

**THE EFFECT OF SQUAT JUMP TRAINING TOWARD LEG
MUSCLE POWER ON FEMALE STUDENT AT SMA NEGERI 1
BENAI WHO IS FOLLOWING AN ATHLETIC
EKSTRACURRICULAR OF LONG JUMP**

Era Marliza, Drs. Slamet, M. Kes. AIFO, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd
Email; eramarliza31@gmail.com.slametunri@gmail.com,agus.sulastio@lecture.co.id
No.HP: 081275790069

Sports Coaching Education
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University

Abstract: *This research is done to find wheter there is the effect of squat jump training toward leg muscle power on female student at SMA Negeri 1 Benai who is following extracurricular of long jump. There is a shortage on power of the leg that is done by student when doing long jumps. This is caused the leg muscle power on female student SMA Negeri 1 still lacking. The form of this research is using experiments. With an extracurricular female student population of SMA Negeri 1 Benai, Totaling 20 people. The instrument used in this research was to use a Standing Board Jump that aims to measure leg muscle power. Afterward the data is processed with statistics to test normality and liliefors test at a significance level⁴³ of 0,05. The hypothesis proposed is the effect of Squat Jump training on leg muscle power in long jump athletic extracurricular activities. Based on the analysis of the t test produces a Tcount of 12.20 and 1.792 Ttable which means Tcount > Ttable. Based on statistical data analysis, there is an average Pree Test of 3,223 and an average Post Test of 3,306, Then the data is normal. Thus, it can be concluded that there is an effect of squat jump training on leg muscle power in the extracurricular athletics of long jump at SMA Negeri 1 Benai.*

Key Word: *Squat Jump, Leg Muscle Power*

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWI SMA NEGERI 1 BENAI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER ATLETIK LOMPAT JAUH

Era Marliza, Drs. Slamet, M. Kes. AIFO, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd

Email; eramarliza31@gmail.com.slametunri@gmail.com,agus.sulastio@lecture.co.id

No.HP: 081275790069

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap power otot tungkai pada siswi SMA Negeri 1 Benai yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh. Memiliki kekurangan yaitu power otot tungkai yang dilakukan oleh siswi pada saat melakukan lompatan lompat jauh. Hal ini dikarenakan power otot tungkai pada siswi SMA Negeri 1 Benai masih kurang. Bentuk penelitian ini adalah bentuk penelitian dengan menggunakan percobaan (eksperimen), dengan populasi siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Standing Board Jump* yang bertujuan untuk mengukur power otot tungkai setelah itu data diolah dengan statistik untuk menguji normalitas dan uji *liliefors* pada taraf signifikan α 0,05. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap power otot tungkai pada ekstrakurikuler atletik lompat jauh. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,20 dan T_{tabel} 1,792 yang berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *Pre Test* 3,223 dan rata-rata *post-test* sebesar 3,306, maka data tersebut normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap power otot tungkai pada ekstrakurikuler atletik lompat jauh SMA Negeri 1 Benai.

Kata Kunci : *Squat Jump* , Power Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang bertujuan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportivitas. Pembinaan dan pengembangan olahraga juga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Pada masa sekarang ini, meningkatkan kualitas hidup manusia melalui kegiatan jasmani yang baik. olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa semakin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahraga pun makin dibutuhkan orang untuk dapat memelihara keseimbangan hidupnya. Olahraga Menurut Engkos Kosasi (1993:7)

Menurut M. Anwar Pasau (dalam buku M. Sajoto 1995:2) faktor-faktor penentu pencapaian dalam olahraga prestasi adalah : 1). Aspek biologis, 2). Aspek Psikologis, 3). Aspek Lingkungan, 4). Aspek penunjang. Dengan prestasi olahraga, negara Indonesia dikenal oleh negara lain melalui berbagai macam cabang olahraga baik itu olahraga sepak bola, pencak silat, volly, sepak takraw, serta olahraga lainnya. Salah satu cabang olahraga dapat memberikan prestasi untuk bangsa indonesia adalah Atletik cabang Lompat Jauh.

Cabang olahraga atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon*, *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensiklopedia Indonesia berarti pertandingan dan olahraga lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari.

Adapun yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Sajoto 1995:8). Adapun kondisi fisik tersebut adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Dari beberapa komponen kondisi fisik yang ada, daya ledak (*power*) adalah suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam lompat jauh.

Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Harsono 1998: 199) selanjutnya *power* juga bisa di terapkan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Misalnya wujud daya ledak (*power*) otot tungkai merupakan bentuk hasil lompatan, sementara daya ledak atau (*power*) otot lengan dapat di lihat dari hasil lemparan atau tolakan. Berdasarkan observasi dilapangan dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh telah diajarkan teknik-teknik lompat jauh dengan baik. Namun pelaksanaan lompat jauh tersebut ternyata kemampuannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan lompat jauh karena dalam kegiatan ekstrakurikuler hanya diarahkan pada dasar-dasar teknik lompat jauh saja, faktor yang mendukung lompat

jauh lainnya khususnya kemampuan otot tungkai belum ditingkatkan, dan selama ini juga belum pernah dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai khususnya latihan plyometrik, tentunya kemampuan anggota gerak bawah belum menunjukkan kemampuan maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh. Oleh karena itu dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh tersebut. Untuk membuktikan hal ini, peneliti melakukan uji coba untuk mengetahui power otot tungkai siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai dengan melakukan tes *Standing Board Jump*.

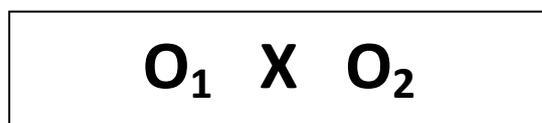
Selain itu untuk memperkuat hasil observasi, peneliti juga mengambil data awal sebagai bukti bahwa siswi atletik ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai memang masih terdapat masalah yaitu kurangnya hasil lompatan. Adapun data yang diambil dengan menggunakan instrumen tes *standing board jump* untuk mengetahui power otot tungkai. sampel mendapatkan hasil 3 orang cukup, 4 orang sedang, 4 orang kurang, dan 6 orang buruk, dan 3 orang sangat buruk.

Dari hasil observasi dan tes diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil lompat jauh siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik masih rendah, dan masih perlu diberikan latihan yang tepat khususnya latihan *power* dengan harapan dengan dilatihnya *power* khususnya otot tungkai, siswi bisa meningkatkan kemampuan lompat jauh sehingga bisa meningkatkan prestasinya. Adapun untuk melatih *power* menurut (James C. Radcliffe dan Robert c. Farentinos, 1983:40) diantaranya yaitu *squat jump*, *knee Tuck jump*, *split jump*, *scissor jump*, *box jump* dan lain-lain. bentuk latihan tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh masing-masing terhadap daya ledak otot tungkai. Peneliti memilih bentuk latihan ini dikarenakan sampel yang peneliti ambil adalah siswi pemula, dan bentuk latihan yang peneliti berikan belum pernah diberikan oleh guru olahraganya. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “ **Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai pada Siswi SMA Negeri 1 Benai yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik Lompat Jauh**”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen-eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau meniadakan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Arikunto, 2006:149).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian Dapat dilakukan dengan melakukan pengambilan data awal *pre test* dengan melakukan tes *standing board jump*, Widiastuti (2011). Setelah itu baru diberi latihan *Squat jump* selama 16 kali pertemuan, selanjutnya pada pertemuan ke 17 maka diambil data akhir *post test* dengan melakukan tes *standing board jump*, Widiastuti (2011) untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *Squat jump* terhadap power otot tungkai siswa SMA Negeri 1 Benai. Untuk lebih jelas dapat dilihat rancangan sebagai berikut :



Sumber : Sugiyono (2012:74)

Keterangan :

O1 = Nilai Pre-Test (sebelum dilakukan diklat)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Post-Test

Populasi dari penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai yang berjumlah 20 orang. Berhubung jumlah populasi hanya 20 orang, maka penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) dengan menggunakan *Standing Board Jump* sebelum melakukan latihan *Squat Jump* dan tes akhir (*post-test*) menggunakan alat *Standing Board Jump* setelah melakukan latihan *Squat Jump* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Agustus 2019 sampai dengan September 2019.

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *squat jump* terhadap power otot tungkai siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 benai. Variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *squat jump* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, Sedangkan dengan power otot tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil Pree-test Standing Board Jump

Setelah dilakukan test *Standing Board Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *Squat Jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test Standing Board Jump* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis Hasil Pree Test Otot Tungkai Standing Board Jump

No.	STATISTIK	Pree Test
1.	<i>Sampel</i>	20
2.	<i>Mean</i>	161,15
3.	<i>Maximum</i>	188
4.	<i>Minimum</i>	123
5.	<i>Variance</i>	354,26
6.	<i>Standar Deviation</i>	18,82

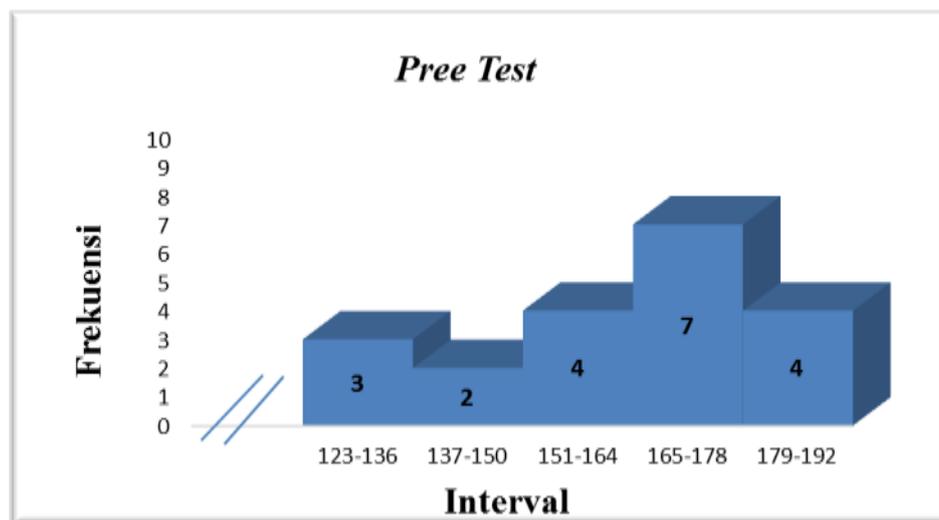
Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test Standing Board Jump* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 20, dengan *mean* 161,15, *Maximum* 188, *Minimum* 123, *Variance* 354,26, *Standar Deviation* 18,82. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Standing Board Jump*

No	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1.	123 – 136	3	15 %
2.	137 – 150	2	10 %
3	151 – 164	4	20 %
4.	165 – 178	7	35 %
5.	179 - 192	4	20 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 20 sampel, pada kelas interval 123–136 terdapat 3 orang (15%) kategori sangat buruk, kelas interval 137- 150 terdapat 2 orang (10%) kategori sangat buruk, kelas interval 151–164 terdapat 4 orang (20%) kategori kurang, kelas interval 165–178 terdapat 7 orang (35%) kategori sedang, 179-192 terdapat 4 orang (20%) kategori cukup.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pre Test

Hasil *Post-test Standing Board Jump*

Setelah dilakukan test *Standing Board Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *Squat Jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test Standing Board Jump* sebagai berikut.

Setelah dilakukan test *Standing Board Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *Squat Jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test Standing Board Jump* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post Test* Power Otot Tungkai

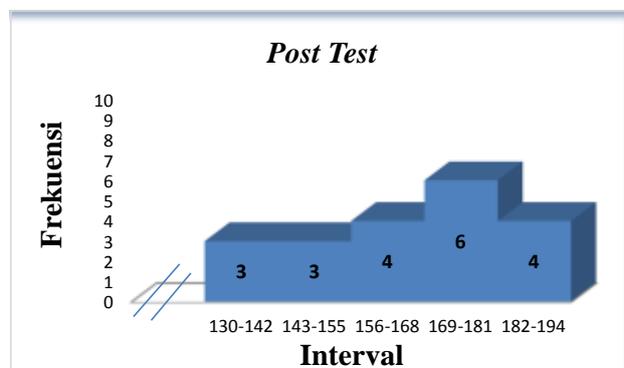
No.	STATISTIK	<i>Pre Test</i>
1.	<i>Sampel</i>	20
2.	<i>Mean</i>	165,3
3.	<i>Maximum</i>	190
4.	<i>Minimum</i>	130
5.	<i>Variance</i>	345
6.	<i>Standar Deviation</i>	18,57

Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test Standing Board Jump* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 20, dengan *mean* 165,3, *Maximum* 190, *Minimum* 130, *Variance* 345, *Standar Deviation* 18,57. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Post Test Standing Board Jump*

No	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1.	130 – 142	3	15 %
2.	143 – 155	3	15 %
3	156 – 168	4	20 %
4.	169 – 181	6	30 %
5.	182 – 194	4	20 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 20 sampel, pada kelas interval 130-142 terdapat 3 orang (15%) kategori sangat buruk, kelas interval 143-155 terdapat 3 orang (15%) kategori buruk, kelas interval 156-168 terdapat 4 orang (20%) kategori kurang, kelas interval 169-181 terdapat 6 orang (30%) kategori sedang, kelas interval 182-194 terdapat 4 orang (20%) kategori cukup.



Gambar 2. Histogram Hasil *Post Test*

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk mengetahui asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang heterogen. Untuk itu pengujian yang digunakan adalah uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data dengan Uji *Liliefors*

Variabel	$L_{o\ max}$	L_{tabel}	Keterangan
<i>Hasil Pree Test Standing Board Jump</i>	0,0793	0,190	Normal
<i>Hasil Post Test Standing Board Jump</i>	0,0918	0,190	Normal

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* terhadap variabel penelitian yaitu latihan *squat jump* (X) terhadap power otot tungkai (Y) terlihat bahwa data hasil *Pree Test Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,0793 dan L_{tabel} sebesar 0.190 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Pree Test Standing Board Jump* berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post Test Standing Board Jump* menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,0918 dan L_{tabel} sebesar 0.190 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Post Test Standing Board Jump* berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan masalah yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan *Squat Jump* (X) yang signifikan dengan Power Otot Tungkai (Y).

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari Latihan *Squat Jump* Terhadap Power Otot Tungkai siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai, maka dilakukan uji-t terangkum dalam tabel berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pree Test* dan *Post Test Standing Board Jump*

<i>Standing Board Jump</i>	Mean/ Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pree Test</i>	161,15	12,20	1,792	Signifikan
<i>Post Test</i>	165,3			

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa T_{hitung} sebesar 12,20 dan T_{tabel} sebesar 1,792, T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $20 - 1 = 19$ (1,792) yaitu didapat dari tabel uji-t, *Squat Jump* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Power Otot Tungkai (Y) siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian pada bulan Agustus sampai September 2019 yang diawali dengan pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: diawali dengan pengambilan data awal (*pre test*) dengan *Standing Board Jump* terhadap 20 sampel mendapatkan hasil 3 orang sangat buruk, 2 orang kategori sangat buruk, 4 orang kategori kurang, 7 orang kategori sedang, 4 orang kategori cukup. Setelah peneliti memberikan perlakuan latihan latihan *Squat Jump* selama 16x pertemuan dengan frekuensi latihan 3x seminggu, maka terdapat perubahan pada saat peneliti mengambil data akhir (*post test*) dengan *Standing Board Jump* dan hasilnya 3 orang kategori sangat buruk, 3 orang kategori buruk, 4 orang kategori kurang, 6 orang kategori sedang, 4 orang kategori cukup. Perubahan yang terjadi pada sampel tersebut berbeda-beda, hal ini dikarenakan ada sampel yang melakukan latihan dengan bersungguh-sungguh dan ada pula sampel yang melakukan gerakan yang tidak benar.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai T_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Squat Jump* terhadap power otot tungkai dengan T_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 menunjukkan $T_{hitung} 12,20 > T_{tabel} 1,792$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dan dari hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap power otot tungkai siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai.

Untuk dapat meningkatkan power otot tungkai, salah satu bentuk latihan plyometrics. Bentuk latihan plyometrics ada bermacam-macam dan salah satu *Squat jump*. Latihan ini tujuannya untuk melatih otot kaki, pinggul, paha depan, paha belakang, dan betis. Latihan ini membutuhkan tempat yang datar permukaan yang kuat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai beberapa waktu lalu, terlihat bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Kekurangan siswi ekstrakurikuler ini adalah kurangnya power otot tungkai. Ini dapat dilihat pada saat mereka melakukan lompatan dan masih kurangnya hasil lompatan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti berupaya meningkatkan power otot tungkai dengan memberikan latihan *squat jump*. Teknik penarikan sampel yang digunakan pada peneliti ini total sampling. Kemudian jenis penelitiannya adalah eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *pre test post test one grup design* dengan menggunakan instrumen tes *Standing Board Jump*.

Dengan menggunakan instrumen *Standing Board Jump* kemudian dilakukan analisis deskriptif dan uji *liliefors* menghasilkan *pre test standing board jump* dengan hasil rata-rata 161,15 kemudian diberikan latihan *squat jump* selama 16 kali pertemuan pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai yang berjumlah 20 orang, kemudian dilakukan *post test standing board jump* dengan hasil rata-rata 165,3 Berdasarkan analisis data *pre test dan post test* ada perbedaan yang meningkat atau naik sebesar 4,15 Dan berdasarkan analisis uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,20 dan T_{tabel} sebesar

$1,792 T_{hitung} > T_{tabel}$, dari sini dapat disimpulkan bahwa latihan *squat jump* berpengaruh pada otot tungkai dalam meningkatkan power otot tungkai.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Latihan *Squat Jump* (X) Terhadap Power Otot Tungkai (Y) siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai.

Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti, sebagai bahan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu keolahragaan.
2. Bagi pelatih, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan power otot tungkai.
3. Diharapkan bagi pembaca, jika penelitian ini dilanjutkan agar nantinya bersikap lebih tegas dan disiplin terhadap sampel, serta menjadi dorongan dalam meningkatkan power otot tungkai.
4. Bagi siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Benai, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina Aksara.
- Bompa, (1983). *Prinsip Perkembangan menyeluruh*.
- Bompa O. Tudor (1990). *Power Training for Sport*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam coaching*, Jakarta : Jakarta Pusat.
- Kosasi, Engkos (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.

- Munasifah, (2008). *Atletik Cabang Lompat*.
- Mylsidayu Apta, (2005). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jl. Gegerkalong Hilir No.84 Bandung.
- Radcliffe, James C. dan Robert C. Farentinos. (1983). *Plyometrics Explosive Power Training*. Amerika Serikat : Human Kinitics Publisher.
- Ritonga, Zulfan. (1995). *Statistika untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru : Cendikia Insani.
- Sajoto, Muhammad. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize.
- Syafruddin, (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Padang : UNP Press Padang.
- Syaifuddin, (2006). *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 dan peraturan RI tahun 2007.
- Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Citra Umbara.
- Wiarso, Giri (2013). *Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Widiastuti (2011). *Tes dan Pengukuran*.