

THE EFFECT OF DOUBLE LEG BOX BOUND TRAINING ON EXTENSION OF MUSCLE MUSCLE IN STUDENTS WHO FOLLOW EXTRACURRICULARS LONG JUMP SMA NEGERI 1 BENAI

Andri Saputra¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ardiah Juita, S. Pd, M. Pd³
Email : andrisaputra@gmail.com. Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecture.unri.ac.id
Phone Number: 082284668695

*Sport Training Education.
Faculty Of Teachers Training And Education.
Riau University.*

Abstract: *Based on the results of observations that have been carried out on extracurricular students at SMA Negeri 1 Benai, problems have been found related to the leg muscle power of long jump extracurricular students. This research was conducted in the field of SMA Negeri 1 Benai, Jalan Perintis No.5 Benai, Benai District. The design of this research is pre-test post-test one group design that begins with pre-test Standing Broad Jump. In accordance with the problem to be examined, the population of this study is the extracurricular students of SMA Negeri 1 Benai, amounting to 12 people. This study uses a total sampling technique (saturated sample), in which the entire population is sampled. Based on the analysis of the t test yielded tcount of 10.88 and then compared with ttable at a significance level of 95% and $df = 12-1 = 11$ and ttable of 1.796 Means $tcount > ttable$. Furthermore, in statistical data analysis there is an average pree-test of 227.83 and an average post-test of 231.75. This means that the Double Leg Box Bound Exercise affects the Explosion Power of Leg Muscles in the Male Long Jump Extracurricular Extracurricular at SMA Negeri 1 Benai with an average difference of 3.92. Based on the findings and data processing, it can be concluded as follows: There is a significant effect of the Double Leg Box Bound (X) Exercise on the Leg Muscle Explosion Power (Y) in the Men's Long Jump Extracurricular at SMA Negeri 1 Benai.*

Key Words: *Double Leg Bound Box, Leg Muscle Explosive Power*

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOX BOUND* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER LOMPAT JAUH PUTRA SMA NEGERI 1 BENAI

Andri Saputra¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ardiah Juita, S. Pd, M. Pd³

Email : andrisaputra@gmail.com, Slametunri@gmail.com, Ardiah.juita@lecture.unri.ac.id

Phone Number: 082284668695

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai ditemukan masalah terkait dengan *power* otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 1 Benai Jalan Perintis No.5 Benai Kecamatan Benai. Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Standing Broad Jump*. Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai yang berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **10,88** dan kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 95% dan $df = 12-1 = 11$ dan t_{tabel} sebesar **1,796** Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Selanjutnya dalam analisis data Statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 227,83 dan rata-rata *post-test* sebesar 231,75. Artinya Latihan *Double Leg Box Bound* berpengaruh terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai dengan selisih rata-ratanya adalah 3,92. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Double Leg Box Bound* (X) terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai.

Kata Kunci: *Double Leg Box Bound*, Daya Ledak Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah upaya dalam mempertahankan kesehatan tubuh dan mampu meningkatkan fungsi dari organ-organ tubuh yang dibiasakan berolahraga. Banyak sekali keuntungan ketika seseorang melaksanakan kegiatan olahraga selain dari aspek fisik, namun juga terkait kepada aspek sosialnya seperti menambah teman dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga masyarakat, mengakui keberadaan orang lain dengan kemauan mereka berbagi dengan teman berolahraganya.

Indonesia merupakan negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan, salah satu yang jadi perhatian adalah bidang pendidikan jasmani dan olahraga, selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan jasmani

Ini merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai sikap mental, emosional, dan sosial. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Engkos Kosasih, 1993 : 2).

Berdasar pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, khususnya pasal 25 ayat 1 yang berbunyi pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan Nasional. Dalam penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat untuk dijadikan landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit-bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan.

Usia sekolah adalah masa yang paling banyak anak melakukan gerak, termasuk bermain. Sehingga harus diperhatikan, agar gerak bermain itu sedapat mungkin diarahkan untuk pembinaan bakat dan minatnya. Melalui pembinaan olahraga dapat ditingkatkan kesegaran jasmani, pengertian mengenai prinsip hidup sehat, pembinaan mental, bahkan pada masa itu harus ditanam, dipupuk dan dikembangkan sikap untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi. Pembinaan olahraga hendaknya dapat memupuk jiwa nasionalisme anak-anak muda Indonesia sehingga mampu berprestasi secara fisik sehingga secara tidak langsung juga dapat memajukan kualitas generasi muda Indonesia.

Dari beberapa cabang olahraga yang ada saat ini, atletik merupakan cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Selain itu atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada kurikulum pendidikan jasmani mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP dan SMA. Atletik adalah aktivitas jasmani atau fisik berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari,

lompat dan lempar. (PASI, 1979:01). Melalui kegiatan atletik akan terbina kemajuan manusia untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang produktif. Atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, oleh karena itu dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga.

Salah satu nomor yang dilombakan dalam atletik adalah lompat jauh. Munasifah (2008:10) mengatakan bahwa lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat. Untuk memperoleh suatu hasil yang maksimal dalam lompat jauh, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, yaitu; daya ledak, kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, serta juga harus memahami dan menguasai teknik, diantaranya teknik awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat, kemudian dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar (Aip Syarifuddin : 1992: 90). Ditambahkan oleh Harsono (1999:15) Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Komponen – komponen kondisi fisik tersebut meliputi : Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Kekuatan (*strength*), KoordiNaasi (*coordination*), Daya tahan (*endurance*), Kelentukan (*flexibility*) dan Kecepatan-gerak-reaksi (*speed*).

Salah satu faktor dasar yang mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam cabang lompat jauh adalah daya ledak otot tungkai, ini sesuai dengan pendapat Carr (1997: 135) bahwa persyaratan lompat jauh yang paling penting adalah kecepatan melompat atau istilah lainnya daya ledak dari otot tungkai. *Power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. *Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* otot tungkai digunakan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal yang tertumpu pada tungkai. Untuk itu apabila *power* otot tungkai tidak baik, maka sudah dapat dipastikan lompatan yang dilakukan tidak dapat dilakukan maksimal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai ditemukan masalah terkait dengan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler lompat jauh. Ini terlihat dari latihan yang diadakan di sekolah, adapun identifikasinya sebagai berikut: “Lemahnya lompatan siswa ketika melakukan lompatan sehingga mereka kesulitan dalam memperoleh nilai tinggi. Lompatan yang dihasilkan relatif pendek menjadikan mereka mendapatkan nilai yang rendah dari ketidakmampuan fisik terutama *power* siswa SMA Negeri 1 Benai ini. Hal ini juga dibuktikan dari ketidakmampuan dalam mencapai target ketuntasan nilai yang di tetapkan oleh guru yaitu nilai 75 atau jika dikonversi ke dalam satuan jarak berkisar antara 3 sampai 3.5 meter. Adapun bentuk – bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan *Explosive power* menurut Bompa (1994: 77) antara lain sebagai berikut : a). *Single leg Take-off exercise*, b) *Double leg take-off*, c) *Reactive Jump*, d) *Upper Body Exercise*, e) *Relays and Simple Games*. Sebuah Teori mengatakan bahwa latihan *double leg box bound* mampu meningkatkan *power* otot tungkai seseorang. Maka dari itu berdasarkan masalah tersebut di atas peneliti tertarik memberikan latihan *double leg box bound* terhadap *Power* otot Tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Penelitian yang dilaksanakan mendekati percobaan (eksperimen) sesungguhnya (Sugiyono, 2005:93). Ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu latihan *Double Leg Box Bound* sebagai variabel bebas, sedangkan *Power Otot Tungkai* sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 1 Benai Jalan Perintis No.5 Benai Kecamatan Benai. Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Standing Broad Jump*. Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai yang berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 12 siswa ekstrakurikuler.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Double Leg Box Bound*, terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Double Leg Box Bound*, yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Daya Ledak Otot Tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test* Daya Ledak Otot Tungkai

Setelah dilakukan test Daya Ledak Otot Tungkai sebelum dilaksanakan metode latihan *Double Leg Box Bound*, maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test Standing Broad Jump* pada table sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pre-test* Daya Ledak Otot Tungkai

No	Data Statistik	Pre-Test
1.	Jumlah	2734
2.	Rata-Rata	227,83
3.	Standar Deviasi	5,13
4.	Varians	26,33
5.	Max	236
6.	Min	220
7.	Sampel	12

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

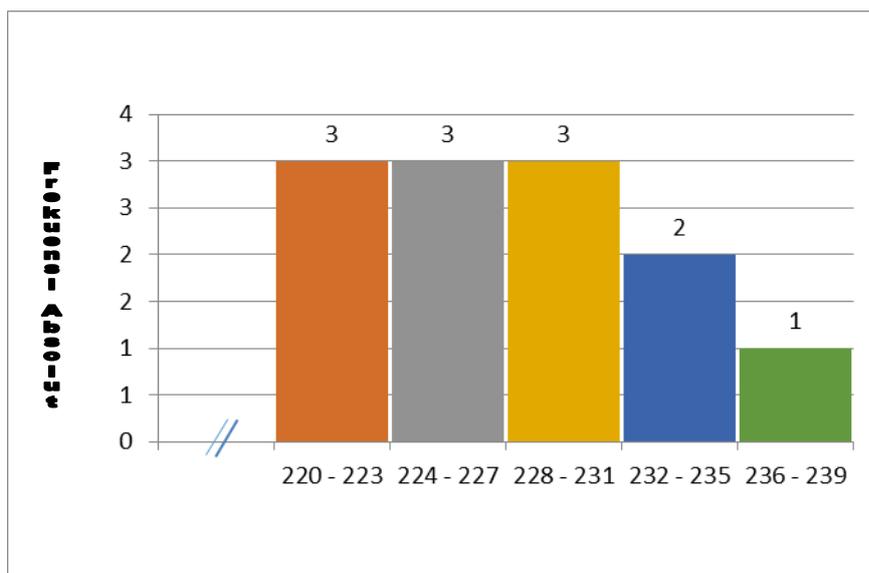
Dari table Analisis *Pree-test* Daya Ledak otot tungkai di atas dapat disimpulkan bahwa *pree-test* hasil Daya Ledak Otot Tungkai sebagai berikut : skor tertinggi 236, skor terendah 220, dengan Jumlah 2734, Rata-rata(*mean*) 227,83, standar deviasi 5,13, dan varians 26,33. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi *Pree-Test* Daya Ledak Otot Tungkai

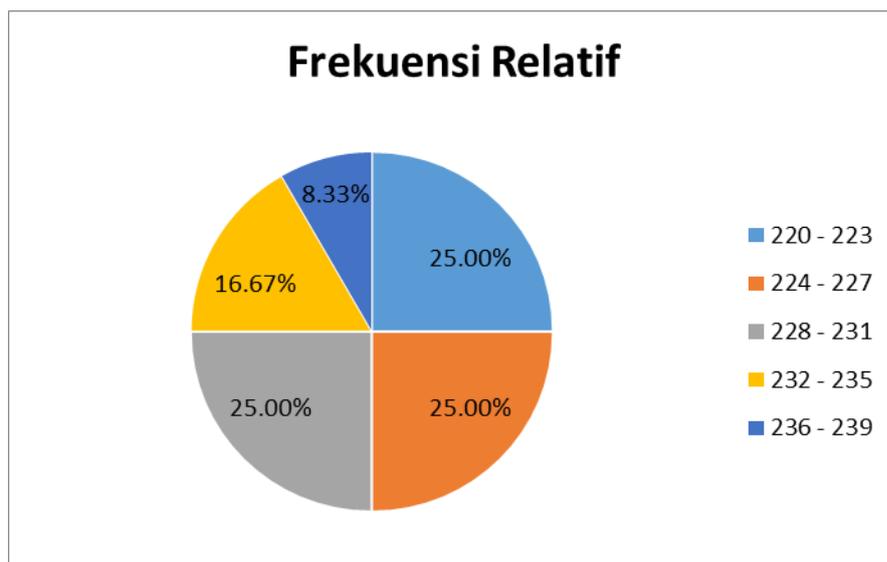
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif
1	220 - 223	3	25,00%
2	224 - 227	3	25,00%
3	228 - 231	3	25,00%
4	232 - 235	2	16,67%
5	236 - 239	1	8,33%
jumlah		12	100%

Sumber: *Data Olahan Penelitian 2019*

Berdasarkan Pengolahan data penelitian diperoleh data distribusi frekuensi sebanyak 5 kelas, persentasi dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (25,00%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 220 – 223, 3 orang sampel (25,00%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 224 – 227, 3 orang sampel (25,00%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan dengan kelas interval 228 - 231, 2 orang sampel (16,67%) memiliki Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 232 – 235, dan 1 orang sampel (8,33%) memiliki Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 232 - 235. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar. 1. Histogram Frekuensi Absolut data *pree-test* Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 2. Histogram Frekuensi Relatif Data *pre-test* Daya Ledak Otot Tungkai

2. Hasil *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai

Setelah dilakukan test Daya Ledak Otot Tungkai dan diterapkan perlakuan latihan *Double Leg Box Bound*, maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai pada table 4 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai

No	Data Statistik	Pre-Test
1.	Jumlah	2781
2.	Rata-Rata	231,75
3.	Standar Deviasi	6,25
4.	Varians	39,11
5.	Max	241
6.	Min	222
7.	Sampel	12

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

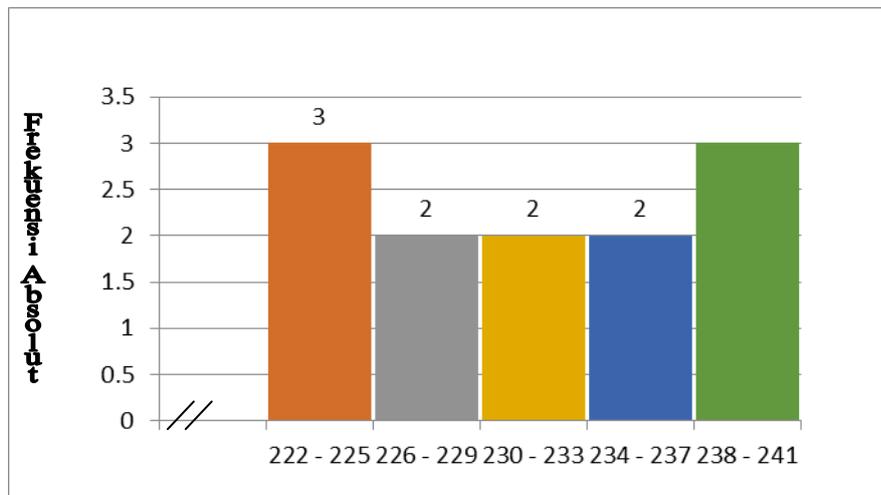
Dari tabel Analisis Hasil di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* Daya Ledak Otot Tungkai bagai berikut : skor tertinggi 241, skor terendah 222, dengan jumlah 2781, Rata-rata(*mean*) 231,75, standar deviasi 5,25, dan *varians* 39,11 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Daya Ledak Otot Tungkai

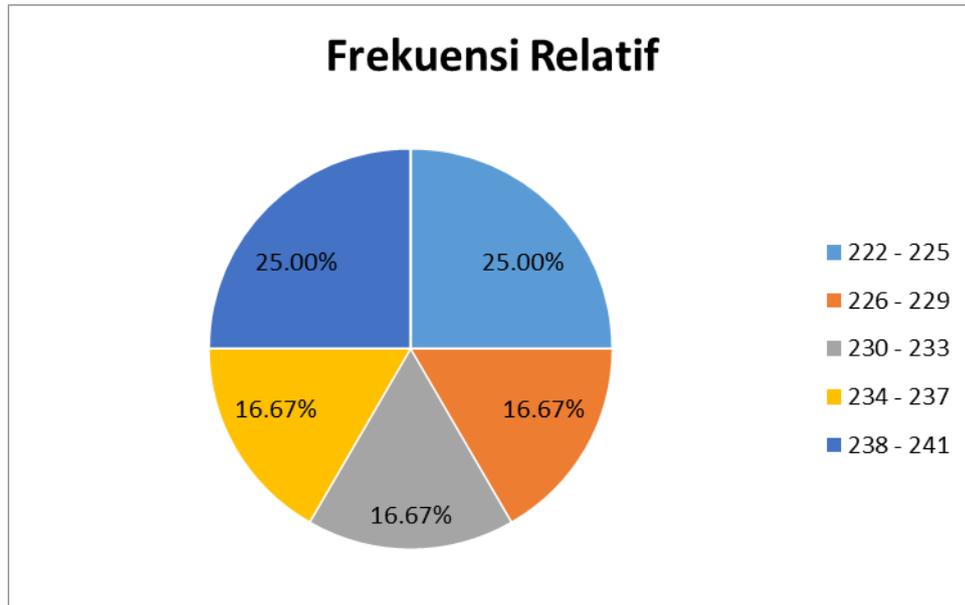
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif
1	222 - 225	3	25,00%
2	226 - 229	2	16,67%
3	230 - 233	2	16,67%
4	234 - 237	2	16,67%
5	238 - 241	3	25,00%
jumlah		12	100%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan Pengolahan data penelitian diperoleh data distribusi frekuensi sebanyak 5 kelas, persentasi dari dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (25,00%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 222 - 225, 2 orang sampel (16,67%) memiliki Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 226 - 229, 2 orang sampel (16,67%) memiliki Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 230 - 233, 2 orang sampel (16,67%) memiliki Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 234 - 237, dan 3 orang sampel (25,00%) memiliki hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan kelas interval 238 - 241. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Frekuensi Absolut Data *post-test* Daya Ledak Otot Tungkai



Gambar 4. Histogram Frekuensi Relatif Data post-test Daya Ledak Otot Tungkai

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

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

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Pree-Test Dan Post-Test Daya Ledak Otot Tungkai

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}
Hasil Pree-test Daya Ledak Otot Tungkai	0,126	0,242
Hasil Post-test Daya Ledak Otot Tungkai	0,110	0,242

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 5 di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test Standing Broad Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,126** dan L_{tabel} sebesar **0,242**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil Daya Ledak Otot Tungkai adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Daya Ledak Otot Tungkai *post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,110** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,242**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil Daya Ledak Otot Tungkai *post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan *Double Leg Box Bound*, (X) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “terdapat pengaruh signifikan pada latihan *Double Leg Box Bound*, (X) yang berpengaruh dengan hasil Daya Ledak Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **10,88** dan t_{tabel} **1,796**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan *Double Leg Box Bound* (X) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai. pada taraf (alfa) $\alpha=0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Pada uji persyaratan analisis data diperoleh hasil L_{hitung} sebesar **0,126** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dan hal ini menyatakan L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Jadi penyebaran data hasil Daya Ledak Otot Tungkai berdistribusi normal. Terdapat pengaruh latihan *Double Leg Box Bound* (X) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai, ini dapat dilihat dari hasil rata-rata *pree-test Standing Broad Jump* sebelum diberikan perlakuan yaitu 227,83 dan setelah diberikan perlakuan adalah 231,75. Pada pengujian hipotesis statistik menggunakan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar **10,88** dengan t_{tabel} **1,796** maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai, ini menggambarkan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai dapat dipengaruhi dengan latihan *Double Leg Box Bound*.

Jadi dengan adanya pola latihan *Double Leg Box Bound* yang diterapkan pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai, maka ada peningkatan terhadap Daya Ledak Otot Tungkai siswa. Artinya setiap latihan dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam mencapai prestasi maksimum.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah pada siswa ekstrakurikuler lompat jauh SMA Negeri 1 Benai ini terlihat dari Lemahnya lompatan siswa dan dibuktikan dari ketidakmampuan dalam mencapai target ketuntasan nilai yang ditetapkan oleh guru yaitu nilai 75 atau jika dikonversi ke dalam satuan jarak berkisar antara 3 sampai 3.5 meter. ketika melakukan lompatan sehingga mereka kesulitan dalam memperoleh nilai tinggi. Lompatan yang dihasilkan relatif pendek menjadikan mereka mendapatkan nilai yang rendah dari ketidakmampuan fisik terutama *power* siswa SMA Negeri 1 Benai ini.

Bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan *Explosive power* adalah latihan *double leg box bound*. latihan *double leg box bound* mampu meningkatkan *power* otot tungkai seseorang. Maka dari itu berdasarkan masalah di atas peneliti tertarik memberikan latihan *double leg box bound* terhadap *Power* otot Tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai. Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian seperti tes *Standing Broad Jump* untuk mengukur Daya ledak Otot Tungkai. Teknik pengumpulan data menggunakan *one group pree-test post-test*, uji persyaratan analisis menggunakan Uji *Lilifors* dan Uji Hipotesis Menggunakan Uji t.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **10,88** dan kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 95% dan $df = 12-1 = 11$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar **1,796** Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Selanjutnya dalam analisis data Statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 227,83 dan rata-rata *post-test* sebesar 231,75. Artinya Latihan *Double Leg Box Bound* berpengaruh terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai dengan selisih rata-ratanya adalah 3,92. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Double Leg Box Bound* (X) terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMA Negeri 1 Benai..

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *Double Leg Box Bound*, agar lebih efektif dalam meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai.

3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.
5. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih teliti dalam mengontrol waktu dalam pelaksanaan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil, 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. F.I.K UNP. Padang.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Lompat Galah*. Dahara Prize. Semarang.
- Carr A. Gerry. 1991. *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS. Semarang.
- Kosasi, engkos. 1993. *Olahrag Teknik dan Latihan*. Akademik Pressindo. Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan JaSMAni*. Ghalia Indonesia Printing. Surakarta
- Munasifah, 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu. Semarang.
- Muhajir, 2004. *Pendidikan JaSMAni Teori dan Praktek jilid 1*. Erlangga. Jakarta.
- PASI, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. PASI. Jakarta.
- PASI, 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepeleatihan*. PASI. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.

Syaifuddin, 2009. *Anatomi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan*. Selemba Medika. Jakarta.

Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Universitas Riau