

**THE INFLUENCE BOX JUMP EXERCISE TOWARD LEG MUSCLES
EXPLOSIVE POWER IN FOOTBALL PLAYER TEAM OF SOCCER
CLUB (SSC) SUNGAI PAKNING.**

*Imansyah1, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO 2, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd 3
Email : imansyah812@gmail.com/085364233806*

**PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT
FACULTY OF TEACHERS TRAINING AND EDUCATION
UNIVERSITY OF RIAU**

Abstract. *This research is conducted to find out there is an influence box jump exercise toward leg muscle explosive power in football player team of soccer club (SSC) Sungai Pakning. The weakness has been found out in playing football particularly when heading the ball because jump and the Leg Muscles Explosive Power less of maximal weather in match or exercise. This type of this research was experimental and the population was active Football Player team of Soccer club (SSC) Sungai Pakning that consists of 16 players. Data collection technique used is test method, that is pre-test and post test. In this research, the sample was measured by Leg Muscles Explosive Power using Vertical Power Jump Test as pre-test. After that, Football Player team of Soccer club (SSC) Sungai Pakning was given a treatment in Box Jump. Next, as the last step to measure the leg muscle explosive power as post test to get the result of box jump exercise. The instrument of this research tested the Leg Muscles Explosive Power used vertical Power Jump Test, the function of this tool is to measure the Leg Muscles Explosive Power. After that, the data was statistic processed, to test to the normality used Liliefors test in the significant level 0,05 α . Hypothesis that has been proposed, there was an influence of box jump exercise toward leg muscle explosive power based on the analysis T test obtained T_{count} in amount 3,47 and T_{table} 1,75, it means $T_{count} > T_{table}$. Regarding to the statistic analysis, pre-test got the result around 0,0815 and the average of post test was 0,0974, so the data was normal. In conclusion, there was an influence box jump exercise toward leg muscles explosive power in football player team of soccer club (SSC) Sungai Pakning.*

Keywords: *Box Jump, Leg Muscles Explosive Power*

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA TIM SEPAK BOLA SUNGAI PAKNING *SOCCER CLUB* (SSC) SUNGAI PAKNING

Imansyah¹, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
Email : imansyah812@gmail.com/085364233806

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada tim sepak bola sungai pakning *soccer club* (ssc) sungai pakning, bahwa ada kekurangan dalam bermain sepak bola terutama pada saat menyundul bola karena lompatannya dan eksplosif power otot tungkai para atlit kurang maksimal dalam bertanding atau latihan. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola sungai pakning *soccer club* (ssc) sungai pakning yang aktif mengikuti latihan yang berjumlah 16 pemain. Teknik pengumpulan data dalam ini adalah dengan metode tes yaitu pretest dan posttest. Dalam penelitian ini terlebih dahulu sampel mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan vertical power jump test sebagai pretest. Selanjutnya tim sepak bola Sungai pakning Soccer Club (SSC) Sungai Pakning diberi perlakuan yaitu latihan *box jump* kemudian sebagai langkah terakhir sampel mengukur daya ledak otot tungkai terakhir sebagai data posttest untuk melihat hasil dari latihan *box jump*. Instrument penelitian tes daya ledak otot tungkai menggunakan alat Vertical power jump test, alat ini untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *box jump* Terhadap daya ledak otot tungkai. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 3,47 dan T_{tabel} 1,75, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 0,0815 dan rata-rata *post-test* sebesar 0,0974, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada tim sepakbola sungai pakning soccer club(ssc) sungai pakning.

Kata kunci: *Box Jump*, Daya Ledak Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan suatu unsur yang sangat berpengaruh terhadap suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu pengembangan dan pembinaan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, keperibadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya di tunjukkan pada peningkatan kualitas fisik masyarakat saja, dan juga untuk galang mempersatukan rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Disamping menjadi sebuah kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu ide dari segi teori-teori olahraga, teknik teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan-peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dalam olahraga, diperlukan pembinaan yang baik meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pembina sebab fisik merupakan hal yang penting yang harus dimiliki atlet dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang maksimal. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) pengembangan fisik. (2) pengembangan teknik. (3) pengembangan mental. (4) kematangan juara.

Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, keempat aspek tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Selain faktor di atas ada juga komponen kondisi fisik atlet yang baik. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet meliputi yaitu: Kekuatan, Daya tahan, Daya ledak, Kecepatan, Daya lentur, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan, Ketepatan, Reaksi. (Sajoto, 1988:16).

Olahraga prestasi perlu di bina dan dikembangkan serta terencana dengan dukung dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang baik merupakan ciri yang baik agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai macam olahraga yang berkembang luas dan pesat ditengah masyarakat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi salah satunya adalah sepak bola

Sepak bola adalah permainan dan olahraga yang disukai oleh orang di seluruh dunia, bahkan olahraga ini paling banyak digemari mulai dari anak-anak hingga orang remaja, orang tua, laki-laki maupun perempuan sehingga olahraga satu ini menjadi bagian dari gaya hidup (*life style*) masyarakat. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seseorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga beregu dan dalam permainan ini diperlukan fisik, gerak dan keterampilan dasar teknik bermain sepakbola. Oleh karena itu pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Latihan kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar sebaiknya dilakukan sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik, biasanya pelatih memberi latihan yang di dalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan latihan mengenai cara menendang (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribel*), menghentikan bola, mengontrol bola dan teknik menyundul bola (*heading*). Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya.

Menurut Muhyi Faruq (2008:17) Selain dari teknik dasar unsur-unsur kondisi fisik pun harus dipenuhi diantaranya kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), dan daya ledak (*explosive power*).

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat seberapa cepat berlari dan sebagainya. (Bompa 1986: 71)

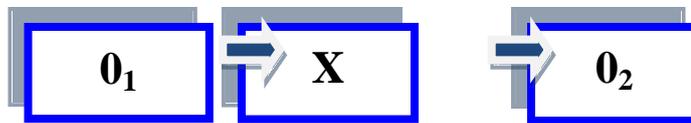
Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, lebih lanjut dikatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi (Harre, 1982 : 102).

Berdasarkan observasi lapangan peneliti menemukan masalah pada tim sepakbola sungai pakning *soccer club* (SSC), bahwa ada kekurangan dalam bermain sepak bola terutama pada saat menyundul bola karena lompatannya dan eksplosif power otot tungkai para atlet kurang maksimal dalam bertanding atau latihan. Faktor yang mempengaruhi diantaranya kurang adanya bentuk latihan yang memicu untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Untuk meningkatkan eksplosif power otot tungkai pada tim sepak bola sungai Pakning *soccer club* (SSC) Sungai Pakning maka diperlukan latihan yang sistematis dan berkelanjutan. Adapun latihan untuk meningkatkan eksplosif power otot tungkai seperti :latihan *Depth Jump*, latihan *Stride Jump Crossover*, latihan *Side Jump / Sprint*, latihan *Quick Leap*, latihan *Depth Jump Leap* membantu meningkatkan kondisi fisik yang dibutuhkan (James C. Radcliffe, BS dan Robert C. Farentinos, PhD : 1985). Adapun dari bentuk – bentuk latihan diatas peneliti memilih salah satu bentuk latihan, yaitu latihan *box jump* yang dapat diberikan untuk meningkatkan eksplosif power otot tungkai . Sehingga penulis ingin meneliti lebih jauh untuk mengetahui seberapa besar pengaruh, dengan mengambil judul “**Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Sepak Bola Sungai pakning *Soccer Club* (SSC) Sungai Pakning**”

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan box jump terhadap daya ledak otot tungkai pada tim sepak bola Sungai Pakning Soccer Club (SSC) Sungai Pakning maka penelitian menggunakan eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali Sugiono (2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada design terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan Sugiono (2008:109:110). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Ket :

O_1 = *pretest*

X = Perlakuan

O_2 = *posttest*

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) dan dalam penelitian ini populasinya adalah Tim sepak bola Sungai Pakning Soccer Club (SSC) Sungai Pakning yang berjumlah 16 orang. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Box Jump* terhadap daya ledak Otot Tungkai Pada Tim Sepak Bola sungai pakning *soccer club* (SSC) Sungai Pakning, yaitu latihan *Box Jump* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Daya Ledak Otot Tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test Vertical Power Jump Test*

Setelah dilakukan *Vertical Power Jump* test sebelum dilaksanakan metode latihan *Box Jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Vertical Power Jump* test sebagai berikut.

Tabel 4.1. Analisis *Pre-test Vertical Power Jump* test

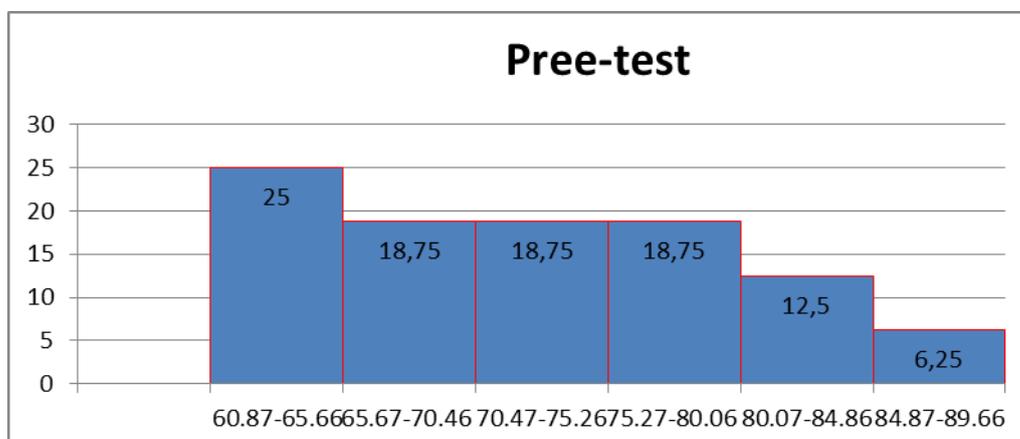
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Rata-Rata</i>	72.704375
3	<i>Std. Deviation</i>	7.49
4	<i>Variance</i>	56.1001
5	<i>Minimum</i>	60.87
6	<i>Maximum</i>	85.66
7	<i>Sum</i>	1163.27

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test Vertical Power Jump* Test diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 85,66, skor terendah 60,87, dengan *Rata-Rata* 72,704375, standar deviasi 7,49, dan varian 56,1001. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut.

Table 4.2. Nilai Interval Data *Pre-test Vertical Power Jump* test

Nilai Interval Data Hasil <i>Pre-test Vertical Power Jump</i> Test		
Nilai Interval	Frequency	Frequency Relatif
60,87 - 65,66	4	25
65,67 - 70,46	3	18,75
70,47 - 75,26	3	18,75
75,27 - 80,06	3	18,75
80,07 - 84,86	2	12,5
84,87-89,66	1	6,25
jumlah sampel	16	100,00

Berdasarkan tabel frekuensi diatas hanya 4 orang (25) memperoleh kekuatan dengan nilai *interval* 60,87 – 65,66, 3 orang (18,75) dengan nilai *interval* 65,67 – 70,46, 3 orang (18,75) dengan nilai *interval* 70,47 – 75,26, 3 orang (18,75) dengan nilai *interval* 75,27 – 80,06, dan 2 orang (12,5) dengan nilai *interval* 80,07 – 84,86, 1 orang (6,25).

**Gambar 4.1 Histogram Hasil Vertical Power Jump Test**

2. Hasil *Post-test Vertical Power Jump* test

Setelah dilakukan *Vertical Jump Power* test sebelum dilaksanakan metode latihan *Box Jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-Test Vertical Power Jump* test sebagai berikut.

Tabel 4.3. Analisis Hasil *Post-test Vertical Power Jump* test.

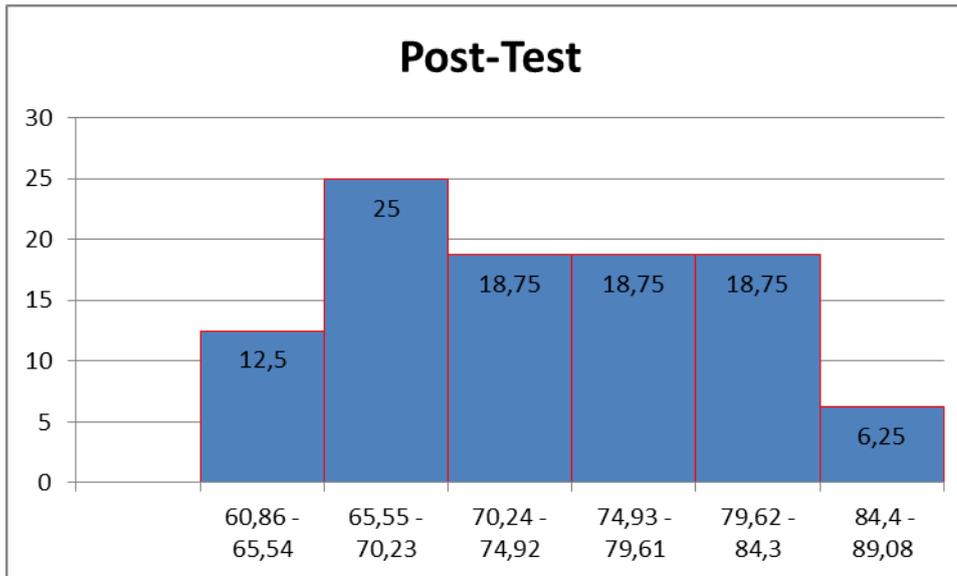
No	Data Statistik	Post-Test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Rata-Rata</i>	74.056875
3	<i>Std. Deviation</i>	7.54
4	<i>Variance</i>	56.8516
5	<i>Minimum</i>	60.86
6	<i>Maximum</i>	85.08
7	<i>Sum</i>	1184.91

Berdasarkan Analisis Hasil *post-test Vertical Power Jump* test sebagai berikut : skor tertinggi 85,08, skor terendah 60,86, dengan Rata-Rata 74,056875, standar deviasi 7,54, dan varian 56,8516. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.4 Nilai Interval Data *Post-test Vertical Power Jump* Test

Nilai Interval Data Hasil <i>Post-test Vertical Power Jump</i> Test		
Nilai Interval	Frequency	Frequency Relatif
60,86-65,54	2	12,5
65,55-70,23	4	25
70,24-74,92	3	18,75
74,93-79,61	3	18,75
79,62-84,3	3	18,75
84,4-89,08	1	6,25
jumlah sampel	16	100,00

Berdasarkan *table distribusi frekuensi* diatas hanya 2 orang (12,5) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 60,86 – 65,54, 4 orang (25) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 65,55 – 70,23, 3 orang (18,75) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 70,24 – 74,92, 3 orang (18,75) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 74,93 – 79,61, 3 Orang (18,75) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 79,62 – 84,3, 1 orang (6,25) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 84,4 – 89,08.



Gambar 4.2. Histogram Hasil post-test Vertical Power Jump Test

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Box Jump* (X) Daya Ledak Otot Tungkai (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Dari tabel diatas, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Vertical Power Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar **0,0815** dan Ltabel sebesar **0,213**. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Power Jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Vertical Power Jump post-test* menghasilkan Lhitung **0,0974** lebih kecil dari Ltabel sebesar **0,213**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Vertical Power Jump Post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 4.5. Uji Normalitas Data Hasil Vertical Power Jump Test

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Vertical Power Jump</i>	0,0815	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test Vertical Power Jump</i>	0,0974	0,213	Normal

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Box Jump* (X) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Tim Sepak Bola Sungai Pakning *Soccer Club* (SSC) Sungai Pakning.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat

pengaruh latihan *Box Jump*(X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **3,47** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Box Jump*(X) Terhadap Daya LedakOtot Tungkai (Y) Pada Team Sepak Bola Sungai Pakning *Soccer Club* (SSC) Sungai Pakning. Pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
Hasil analisis	3,47	1,75	H_a diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut :terdapat pengaruh latihan *Box Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Tim Sepak Bola Sungai Pakning Soccer Club (SSC) Sungai Pakning.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Latihan *Box Jump* adalah latihan yang menggunakan box yang terbuat dari papan.latihan ini untuk melatih daya ledak otot tungkai. Di antaranya :

- a. *Stride Jump Crosssover* adalah latihan yang menggunakan box yang terbuat dari kayu. Latihan ini untuk melatih daya ledak otot tungkai. Latihan ini dilakukan dengan cara di mulai dengan sikap berdiri tegak dan posisi salah satu kaki berada diatas box. Test melompat dengan menolak sekuatnya kaki yang berada diatas box dan mendarat diatas box dengan kaki yang bergantian. Selanjutnya latihan ini dilakukan selama 1 atau 2 menit. Latihan ini dilakukan 4 set dengan repetisi 8 sampai 12. Diantara repetisi istirahat 20 detik.
- b. *Single Leg Slide jump* adalah latihan yang menggunakan box yang terbuat dari papan.latihan ini untuk melatih daya ledak otot tungkai.latihan ini dilakukan dengan cara satu kaki berada diatas box dan melompat dengan menolak sekuat kaki yang berada diatas box dengan kaki yang bergantian,seperti berjalan diatas box tersebut dengan box yang panjang,selanjutnya latihan ini dilakukan selama 2 menit.latihan ini dilakukan 2 sampai 4 set dengan repetisi 6 sampai 10.diantaranya repetisi istirahat 20 detik. (James C,1932:64).

Dari hasil diatas, jelas bahwa perbedaan kedua Daya Ledak Otot Tungkaisebelum dan sesudah melakukan latihan *Box Jump*nampak jelas peningkatan. Berdasarkan hasil diatas, jelas bahwa latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang diinginkan seperti Daya Ledak Otot Tungkai.*Box Jump* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan Daya LedakOtot Tungkai. Agar tercapai tujuan dari latihan

Box Jump diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, kontinu dan terprogram akan memberikan pengaruh Daya Ledak otot tungkai yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Box Jump* (X) dengan Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Tim Sepak Bola Sungai Pakning *Soccer Club* (SSC) Sungai Pakning. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **3,47** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi Tim Sepak Bola Sungai Pakning *Soccer Club* (SSC) Sungai Pakning, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembandingan.
5. Untuk melatih Daya Ledak Otot Tungkai yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan Kekuatan Team Sepak Bola Sungai Pakning *Soccer Club* (SSC) Sungai Pakning disarankan menggunakan latihan *Box Jump*.
6. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar tingkat keberartian penelitian lebih terjaga. Disarankan mencantumkan validitas dan reabilitas alat ukur

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Eric C. Batty. 2011. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Pionir Jaya. Bandung
- Bompa, Tudor O. 1932. *Power training for sport : Plyometrics for maximum power development*.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. LPTK. Jakarta, Indonesia
- James C. Radcliffe, BS. *Plyometrics explosive power training*
- Fox. 2003. *The physiological basis of physical education and athletics*
- Ismaryati. 2008. *Test dan pengukuran olahraga*. Lpp dan Upt penerbitan dan percetakan UNS. Surakarta
- Joe Luxbather. 2004. *Taktik dan teknik bermain sepakbola*. PT. Rajagrafindo persada. Jakarta
- Ritonga zulfan, 2007. *Statistik untuk ilmu- ilmu sosial*. Pekanbaru : Cendekia insani, Pekanbaru
- Sajoto, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar 1 (Sepakbola)*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Peningkatan Mutu Guru Sd. Jakarta, Indonesia
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta