

THE EFFECT OF DOUBLE LEG BOUND EXERCISE ON LEG MUSCLE POWER IN MALE EXTRACURRICULAR LONG JUMP SMK NEGERI 5 PEKANBARU

Vijay Sembiring¹, Slamet², Ni Putu Nita Wijayanti³

E-mail: Vijaysembiring@gmail.com No.HP:082178299988,
Slametunri@gmail.com, Nitawijayanti98@gmail.com

**Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University**

Abstract: *The problem in this research is the low ability of long jump, especially in leg muscle power, although it has been practiced with a fairly good technique, but when it comes to repulsion, it still needs to be addressed. To fix the problem, the research gives a form of exercise that increases power, especially in leg muscles, namely double leg bound exercises. The title raised in this research is "The Effect of Double Leg Bound Exercise on Leg Muscle Power in male Extracurricular Long Jump Extracurricular at SMK Negeri 5 Pekanbaru" so that in the future these students can do long jumps well, and the most important thing after doing this research is knowing whether there is an increase in the long jump ability especially on the leg muscle power. The form of this research is (using a one group pretest-posttest design approach) with a long jump extracurricular population of male students of SMK Negeri 5 Pekanbaru, totaling 20 people's. The instrument used standing board jump test that aims to determine the effect of double leg bound exercises on leg muscle power. After that, the data is processed statistically, to test normality using the Liliefors test at a significant level of $\alpha=0,05$. The hypothesis proposed is that there is an effect of double leg bound training on leg muscle power in the male extracurricular long jump at SMK Negeri 5 Pekanbaru. Based on the analysis of the normality of the data X, it produces a $L_{o\ max}$ of 0.0865 and a L_{table} of 0.190 means that the $L_{o\ max} < L_{table}$. while Y variable yields $L_{o\ max}$ of 0.1181 and L_{table} of 0.190 means that $L_{o\ max} < L_{table}$ then the data is normally distributed. Based on statistical data analysis, there is an average of variable X of 177.1 and an average of variable Y of 208.7. Then obtained a t_{count} of 19.50 and t_{table} of 1.725 then $t_{count} > t_{table}$ then H_a is accepted. It can be concluded that there is an effect of double leg bound training on leg muscle explosive power in the men's long jump extracurricular at SMK Negeri 5 Pekanbaru.*

Key Words: *Double Leg Bound Exercise, Leg Muscle Power*

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER LOMPAT JAUH PUTRA SMK NEGERI 5 PEKANBARU

Vijay Sembiring¹, Slamet², Ni Putu Nita Wijayanti³

E-mail: Vijaysembiring@gmail.com No.HP:082178299988,
Slametunri@gmail.com, Nitawijayanti98@gmail.com

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lompat jauh khususnya pada daya ledak otot tungkai walaupun telah diarkan teknik yang sudah lumayan bagus tetapi saat melakukan tolakan ternyata masih perlu dibenahi. Untuk membenahi masalah tersebut penulis memberikan bentuk latihan yang meningkatkan daya ledak khususnya pada otot tungkai yaitu latihan *double leg bound*. Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Lompat Jauh Putra SMK Negeri 5 Pekanbaru” sehingga kedepannya siswa tersebut dapat melakukan lompat jauh dengan baik, dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan lompat jauh khususnya pada daya ledak otot tungkai. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan populasi ekstrakurikuler lompat jauh putra SMK negeri 5 Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *standing board jump* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *double leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMK negeri 5 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,0865 dan L_{tabel} 0,190 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1181 dan L_{tabel} sebesar 0,190 berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X sebesar 177,1 dan rata-rata variabel Y sebesar 208,7. Kemudian diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 19,50 dan t_{tabel} sebesar 1,725 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan *double leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler lompat jauh putra SMK Negeri 5 Pekanbaru.

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

PENDAHULUAN

Olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak seseorang. Dengan olahraga, jasmani kita akan terlihat sehat serta dapat membantu kita untuk selalu aktif dalam beraktifitas dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain itu keharuman nama bangsa juga dapat ditingkatkan dengan olahraga. Semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Menurut Engkos Kosasi (1993:3) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan prestasi yang optimal tentunya dengan cara-cara yang tepat dalam berolahraga.

Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang system keolahragaan nasional (Bab IV, Pasal 20:11) menyatakan bahwa : 1. Olahraga prestasi yang dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2. Olahraga prestasi yang dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. 3. Olahraga prestasi dilaksanakan memulai proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan. 4. Pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi mengendalikan kegiatan olahraga prestasi. 5. Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah dan pemerintah daerah serta masyarakat dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, serta pembinaan olahraga prestasi. Dengan prestasi olahraga, negara Indonesia dikenal oleh negara lain melalui berbagai cabang olahraga baik itu olahraga sepakbola, atletik, bulu tangkis serta olahraga lainnya.

Atletik merupakan sebuah cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu telah dilakukan seseorang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari, seiring bertambahnya kemajuan perubahan kebudayaan manusia, maka gerakan-gerakan tersebut berubah menjadi suatu kegiatan yang dilombakan didalam olahraga atletik yaitu jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Di Indonesia olahraga lompat jauh merupakan salah satu olahraga yang ikut membentuk manusia sehat jasmani, rohani dan sekaligus ikut mengharumkan nama, harkat dan martabat bangsa Indonesia dimata dunia yaitu melalui prestasi. Lompat jauh di Indonesia cukup diminati dan berkembang. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasarana yang sekarang berdiri dikota-kota besar maupun didaerah. Setiap orang berbeda-beda dalam memilih olahraganya ada olahraga untuk kesehatan dan ada juga memilih olahraga prestasi.

Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (kebawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal. Jadi lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jarak pertama dikotak pasir sesudah melompat.

Adapun teknik dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat. Selanjutnya, dalam upaya membina prestasi yang baik, maka perlu adanya pembinaan-pembinaan yang tepat, atau tempat pembinaan-pembinaan khusus atlet yang terorganisasi dengan baik, yang pada akhirnya nanti akan dapat melahirkan atlet-atlet yang berbakat yang bisa membawa nama daerah dan bangsa Indonesia di kancah internasional, beberapa tempat pembinaan olahraga seperti PPLP dan PPLM bisa menjadi wadah bagi para atlet untuk meningkatkan prestasi dan bakatnya ke puncak prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, peningkatan prestasi juga harus didukung dengan beberapa komponen lainnya yang salah satunya adalah kondisi fisik. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal dalam lompat jauh salah satunya yaitu dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

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*). Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki seperti nomor-nomor lompat dalam atletik. (Harsono 1998:200). *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 (*power*) otot lengan dapat di lihat dari hasil lemparan atau tolakan.

Berdasarkan observasi dilapangan dalam kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh putra SMK Negeri 5 Pekanbaru 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 ini 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. Adapun untuk melatih *power* menurut James C. Radcliffe dan Robert c. Farentinos diantaranya yaitu *squat jump, knee Tuck jump, split jump, scissor jump, box jump, double leg bound* dan lain-lain. Bentuk latihan tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh masing-masing terhadap daya ledak otot tungkai. Dari berbagai bentuk diatas latihan *plyometrik* Berdasarkan keterangan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *DOUBLE LEG BOUND* TERHADAP *DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI* PADA EKSTRAKURIKULER LOMPAT JAUH PUTRA SMK NEGERI 5 PEKANBARU”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMK Negeri 5 Pekanbaru, beralamat Jl.KML Yos Sudarso, Kec. Rumbai, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga November 2019. Rancangan penelitian menakai pendekatan *one grup pree test post test design*. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil siswa ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *double leg bound* dengan menggunakan instrumentes *standing board jump*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 20 orang sampel yang merupakan murid Putra SMK Negeri 5 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan *double leg bound*, dan variabel terikat (Y) adalah power otot tungkai.

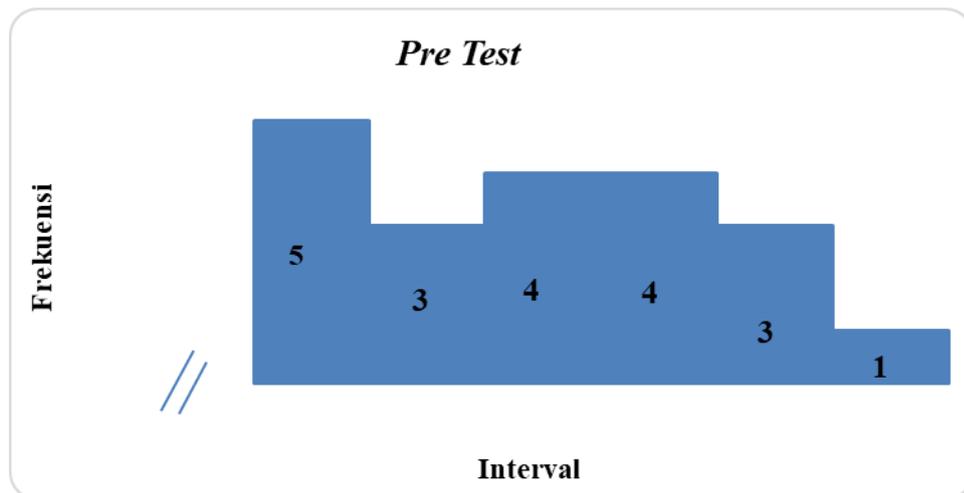
a. Data Hasil *Pree Test Standing Board Jump*

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree test standing board jump* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 203 cm skor terendah 152 cm dengan rata rata 177,1 cm standar deviasi 16,41 dan varian 269,35 .Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pree-test Standing Board Jump*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
1	152-161	5	5/20 x 100	25 %
2	162-171	3	3/20 x 100	15 %
3	172-181	4	4/20 x 100	20 %
4	182-191	4	4/20 x 100	20 %
5	192-201	3	3/20 x 100	15 %
6	202-211	1	1/20 x 100	5 %
Jumlah		20		100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 20 sampel, pada kelas interval 152-161 terdapat 5 orang (25%) kategori sangat buruk, kelas interval 162-171 terdapat 3 orang (15%) kategori sangat buruk, kelas interval 172-181 terdapat 4 orang (20%) kategori sangat buruk, kelas interval 182-191 terdapat 4 orang (20%) kategori sangat buruk, 192-201 terdapat 3 orang (15%) kategori buruk, kelas interval 202-211 terdapat 1 orang (5%) kategori buruk, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar.1 Histogram Data Hasil *Pre-test Standing Board Jump*

b. Data Hasil *Post-test Standing Board Jump*

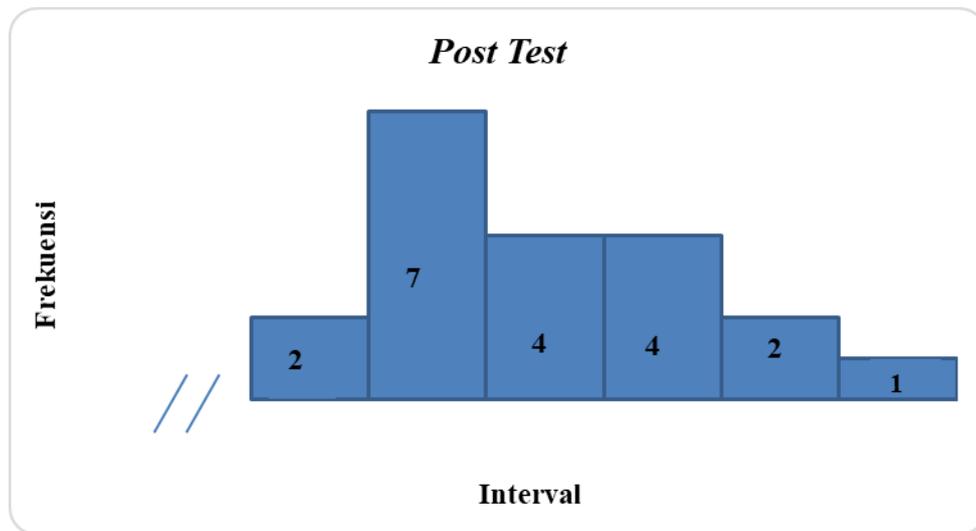
Bedasarkan analisis terhadap data *Post-test standing board jump* dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 243 cm skor terendah 182 cm dengan rata rata 208,7 cm standar deviasi 15,58 dan varian 242,74. Untuk lebih jelasnyadistribusi frekuensi data dapat dilihat padatabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-test Standing Board Jump*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif (%)
1	182 – 192	2	$2/20 \times 100$	10%
2	193 – 203	7	$7/20 \times 100$	35%
3	204 – 214	4	$4/20 \times 100$	20%
4	215 – 225	4	$4/20 \times 100$	20%
5	226 – 236	2	$2/20 \times 100$	10%
6	237 – 247	1	$1/20 \times 100$	5%
Jumlah		20		100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 20 sampel, pada kelas interval 182-192 terdapat 2 orang (10%) buruk, kelas interval 193-203 terdapat 7orang (35%) kategori buruk, kelas interval 204- 214 terdapat 4 orang (20%) kategori kurang, kelas interval 215-225 terdapat 4 orang (20%) kategori sedang, kelas interval 226-236

terdapat 2 orang (10%) kategori sedang, kelas interval 237-243 terdapat 1 orang (5) kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram dibawah



Gambar.2. Histogram Data Hasil Post Test Standing Board Jump

Pengujian Persyaratan Analisis

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:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *double leg bound* (X) terhadap hasil *standing board jump* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
<i>Hasil Pree Test Standing Board Jump</i>	0,0865	0,190	Normal
<i>Hasil Post Test Standing Board Jump</i>	0,1181	0,190	Normal

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* terhadap variabel penelitian yaitu latihan *squat jump* (X) terhadap daya ledak otot tungkai (Y) terlihat bahwa data hasil *Pree Test Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,0865 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 0,1181 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

Uji 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 *double leg bound* (X) yang signifikan dengan daya ledak otot tungkai (Y). Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari Latihan *double leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Pekanbaru, maka dilakukan uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji Hipotesis

<i>Standing Board Jump</i>	Mean/ Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pree Test</i>	177,1	19,50	1,725	Signifikan
<i>Post Test</i>	208,7			

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 (*pree test*) dengan *Standing Board Jump* terhadap 20 sampel mendapatkan hasil 5 orang sangat buruk, 4 orang kurang, 7 orang sedang, 4 orang cukup. Setelah peneliti memberikan perlakuan latihan latihan *double leg bund* sebanyak 16x pertemuan dengan frekuensi latihan 3x seminggu, maka terdapat perubahan pada saat peneliti mengambil data akhir (*post test*) dengan *Standing Board Jump* dan hasilnya 9 orang buruk, 4 orang kurang, 6 orang sedang, 1 orang baik. 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.

Bedasarkan analisis yang dilakukan, nilai T_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *double leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai dengan T_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 menunjukkan $T_{hitung} 19,50 > T_{tabel} 1,725$ Sehingga H_a diterima dan dari hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *double leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Pekanbaru.

Untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, salah satu bentuk latihan plyometrics. Bentuk latihan plyometrics ada bermacam-macam dan salah satu *double leg bound*. 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 siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Pekanbaru beberapa waktu lalu, terlihat bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat latihan. Kekurangan siswa ekstrakurikuler ini adalah kurangnya daya ledak otot tungkai. Ini dapat dilihat pada saat mereka melakukan lompatan dan masih kurangnya hasil lompatan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti berupaya meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan memberikan latihan *double leg bound*. Teknik penarikan sampel yang digunakan pada peneliti ini purposive sampling. Kemudian jenis penelitiannya adalah eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *pree 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 *pree test standing board jump* dengan hasil rata-rata 177,1 kemudian diberikan latihan *double leg bound* sebanyak 16 kali pertemuan pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Pekanbaru yang berjumlah 20 orang, kemudian dilakukan *post test standing board jump* dengan hasil rata-rata 208,7. Berdasarkan analisis data *pree test dan post test* ada perbedaan yang meningkat atau naik sebesar 31,6 dan berdasarkan analisis uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 19,50 dan T_{tabel} sebesar 1,725 $T_{hitung} > T_{tabel}$, dari sini dapat disimpulkan bahwa latihan *double leg bound* berpengaruh pada otot tungkai dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* (X) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai (Y) siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Pekanbaru.

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. Diharapkan bagi pembaca, jika penelitian ini dilanjutkan agar nantinya bersikap lebih tegas dan disiplin terhadap sampel, serta menjadi dorongan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

3. Bagi siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam coaching*, Jakarta Jakarta Pusat.

Kosasi, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.

Radcliffe, James C. dan Robert C. Farentinos. 1983. *Plyometrics Eksplosive power training*. Amerika Serikat :Human Kinities Publisher.

Sajoto, Muhammad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 dan peraturan RI tahun 2007. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Citra Umbara.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta PT Bumi Timur Jaya.