometric double leg truck jump</i> di pasir meningkatkan <i>power</i> otot tungkai lebih baik daripada latihan di tanah dengan perbedaan skor sebesar 9,4%. Sehingga direkomendasikan untuk melakukan latihan <i>plyometric double leg truck jump</i> di pasir untuk meningkatkan <i>power</i> otot tungkai atlet bola voli pelajar.
5.	Pengaruh Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> dan <i>Single Leg</i>	Hasil hipotesis pertama menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 13,85 dan harga t_{daftar} 2.093. Jadi dapat disimpulkan berarti latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> memiliki pengaruh positif terhadap <i>power</i> otot tungkai

No.	Judul (Penulis, Tahun)	Hasil Pembahasan
	<i>Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate</i> Hidayat (2020)	dalam olahraga karate. Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan harga thitung sebesar 12,13 dan harga tdaftar 2.093. Jadi dapat disimpulkan berarti latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> memiliki pengaruh positif terhadap <i>power</i> otot tungkai dalam olahraga karate. Hasil pengujian diperoleh thitung = 3,442367. Nilai ttabel: $N-1 = 20-1 = 19$ diperoleh harga sebesar 2,093. dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel (thitung = 3,442367 > ttabel = 2,093). Sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> dan Latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap <i>power</i> otot tungkai dalam olahraga karate pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan dapat diterima.
6.	Dampak Latihan <i>Plyometric Single Leg</i> dan <i>Double Leg</i> terhadap Peningkatan Kualitas <i>Power</i> Tungkai Atlet Basket Rustaman dkk (2024)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai signifikan 0.001 dan $0.000 < 0,05$, menunjukan bahwa hasil uji signifikan menggunakan <i>paired sample t-test</i> menyatakan bahwa latihan <i>plyometric</i> terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai. Serta berdasarkan hasil uji menggunakan <i>Analysis of Variance (ANOVA)</i> latihan <i>plyometric single leg</i> lebih baik daripada latihan <i>plyometric double leg</i> . Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pelatihan otot tungkai yang tepat bagi atlet dan pelaku olahraga lainnya.
7.	Upaya Meningkatkan <i>Power</i> Otot Tungkai Melalui Latihan <i>Single Leg Hop</i> dan <i>Double Leg Hop</i> pada Atlet Lompat Jauh Pasi Hulu Sungai Selatan Syahriannor, Warni, Rahmadi (2024)	Latihan <i>single leg hop</i> adalah latihan <i>plyometric</i> yang dilakukan dengan cara melompat satu kaki yang tujuannya adalah untuk meningkatkan <i>power</i> otot tungkai. Latihan <i>double leg hop</i> adalah pelatihan yang dilakukan dengan cara posisi badan berdiri dengan setengah jongkok, kedua kaki diregangkan selebar bahu, kemudian meloncat ke atas depan dengan cepat hingga posisi kaki di bawah pantat dan selanjutnya mendarat dengan kedua kaki. Berdasarkan uraian dalam kajian pustaka ini, peneliti berkesimpulan bahwa melalui latihan <i>Single Leg Hop</i> dan <i>Double Leg Hop</i> akan memberikan peningkatan <i>power</i> otot tungkai yang optimal pada atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan.
8.	Pengaruh perbedaan <i>depth jump</i> dan <i>single leg speed hop</i> terhadap peningkatan <i>power</i> tungkai pada pemain sepak bola di Matra Sleman Nurkholifah, Jamil, Arifin (2024)	Tidak terdapat perbedaan pengaruh <i>depth jump</i> dan <i>single leg speed hop</i> terhadap <i>power</i> tungkai pada pemain sepak bola di SSB Matra Sleman. Dan untuk penelitian yang akan datang disarankan untuk melakukan analisis lebih lanjut mengenai variasi latihan ini dengan latihan lain yang lebih spesifik, yang dapat digunakan untuk meningkatkan <i>power</i> tungkai dengan responden atau dengan cabang olahraga yang berbeda agar kedepannya fisioterapi bisa lebih dikenal disemua kalangan khususnya pada cabang olahraga.

Pembahasan

1) Pengaruh Latihan *Plyometric* Jenis *Single Leg Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai

Berdasarkan hasil *systematic literature review* dari delapan jurnal yang dianalisis, diketahui bahwa latihan *plyometric* jenis *Single Leg Hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tubuh bagian bawah, terutama otot tungkai. Latihan ini menekankan pada penggunaan satu kaki secara bergantian, yang menstimulasi kekuatan otot tungkai secara unilateral serta meningkatkan kestabilan dan koordinasi otot. Dalam studi oleh Faisal dkk (2024), latihan *single leg lateral hop* dan

single leg speed hop terbukti mampu meningkatkan kemampuan *shooting* pemain futsal karena adanya peningkatan daya ledak otot tungkai, yang merupakan indikator langsung dari *power*. Peningkatan ini didukung oleh data statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian oleh Hidayat (2020) juga mendukung efektivitas *Single Leg Speed Hop* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet karate. Dalam uji hipotesisnya, nilai *thitung* yang lebih besar dari *ttabel* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan ini terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, meskipun dibandingkan dengan *Double Leg Speed Hop*, peningkatannya relatif lebih rendah. Namun demikian, hal ini menunjukkan bahwa *single leg training* tetap memiliki kontribusi positif dalam pengembangan *power*, terutama dalam olahraga yang menuntut kekuatan gerakan unilateral.

Penelitian dari Rustaman dkk (2024) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa latihan *Single Leg Plyometric* secara statistik lebih efektif dibandingkan *Double Leg* dalam meningkatkan *power* tungkai atlet basket. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa perbedaan signifikan terjadi, dengan latihan *single leg* menghasilkan peningkatan *power* yang lebih tinggi. Ini menandakan bahwa latihan berbasis satu kaki dapat mengaktifkan lebih banyak serat otot tipe cepat (*fast twitch fibers*) yang sangat penting untuk menghasilkan daya ledak maksimal pada gerakan eksplosif.

Selain itu, Syahriannor dkk (2024) menyimpulkan bahwa baik *Single Leg Hop* maupun *Double Leg Hop* berkontribusi pada peningkatan *power* tungkai atlet lompat jauh, namun karakteristik latihan *Single Leg Hop* yang fokus pada stabilitas dan kekuatan unilateral memberikan dampak khusus pada ketahanan otot serta kontrol gerakan selama fase tolakan. Hal ini menjadi penting dalam cabang olahraga seperti atletik, futsal, basket, dan sepak bola, di mana gerakan unilateral sering terjadi.

Namun, penelitian oleh Nurkholifah dkk (2024) menunjukkan bahwa *Single Leg Speed Hop* tidak menunjukkan perbedaan signifikan jika dibandingkan dengan latihan *depth jump* dalam meningkatkan *power* tungkai pemain sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas *Single Leg Hop* juga dipengaruhi oleh konteks olahraga, durasi latihan, dan tingkat adaptasi atlet terhadap jenis latihan tertentu. Meskipun demikian, secara keseluruhan dari berbagai studi yang dianalisis, *Single Leg Hop* tetap terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan *power* otot tubuh

bagian bawah, terutama ketika diterapkan dalam program latihan yang terstruktur dan spesifik terhadap kebutuhan cabang olahraga.

2) Pengaruh Latihan *Plyometric* Jenis *Double Leg Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Dibandingkan Dengan *Single Leg Hop*

Berdasarkan hasil kajian literatur, latihan *plyometric Double Leg Hop* secara umum menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada berbagai cabang olahraga seperti bela diri, voli, dan karate. Beberapa penelitian seperti oleh Samudiyanto dkk (2023), Suadmaji dkk (2020), dan Sutimin dkk (2021) menekankan bahwa penggunaan kedua kaki secara simultan dalam latihan ini mampu meningkatkan daya ledak otot secara efektif. Bahkan, latihan *Double Leg Hop* di media berbeda seperti pasir menghasilkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan di tanah, menandakan peran intensitas dan resistensi permukaan dalam mengoptimalkan hasil pelatihan.

Sementara itu, latihan *Single Leg Hop* juga terbukti memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai, sebagaimana terlihat pada penelitian Faisal dkk (2024) dan Hidayat (2020). Latihan ini lebih menitikberatkan pada keseimbangan dan kekuatan unilateral yang dapat meningkatkan kontrol neuromuskular dan kestabilan otot tungkai secara individu. Latihan ini sangat efektif terutama dalam olahraga yang menuntut gerakan eksplosif dan ketepatan seperti futsal dan karate. Namun demikian, beban pada satu kaki membuat latihan ini lebih berat secara mekanik dan rentan terhadap cedera bila tidak dilakukan dengan teknik yang benar.

Dalam beberapa studi yang membandingkan kedua jenis latihan tersebut secara langsung, seperti penelitian Rustaman dkk (2024), ditemukan bahwa latihan *Single Leg Hop* lebih unggul dibandingkan *Double Leg Hop* dalam hal peningkatan *power* otot tungkai pada atlet basket. Hal ini dapat dijelaskan melalui pendekatan fisiologis, bahwa latihan unilateral menuntut kerja otot lebih besar pada satu sisi tubuh, sehingga adaptasi kekuatan terjadi lebih optimal. Namun, efektivitas ini juga sangat tergantung pada jenis olahraga dan kebutuhan gerakan spesifik dari atlet.

Dapat disimpulkan bahwa baik latihan *Double Leg Hop* maupun *Single Leg Hop* sama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai, tetapi efeknya bisa berbeda tergantung pada konteks latihan, jenis olahraga, dan karakteristik individu atlet. *Double Leg Hop* lebih cocok untuk pengembangan kekuatan secara menyeluruh dan simultan, sementara *Single Leg Hop* menawarkan

keunggulan dalam meningkatkan kekuatan unilateral, keseimbangan, dan kontrol motorik. Oleh karena itu, dalam perencanaan program latihan, pelatih perlu mempertimbangkan kombinasi keduanya secara proporsional sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet.

3) Jenis Latihan *Plyometric* yang Lebih Efektif dalam Meningkatkan *Power Otot Tungkai*

Berdasarkan hasil kajian literatur, baik latihan *Single Leg Hop* maupun *Double Leg Hop* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan *power* otot tubuh bagian bawah. Namun, efektivitasnya tampaknya bergantung pada konteks olahraga, jenis kelamin, dan metode pelatihan spesifik yang diterapkan. Latihan *Double Leg Hop*, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Samudiyanto dkk. (2023), Suadmaji dkk. (2020), dan Sutimin dkk. (2021), terbukti efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet wanita dan pemain bola voli, dengan peningkatan signifikan dalam daya ledak. Terlebih lagi, variasi *Double Leg* seperti *double leg tuck jump di pasir* menunjukkan hasil peningkatan yang lebih besar dibandingkan di tanah biasa.

Di sisi lain, latihan *Single Leg Hop* juga menunjukkan efektivitas yang signifikan, terutama dalam konteks olahraga yang membutuhkan stabilitas dan kekuatan unilateral seperti futsal, lompat jauh, dan bola basket. Studi oleh Faisal dkk. (2024) dan Rustaman dkk. (2024) menyatakan bahwa latihan *Single Leg Hop* dan variannya seperti *single leg speed hop* memberikan pengaruh signifikan terhadap daya ledak otot tungkai. Bahkan, Rustaman dkk. menegaskan bahwa berdasarkan uji ANOVA, latihan *single leg* lebih unggul dibanding *double leg* dalam meningkatkan *power* otot tungkai atlet basket, menunjukkan potensi latihan ini dalam penguatan unilateral yang spesifik.

Kedua jenis latihan memiliki efektivitas masing-masing tergantung pada kebutuhan spesifik olahraga. Namun, jika ditinjau dari data komparatif yang menilai keduanya secara bersamaan, seperti dalam studi oleh Hidayat (2020) dan Rustaman dkk. (2024), latihan *Single Leg Hop* cenderung lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai secara spesifik dan terisolasi, terutama untuk olahraga yang mengandalkan satu sisi tubuh dalam gerakan eksplosif. Oleh karena itu, latihan *Single Leg Hop* dapat dianggap lebih unggul secara keseluruhan dalam konteks pengembangan *power* otot tubuh bagian bawah, meskipun integrasi keduanya dalam program pelatihan tetap sangat disarankan untuk hasil yang lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa baik latihan *plyometric Single Leg Hop* maupun *Double Leg Hop* sama-sama efektif dalam meningkatkan *power* otot tubuh bagian bawah, namun latihan *Single Leg Hop* cenderung lebih unggul dalam memberikan peningkatan kekuatan secara unilateral dan spesifik, terutama pada olahraga yang menuntut keseimbangan dan kekuatan satu sisi tubuh. Meskipun latihan *Double Leg Hop* menunjukkan hasil signifikan dalam beberapa konteks olahraga seperti voli dan bela diri, data komparatif menunjukkan bahwa *Single Leg Hop* memberikan hasil yang lebih maksimal dalam pengembangan daya ledak otot tungkai, sehingga dapat direkomendasikan sebagai pilihan utama dalam program latihan peningkatan *power* otot bawah.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, S., & Warni, H. (2020, February). The Effect of Plyometric Double Leg Speed Hop Exercise on Explosive Muscle of Volleyball Players. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 66–69). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.018>
- Faisal, M., Emral, E., Atradinal, A., & Pitnawati, P. (2024). Pengaruh Latihan Single Leg Lateral Hop dan Single Leg Speed Hop terhadap Kemampuan Shooting pada Pemain Futsal SMAN 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 178–183. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.47>
- Galeko, J. P., Wali, C. N., & Louk, M. J. H. (2022). Single leg hop and double leg hop exercises on leg muscle strength on leg power for soccer athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(10), 2582–2588.
- Hidayat, S. (2020). Pengaruh latihan double leg speed hop dan single leg speed hop terhadap *power* otot tungkai atlet karate. *ARTIKEL*, 1, 3493.
- Nasution, H., & Siregar, I. (2020). Pengaruh Latihan Single Leg Bound terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 22–29. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i1.16494>
- Nugroho, A. R., & Aryanti, I. (2022). Efektivitas Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Basket Putri. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jop.v18i1.43511>
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).

- Nurkholifah, E., Jamil, S., & Arifin, A. N. (2024, October). Pengaruh perbedaan depth jump dan single leg speed hop terhadap peningkatan power tungkai pada pemain sepak bola di Matra Sleman. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 467–473).
- Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump terhadap Power Tungkai Atlet Sepak Bola Usia 16–18 Tahun. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 243–252. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.15761
- Priyoko, R., & Januarto, O. (2022). Efektivitas latihan pliometrik dalam meningkatkan power otot lengan dan otot tungkai atlet bolavoli: literature review. *Sport Science and Health*, 4(1), 54–64.
- Rustaman, G. P. R., Rusdiana, A. R., Imanudin, I. I., Umaman, U. U., Hardwis, S. H., Badruzaman, B., Hidayat, I. I. H., Syahid, A. M. S., & Haryono, T. H. (2024). Dampak Latihan Plyometric Single Leg dan Double Leg terhadap Peningkatan Kualitas Power Tungkai Atlet Basket. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 207–215. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.532>
- Samudiyanto, A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2023). Increased Leg Power of Female Fighters through Plyometrics Double Leg Lateral Hop Exercise: An Experimental Study. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 862–867. <https://doi.org/10.23917/iseth.4041>
- Sutimin, Muhamad Syafei, Didik Rilastiyo Budi, Kusnandar, Topo Suhartoyo, & Panuwun Joko Nurcahyo. (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 112–119. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.92>
- Syahriannor, M., Warni, H., & Rahmadi, R. (2023). Upaya meningkatkan power otot tungkai melalui latihan single leg hop dan double leg hop pada atlet lompat jauh pasi hulu sungai selatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 221–228. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20935>