

PENGARUH MODEL LATIHAN UMAC-CPF TERHADAP POWER PEMAIN SEPAKBOLA CEREBRAL PALSY INDONESIA

Andhika Arga Dewangga¹, Fadillah Umar²

^{1,2}Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK – Penelitian ini bertujuan untuk “ mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan *Umar Motor Ability Circuit-Cerebral Palsy Football* (UMAC-CPF) terhadap peningkatan power otot tungkai pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia karena populasinya relatif kecil kurang dari 30 orang sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang seluruh pemain timnas sepakbola cerebral palsy Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Exsperimental Designs*. Di katakan *pre-experimental designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terdapat terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent. pengumpulan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan. Akibat latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Hasil perhitungan diperoleh rata-rata hop 3 kanan awal sebesar 4.614 kemudian setelah perlakuan nilainya menjadi 4.799, peningkatannya diperoleh sebesar 0.184 jika dipersenkan nilainya sebesar 3.988%. Hasil perhitungan diperoleh rata-rata hop 3 kiri awal sebesar 4.426 kemudian setelah perlakuan nilainya menjadi 4.712, peningkatannya diperoleh sebesar 0.286 jika dipersenkan nilainya sebesar 6.462%.

Kata Kunci : *latihan power, model latihan UMAC-CPF, Cerebral Palsy Football*

PENDAHULUAN

Tuhan telah memberikan karunia kepada umat manusia secara adil. Masing-masing individu diberikan kelebihan dan kekurangan dalam menjalani hidupnya. Setiap manusia memiliki jalan hidup masing-masing yang tak terduga. Ada yang dilahirkan dengan kesempurnaan fisik, dan ada pula yang dilahirkan dengan keterbatasan. Bahkan ada yang dilahirkan sempurna secara fisik namun dalam perjalanan hidupnya mengalami musibah sehingga menyebabkan individu tersebut memiliki keterbatasan yang berupa kehilangan anggota tubuhnya ataupun kehilangan daya pikirnya.

Dibalik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dapat menjadi

pembeda antara individu yang satu dengan individu lainnya. Namun kita terkadang lupa akan individu yang memiliki keterbatasan fisik (disabilitas) dan justru secara sadar maupun tidak sadar mengasingkan dan menjadikan mereka sebagai kaum minoritas, yang sesungguhnya mereka juga memiliki hak yang sama seperti kita untuk hidup secara bebas tanpa adanya intervensi dari orang lain, termasuk pula dalam pilihan untuk berprofesi sebagai atlet.

Sejauh ini pandangan masyarakat terhadap kaum disabilitas masih menunjukkan hal yang memprihatinkan. Bagaimana dengan keistimewaan yang mereka miliki masih dipandang sebelah mata oleh masyarakat umum. Mereka masih menganggap dengan keistimewaan

tersebut kaum disabilitas masih sulit melakukan berbagai hal yang biasa dilakukan oleh masyarakat normal pada umumnya.

Munculnya anggapan tersebut mungkin dikarenakan masyarakat biasa melihat dengan kondisi seperti itu mereka mengira sulit untuk melatih para atlet disabilitas karena belum banyaknya model latihan yang bisa diterapkan pada para atlet agar bisa meningkatkan kondisi fisik para atlet disabilitas, padahal unsur kondisi fisik yang baik adalah kunci utama yang dibutuhkan seorang atlet untuk mencapai prestasi tertinggi.

Mulai saat ini kita harus menghilangkan persepsi atau pandangan buruk kita tersebut kepada saudara-saudara kita khususnya kaum disabilitas. Karena tanpa kita ketahui banyak yang sudah mereka lakukan melampaui yang sudah kita lakukan sampai saat ini, inilah yang berhasil diwujudkan oleh timnas sepakbola CP Indonesia dalam ajang ASEAN Para Games 2017 yang diadakan di Malaysia.

Memberikan yang terbaik untuk negara, dalam bentuk apapun itu, adalah hal terbaik yang bisa dilakukan oleh seorang warga negara kepada negara tempat ia bermukim. Selain sebagai bentuk kecintaan terhadap negara, memberikan yang terbaik untuk negara juga berarti mengangkat harkat dan martabat dari negara tempat kita tinggal. Prestasi yang kita raih, secara tidak langsung, juga akan meningkatkan derajat dari negara kita di mata internasional.

Banyak jenis kontribusi yang bisa diberikan oleh warga masyarakat untuk negaranya. Di saat orang-orang sedang melakukan atau masih mencari kontribusi-kontribusi nyata yang bisa mereka lakukan untuk masyarakat, sekelompok warga negara Indonesia yang sedang berada di Malaysia, sudah

mempersembahkan yang terbaik untuk Indonesia.

Mereka adalah timnas sepakbola CP Indonesia, yang berhasil mempersembahkan medali emas untuk Indonesia dalam ajang ASEAN Para Games ke-9 2017 yang digelar di Kuala Lumpur, Malaysia. Setelah lewat perjuangan yang panjang, para pemain timnas sepakbola CP berhasil menggondol medali emas usai mengalahkan timnas Thailand di babak final dengan skor 3-0. Kegembiraan menyeruak Lapangan C Dewan Olahraga Nasional, Selangor, Malaysia menjadi tempat pesta dadakan. Semakin berbahagia-lah mereka ketika Indonesia dipastikan menjadi juara umum dari ASEAN Para Games 2017. Sebuah pencapaian yang cukup baik, sekaligus sebuah pemandangan yang haru, ketika di tengah keterbatasan yang dimiliki oleh para pemain timnas sepakbola CP, mereka bisa memberikan yang terbaik untuk negara Indonesia.

Olahraga sepakbola CP ini sendiri sebenarnya bukanlah olahraga yang baru. Sejak penyelenggaraannya yang pertama pada 1979 silam di Edinburgh, Skotlandia, dari tahun ke tahun cabang olahraga sepakbola CP sudah menjadi cabang olahraga langganan yang kerap dipertandingkan di Paralympic Games. Untuk badan yang menaunginya, ada IFCPF (*International Federation of Cerebral Palsy Football*) yang sudah berdiri sejak Januari 2015 silam.

Sepakbola CP ini sebenarnya tidak berbeda jauh dengan olahraga sepakbola umum. Hanya saja ada beberapa penyesuaian yang harus dilakukan, mengingat bahwa para pemain yang bermain dalam olahraga sepakbola CP ini adalah orang-orang yang mengidap Cerebral Palsy, yang membuat koordinasi antara otot dan otak mereka sedikit berbeda dari orang biasa pada umumnya.

Sehubungan dengan uraian diatas sebagai salah satu usaha untuk membantu para atlet disabilitas meningkatkan kondisi fisik yang baik terutama pada komponen kondisi fisik power para pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia. Peneliti akan menerapkan model latihan UMAC-CPF khusus nya pada komponen model latihan power. Dengan harapan dapat membuktikan bahwa model latihan UMAC-CPF ini dapat meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola cerebral palsy Indonesi khususnya pada peningkatan power para atlet.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah 14 pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia karena populasi nya relatif kecil kurang dari 30 orang sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang seluruh pemain timnas sepakbola cerebral palsy Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Designs*. Di katakan *pre-experimental designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terdapat terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent. pengumpulan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan. Akibat latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan.

HASIL PENELITIAN

Statistik Deskriptif

1. Hop 3 kanan

Tabel 1 statistik deskriptif

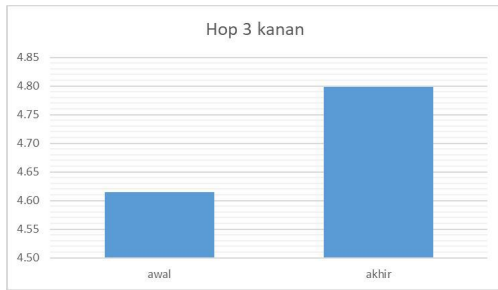
Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Hop 3 kanan awal	14	1.65	6.72	4.614	1.460
Hop 3 kanan akhir	14	1.67	6.67	4.799	1.558
Hop 3 kanan selisih	14	-1.23	1.34	0.184	0.597

Hasil pengujian statistic deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Hop 3 kanan awal hop 3 sebesar 4.614 meter dengan nilai standar deviasi sebesar 1.46. Nilai minimum Hop 3 kanan awal sebesar 1.65 meter dan nilai maksimumnya sebesar 6.72 meter.

Hasil pengujian statistic deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Hop 3 kanan akhir hop 3 sebesar 4.799 meter dengan nilai standar deviasi sebesar 1.558. Nilai minimum Hop 3 kanan akhir sebesar 1.67 meter dan nilai maksimumnya sebesar 6.67 meter.

Hasil pengujian statistic deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Hop 3 kanan selisih hop 3 sebesar 0.184 meter dengan nilai standar deviasi sebesar 0.597. Nilai minimum Hop 3 kanan selisih sebesar -1.23 meter dan nilai maksimumnya sebesar 1.34 meter.

Peningkatan hop 3 kanan pada model latihan UMAC-CPF disajikan dalam bentuk histogram di bawah ini.



Gambar 1 Diagram peningkatan Hop 3 kanan

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan hop 3 yakni rata-rata awal sebesar 4.614 meter kemudian meningkat menjadi 4.799 meter.

2. Hop 3 kiri

Tabel 4.2 statistik deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Hop 3 kiri awal	14	1	6.39	4.426	1.550
Hop 3 kiri akhir	14	2.32	6.1	4.712	1.268
Hop 3 kiri selisih	14	-0.89	1.68	0.286	0.758

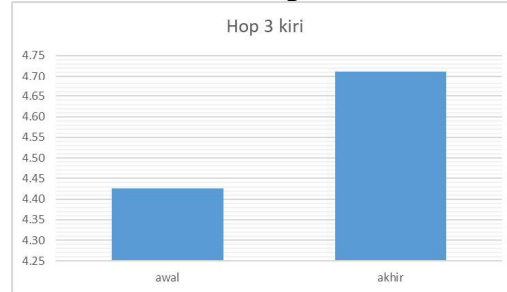
Hasil pengujian statistic deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata variabel hop 3 sebesar Mean meter dengan nilai standar deviasi sebesar Std. Deviation. Nilai minimum variable sebesar Minimum meter dan nilai maksimumnya sebesar Maximum meter.

Hasil pengujian statistic deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Hop 3 kiri awal hop 3 sebesar 4.426 meter dengan nilai standar deviasi sebesar 1.55. Nilai minimum Hop 3 kiri awal sebesar 1 meter dan nilai maksimumnya sebesar 6.39 meter.

Hasil pengujian statistic deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Hop 3 kiri akhir hop 3 sebesar 4.712 meter dengan nilai standar deviasi sebesar 1.268. Nilai minimum Hop 3

kiri akhir sebesar 2.32 meter dan nilai maksimumnya sebesar 6.1 meter.

Peningkatan hop 3 kiri pada model latihan UMAC-CPF disajikan dalam bentuk histogram di bawah ini



Gambar 2 Diagram peningkatan Hop 3 kiri

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan hop 3 kiri yakni rata-rata awal sebesar 4.426 meter kemudian meningkat menjadi 4.712 meter.

UJI ASUMSI

Sebelum dilakukan analisis data, perlu diuji distribusi normalitasnya. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk karena banyaknya sampel < 50. Kriteria uji normalitas yaitu jika nilai probabilitas (sig.) > 0.05 maka dinyatakan berdistribusi normal sedangkan jika nilai probabilitas < 0.05 maka dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Tes awal dan tesakhir

Shapiro-Wilk					
	Statistic	df	Sig.	hasil uji	uji statistik
Hop 3 kanan awal	0.959	14	0.711	normal	uji t
Hop 3 kanan akhir	0.899	14	0.108	normal	
Hop 3 kiri awal	0.941	14	0.425	normal	uji t
Hop 3 kiri akhir	0.882	14	0.062	normal	

Pada observasi hop 3 kanan, berdasarkan hasil uji data dengan teknik

Shapiro-Wilk dapat diketahui bahwa nilai p (sig) pada Hop 3 kanan awal sebesar 0.711 yang nilainya > 0.05 dan pada Hop 3 kanan akhir sebesar 0.108 yang nilainya > 0.05 sehingga Hop 3 kanan awal berdistribusi normal dan Hop 3 kanan akhir berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan.

Pada observasi hop 3 kiri, berdasarkan hasil uji data dengan teknik Shapiro-Wilk dapat diketahui bahwa nilai p (sig) pada Hop 3 kiri awal sebesar 0.425 yang nilainya > 0.05 dan pada Hop 3 kiri akhir sebesar 0.062 yang nilainya > 0.05 sehingga Hop 3 kiri awal berdistribusi normal dan Hop 3 kiri akhir berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan..

UJI STATISTIK

1. Uji peningkatan Hop 3 kanan

Berdasarkan keterangan pada uji normalitas untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pada perlakuan model latihan UMAC-CPF uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan. Hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4. pengujian peningkatan kemampuan Hop 3kanan

hop 3 kanan	Mean	t hitung	sig.
Hop 3 kanan awal	4.6140	1.155	0.269
Hop 3 kanan akhir	4.7990		

Berdasarkan tabel di atas kemudian dilakukan pengujian hipotesis yakni sebagai berikut: Jika sig > 0,05 maka Ho diterima (tidak ada peningkatan signifikan hop 3 kanan menggunakan model latihan UMAC-CPF). Jika sig < 0,05 maka Ho ditolak(ada peningkatan signifikan hop 3 kanan menggunakan model latihan UMAC-CPF)

keputusan :

Probalitas/Sig sebesar 0.269. Oleh karena probalitas/sig >0,05 maka Ho diterima. yang artinya tidak ada peningkatan hop 3 kanan secara signifikan menggunakan model latihan UMAC-CPF.

2. Uji peningkatan Hop 3 kiri

Berdasarkan keterangan pada uji normalitas untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pada perlakuan model latihan UMAC-CPF uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan. Hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 5. pengujian peningkatan kemampuan Hop 3

hop 3 kiri	mean	t hitung	sig.	kesimpulan
Hop 3 kiri awal	4.4260	1.414	0.181	tidak signifikan
Hop 3 kiri akhir	4.7120			

Berdasarkan tabel di atas kemudian dilakukan pengujian hipotesis yakni sebagai berikut: Jika sig > 0,05 maka Ho diterima (tidak ada peningkatan signifikan hop 3 kiri menggunakan model latihan UMAC-CPF). Jika sig < 0,05 maka Ho ditolak(ada peningkatan signifikan hop 3 kiri menggunakan model latihan UMAC-CPF)

keputusan :

Probalitas/Sig sebesar 0.181. Oleh karena probalitas/sig >0,05 maka Ho diterima. yang artinya tidak ada peningkatan hop 3 kiri secara signifikan menggunakan model latihan UMAC-CPF..

3. Persentase Peningkatan Hop 3

Tabel 6 Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Observasi	Awal	Akhir	Peningkatan	Persentase
hop 3 kanan	4.614	4.799	0.184	3.988
hop 3 kiri	4.426	4.712	0.286	6.462

Hasil perhitungan diperoleh rata-rata hop 3 kanan awal sebesar 4.614 kemudian setelah perlakuan nilainya menjadi 4.799, peningkatannya diperoleh sebesar 0.184 jika dipersenkan nilainya sebesar 3.988%. Hasil perhitungan diperoleh rata-rata hop 3 kiri awal sebesar 4.426 kemudian setelah perlakuan nilainya menjadi 4.712, peningkatannya diperoleh sebesar 0.286 jika dipersenkan nilainya sebesar 6.462%..

4. Perbandingan banyaknya atlet pada peningkatan hop 3

Tabel 7. perbandingan banyaknya atlet yang meningkat/menurun

naik turun kanan * naik turun kiri Crosstabulation					
		naik turun kiri		Total	
		Naik	Turun		
naik turun kanan	naik	Count	7	3	10
		% of Total	50.0%	21.4%	71.4%
turun	turun	Count	1	3	4
		% of Total	7.1%	21.4%	28.6%
Total		Count	8	6	14
		% of Total	57.1%	42.9%	100.0%

Hasil perhitungan diperoleh bahwa tidak ada peningkatan signifikan hop 3 baik kanan maupun kiri. Oleh karena itu perlu ditinjau seberapa banyak atlet yang mengalami peningkatan/penurunan kemampuan hop 3. Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh bahwa

1. Hanya 50% (7 atlet) yang mengalami peningkatan pada hop 3 kanan dan hop 3 kiri
2. Terdapat 21.4% (3atlet) yang mengalami peningkatan hanya pada hop 3 kanan saja sedangkan hop 3 kiri mengalami penurunan
3. Terdapat 7.1% (1atlet) yang mengalami peningkatan hanya pada hop 3 kiri saja sedangkan hop 3 kanan mengalami penurunan
4. Terdapat 21.4 % (3atlet) yang mengalami penurunan baik hop 3 kanan maupun hop 3 kiri

PEMBAHASAN

Nilai latihan Hop 3 menggunakan model latihan UMAC-CPF diperoleh rata-rata Hop 3 kanan awal sebesar 4.614 meter. kemudian setelah pelatihan nilainya menjadi 4.799 meter peningkatan diperoleh sebesar 0.184 meter jika dipersenkan nilainya sebesar 3.988%. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai t hitung sebesar 1.155 dan nilai probabilitas 0.269. nilai probabilitas > 0.05 yang berarti tidak ada peningkatan model latihan UMAC-CPF Hop 3 kanan secara signifikan model latihan UMAC-CPF . Hal ini berarti hipotesis : latihan power pada model latihan UMAC-CPF memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power hop 3 kanan pemain sepakbola Cerebral Palsy Indonesia, ditolak.

Nilai model latihan UMAC-CPF menggunakan model latihan UMAC-CPF diperoleh rata-rata hop 3 kiri awal sebesar 4.426 meter. kemudian setelah pelatihan nilainya menjadi 4.712 meter peningkatan diperoleh sebesar 0.286 meter jika dipersenkan nilainya sebesar 6.462%. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai t hitung sebesar 1.414 dan nilai probabilitas 0.181. nilai probabilitas > 0.05 yang berarti tidak ada peningkatan model latihan UMAC-CPF hop 3 kiri secara signifikan model latihan UMAC-CPF . Hal ini berarti hipotesis : latihan power pada model latihan UMAC-CPF memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power hop 3 kiri pemain sepakbola Cerebral Palsy Indonesia, ditolak.

SIMPULAN

Penelitian tentang pengaruh model latihan UMAC-CPF terhadap Power pemain sepakbola cerebral palsy indonesia diperoleh kesimpulan

1. Terjadi peningkatan akan tetapi peningkatannya tidak signifikan pada hop 3 kanan menggunakan model latihan UMAC-CPF yakni awalnya sebesar 4.614 menjadi 4.799 peningkatan sebesar 0.184(3.988%) dibuktikan dengan nilai probabilitas uji statistic sebesar $0.269 > 0.05$
2. Terjadi peningkatan akan tetapi peningkatannya tidak signifikan pada hop 3 kiri menggunakan model latihan UMAC-CPF yakni awalnya sebesar 4.426 menjadi 4.712 peningkatan sebesar 0.286(6.462%) dibuktikan dengan nilai probabilitas uji statistic sebesar $0.181 > 0.05$

Menurut pengamatan peneliti dilapangan ada beberapa factor yang mempengaruhi kurang maksimal nya peningkatan yang terjadi pada power otot tungkai pemain sepakbola *cerebral palsy* Indonesia. Yang mungkin bisa dijadikan bahan evaluasi untuk kedepan nya bagi pelatih maupun bagi peneliti selanjutnya agar hasil nya lebih maksimal .

1. Lapangan sepakbola yang kurang memadai dengan kondisi lapangan yang tidak rata sehingga pada saat melakukan treatmen yang diberikan oleh peneliti para atlet tidak bisa melakukan gerakan dengan maksimal.
2. Peneliti mengamati kondisi atlet yang kurang vit pada saat melaksanakan treatmen juga bisa menjadi factor kurang maksimal nya peningkatan yang terjadi pada power otot tungkai pemain sepakbola CP Indonesia.
3. Waktu pemberian treatmen yang terbatas hanya berlangsung selama 1,5 bulan mungkin juga bisa menjadi salah satu factor. Peningkatan yang terjadi tidak begitu signifikan .

IMPLIKASI

Berdasarkan hasil diskusi penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa model

latihan UMAC-CPF untuk meningkatkan power pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia cukup baik. Dengan demikian, implikasi dari penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa penerapan latihan power menggunakan model latihan UMAC-CPF untuk meningkatkan power pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia sudah cukup baik karena sudah memberikan peningkatan walaupun peningkatan yang terjadi tidak begitu signifikan.
2. Memberikan deskripsi yang jelas rata-rata peningkatan yang terjadi pada hop 3 kanan dan hop 3 kiri setelah dilakukan tes awal kemudian diberikan treatmen selama 1.5 bulan dan diakhiri dengan dilakukan nya tes akhir untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan power otot tungkai pemain sepakbola cerebralpalsy Indonesia.
3. Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan latihan power menggunakan model latihan UMAC-CPF memberikan peningkatan pada power otot tungkai pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia walaupun peningkatan nya tidak signifikan tetapi model latihan ini sudah memberikan dampak yang baik untuk peningkatan power otot tungkai pemain .
4. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan kedepannya bagi pelatih timnas sepakbola cerebral palsy Indonesia untuk membuat program latihan untuk meningkatkan power pemain sepakbola cerebral palsy Indonesia.

SARAN

Berdasarkan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang telah ada, maka peneliti menyarankan kepada semua pihak yang terkait demi kemajuan

peneliti dan kemajuan sepakbola cerebral palsy Indonesia sebagai berikut :

1. Dalam memilih jenis metode latihan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan power, hendaknya memilih jenis metode latihan yang tepat untuk merangsang peningkatan otot kaki atlet agar power otot tungkai menjadi lebih baik.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan power, pelatih masih dapat menggunakan model latihan UMAC-CPF karena sudah memberikan pengaruh bagi peningkatan power otot tungkai yang cukup baik walaupun peningkatan nya tidak begitu signifikan .
3. Disarankan kepada para atlet *cerebral palsy* Indonesia agar melakukan latihan dengan disiplin, tanggung jawab, bekerja keras serta mematuhi semua yang diberikan pelatih, agar prestasi yang di inginkan bisa tercapai.
4. Bagi pembaca atau peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, disarankan agar lebih menyempurnakan hasil dari skripsi yang telah diselesaikan oleh penulis, karena saya sebagai penulis sadar bahwa saya memiliki kemampuan yang terbatas dalam penyelesaian skripsi ini masih ada kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1996.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994.
- Bompa, Tudor O., & Haff, G. Gregory. *Periodization Theory and Methodology of Training*, New York: Kendall/Hull Publishing Company: 2009.
- Delphie, Bandi. 2006. *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus (dalam setting. Pendidikan Inklusi)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Doewes R.I, Umar, F. Manshuralhudroli, M. 2019. *The Development Of Exercise Model to Increase Motor Ability Of Indonesian Cerebral Palsy Football Team Players . Malaysian Journal Of Movement Health & Exercise*. 8 (2) : 112-122, Jakarta .
- European journal of physical education and sport science, the development of motor ability exercise models for cerebral palsy football players with circuit method diperoleh tanggal 9 September 2019 <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/866>
- Fadilah, Umar. *Model Latihan Motor Ability Pemain "Cerebral Palsy Ability Pemain "Cerebral Palsy (Model UMAC-CPF)*. Program Pascasarjana: Universitas Negeri Jakarta, 2017.
- Harsono. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodolog*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015. <http://www.ifcpf.com/history>. Diakses tanggal 17 Maret 2019.
- <http://www.ifcpf.com/what-is-cp>. Diakses tanggal 17 Maret 2019. https://scholar.google.com/citations?user=2IP2t8YAAAAJ&hl=en&oi=sra#d=gs_md_cita . Diakses tanggal 28 oktober 2019
- International Paralympic Comitee. *Layperson's Guide to Paralympic Clasification*. Bonn, German: IPC, 2004.

- Liesbeth F. van Vulpen, PT, MSc1, Sonja de Groot, PhD, Eugene Rameckers, PhD, Jules G. Becher, MD, PhD, and Annet J. Dallmeijer, PhD. (2017) yang berjudul *Improved Walking Capacity and Muscle Strength After Functional Power-Training in Young Children With Cerebral Palsy* Malaysian journal of movement health and exercise, the development of exercise to increase motor ability of Indonesian cerebral palsy football team players diperoleh tanggal 9 September 2019 <http://www.mohejournal.com>
- Munawir, Y. dkk. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Peserta Didik SMPLB/MTSLB Tuna Daksa*. Surakarta: UNS Press, 2014.
- Sajoto, M. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* (Jakarta: Depdikbud Dirkjendikti Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan, 1988.
- Salim, A. *Pendidikan Bagi Anak Cerebral Palsy*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1996.
- Soeharso. *Pengantar ilmu Bedah Orthopedi*. Surakarta: Yayasan Bina Medica, 1982.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabet, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabet, 2011.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Sukardiyanto dan Muluk, Dangsinia. *Pengantar Teori dan Metodologi: Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Umar, F. 2017, Model Latihan Motor Ability Pemain Cerebral Palsy Indonesia Dengan Metode Circuit, Vol. 96. No. 721714005, Jakarta
- Umar, Fadillah. 2017. *Model Latihan Motor Ability Pemain "Cerebral Palsy Football" dengan Metode Circuit (Model UMAC-CPF)*. Program Pascasarjana: Universitas Negeri Jakarta.
- Umar Fadilah, dkk. 2019. *Efektivitas Model Pembelajaran Sepak Bola Berdasarkan Menjamin Desain pada Mahasiswa JPOK FKIP UNS*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Umar, F, & Doewes R. I. *Effectiveness Of UMAC-CPF Exercise Model On Motor Ability Of Indonesian CP Football Players*, (2017 : 247).