THE EFFECT OF BOX JUMP TRAINING ON LEG MUSCLE POWER IN THE MEN'S BASKETBALL TEAM SMP AL-AZHAR SYIFA BUDI II PEKANBARU

Septia Liza Lubis, Drs. Ramadi S.Pd, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd, M.Pd
Email: septia.liza.lubis98@gmail.com mr.ramadi59@gmail.com agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
No Phone : 082283813914

Sports Training Education
Faculty of The Training and Education
Riau University

Abstract: *The low ability of the physical condition of the men's basketball team SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru was the background of the problem of this research. This study aims to determine the effect of box jump training on leg muscle power. This research uses correlational research. The study population was the men's basketball team SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru, totaling 12 people. The research sample of the Men's Basketball Team SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru were 12 people, with a total sample technique. To measure the effect of Box Jump training on leg muscle power, the vertical jump test is used. The hypothesis of this study (1) There are effects of Box Jump training on leg muscle power in the Men's Basketball Team SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru. (2) There is a vertical jump ability on the men's basketball team SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru The data analysis technique used the produc moment correlation analysis and regression with α = 0.05 The results: (1) there is an effect of box jump training on leg muscle power, where it is obtained that tcount = 2.002> ttable = 1.782. (2) there is a vertical jump capability where L calculate = 0.1587> L table = 0.242. Based on the results of the study, it was found that there was a significant relationship between box jump training and leg muscle power in the basketball team SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.*

Key Words: *Box Jump, Power Muscle Lungs*

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI* PADA TEAM BOLA BASKET PUTRA SMP AL-AZHAR SYIFA BUDI II PEKANBARU

Septia Liza Lubis, Drs. Ramadi S.Pd, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd, M.Pd
Email : septia.liza.lubis98@gmail.com mr.ramadi59@gmail.com agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
No Phone : 082283813914

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak; Rendah nya kemampuan kondisi fisik pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan box jump terhadap power otot tungkai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Sampel penelitian Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru sebanyak 12 orang, dengan teknik *total samplin.* Untuk mengukur pengaruh latihan *Box Jump* terhadap *Power Otot Tungkai* digunakan tes *Vertical Jump.* Hipotesis penelitian ini (1) Terdapat pengaru latihan *Box Jump* Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru. (2) Terdapat kemampuan *vertical jump* pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.| Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dan regresi dengan α=0,05. Hasil penelitian: (1) terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap *power otot tungkai*, dimana diperoleh T_{hitung} =2,002 > T_{tabel} =1,782. (2) terdapat kemampuan *vertical jump* dimana L_{hitung} =0,1587 > L_{tabel} =0,242. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara latihan box jump terhadap power otot tungkai pada team bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.

Kata Kunci: Box Jump, Power Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Cholik Mutohir, 1992). Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu, mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh semua kalangan masyarakat.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh perantau-perantau Cina. Pada PON 1 (Pekan Olahraga Nasional). Organisasi Bola Basket Indonesia dibentuk 23 Oktober 1951 dengan PERBASI (Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia). Ditinjau dari segi prestasi, Indonesia belum dapat digolongkan sebagai tim tangguh dikalangan bola basket Internasional. Prestasi tinggi memang hanya dapat dimiliki melalui latihan yang sungguh-sungguh, teratur/terprogram, dilihat juga dari kualitas pemain atau atlet yang ada di Indonesia,begitu juga dari segi sarana dan prasarana yang belum memadai apabila dibandingkan dengan negara-negara yang olahraga bola basket nya telah maju,dan pemain yang ada di Indonesia masih harus dilengkapi dengan pengalaman kompetisi/bertanding yang cukup.

Kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pemain bola basket adalah kebugaran sistem kardiorespirator, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi Madri M (2009:2).

Salah satu yang sangat diperlukan dalam permainan bolabasket yaitu *power* otot pada saat *jump shoot*. *Power* merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga terutama dalam aktivitas olahraga yang terjadi gerakan eksplosif. Karena *power* akan menentukan seberapa tinggi lompatan, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Didasarkan pada tuntutan olahraga bola basket, seperti kekuatan umum dibutuhkan karena permainan bola basket dilakukan dalam saat melakukan shooting ke ring dan pergerakan yang dinamis sehingga membutuhkan dukungan power tubuh yang memadai, kekuatan dan power dibutuhkan untuk melakukan pergerakan baik dengan bola maupun tanpa bola, khususnya saat mendribble bola, mengejar lawan, dan *shooting* dengan lompatan, sedangkan kelentukan dan kelincahan dibutuhkan untuk dapat melakukan perubahan arah pergerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, menghindari kejaran lawan, *dribbling* dan pergerakan lainnya.

Berdasarkan pengamatan penulis menyimpulkan bahwa prestasi tim Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru masih dalam kategori kurang berprestasi, saat melakukan tembakan atlet terlihat saat melompat tidak maksimal dan bola tidak masuk ke dalam ring, maka dalam hal ini penulis melihat beberapa masalah pada tim Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru sebagia yaitu masih banyak kekurangan. Salah satunya seperti kurangnya power otot tungkai pada saat melompat saat melakukan *jump shoot* maupun *lay up*. Sehingga pada saat melakukan *jump shoot* maupun blok tidak maksimal. Dan sering kalah saat duel bola diudara contohnya saat

pada *jump ball*. Hal ini tidak maksimal nampak bahwa setiap perebutan bola pertama lawan selalu menang dan gampang merebut bola. begitu juga pada Tim Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru pada saat shooting, begitu mudahnya lawan untuk merebut bola, akibatnya dalam pertandingan selalu kalah. Berdasarkan permasalahan di atas, untuk meningkatkan *power* otot tungkai perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka diberikan latihan *Box Jump* sehingga kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah diberikan latihan power atlet meningkat dari sebelumnya agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai prestasi yang maksimal kedepannya. Adapun latihan latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan power adalah : latihan *Box Jump*, (Plyometrics 1999:48). Penulis akan memberikan latihan *Box Jump* pada Tim Bola basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru di karenakan latihan tersebut sangat cocok di gunakan dalam waktu dan suasana yang disesuaikan dengan para atlet. Untuk pemain bola basket, pembebanan melalui lari power merupakan bentuk latihan terbaik untuk meningkatkan kemampuan power (Madri M, 2009:2).

Berdasarkan masalah di atas, penulis fokus untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru".**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan basket Area Jl. Kulim Tampan, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan November 2020 s/d Bulan Februari Tahun 2021. Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pree test-post test design. Pada design ini terdapat pree test sebelum diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti team bola basket berjumlah 12 orang putra. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang ditemukan oleh Arikunto (2002:117) bahwa "sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi, berjumlah 12 orang putra.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah dta kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *box jump* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Power Otot Tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat:

1. Hasil *Pree-test* Vertical Jump

setelah dilakukan test vertical jump sebelum dilaksanakan metode latihan box jump didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* vertical jump pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis *Pree-test* vertical jump

No	**Statistik**	***Pree-Test***
1	N (Jumlah Sampel)	12
2	Jumlah Keseluruhan	490
3	*Mean* (Rata-rata)	40,83
4	*Maximum* (tertinggi)	58
5	*Minimum* (terendah)	28
6	*Variance* (varian)	98,51
7	*Standar Deviasion* (Standar deviasi)	9,92

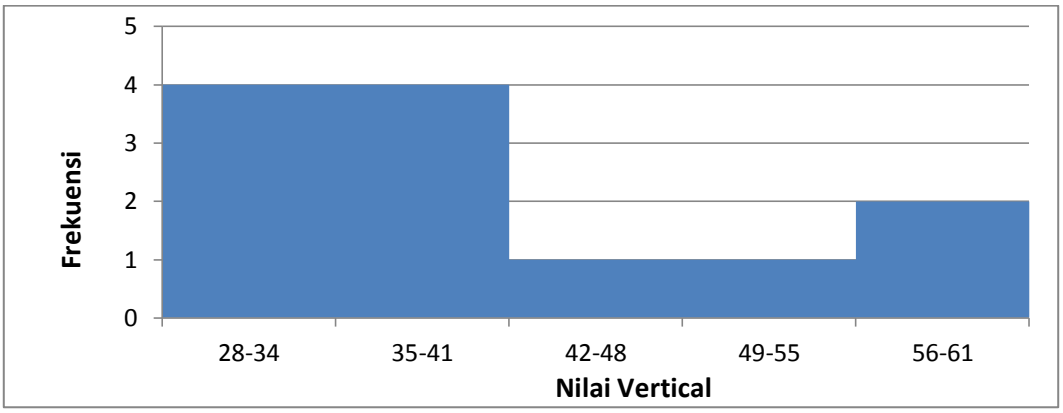
Dari table Analisis *Pree-test* vertical jump di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil vertical jump sebagai berikut: nilai tertinggi 58, dan waktu terendah 28, dengan *mean* 40,83, standar devisiasi 9,92 dan varian 98,51. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai *Interval* Data *Pree-test* Vertical Jump

Nilai *Vertical*	*Frequency Absolute*	FK	*Frequency Relative*
28-34	4	4	33,33%
35-41	4	8	33,33%
42-48	1	9	8,33%
49-55	1	10	8,33%
56-61	2	12	16,66%
Jumlah Sampel		12	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 4 orang (33,33%) rentang vertical 28-34 dengan kategori kurang sekali; kemudian 4 orang (33,33%) rentang vertical 35-41 dengan kategori kurang; kemudian 1 orang (8,33%) rentang vertical 42-48 dengan kategori sedang; kemudian 1 orang (8,33%) rentang vertical 49-55 dengan kategori

baik; kemudian 3 orang (16,66%) berada dikategori sangat baik dan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-Test Vertical Jump

2. Hasil *Post-test* Vertical Jump

Setelah dilakukan test vertical jump dan keterapkan perlakuan latihan box jump maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* vertical jump pada table 4 berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Vertical Jump

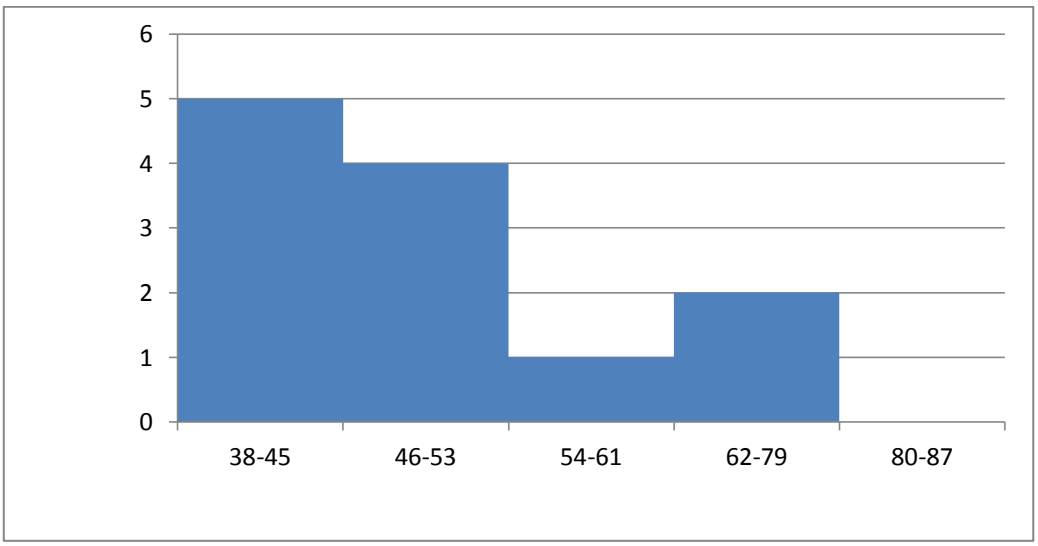
No	**Statistik**	***Post-Test***
1	N (Jumlah Sampel)	12
2	Jumlah Keseluruhan	601
3	*Mean* (Rata-rata)	50
4	*Maximum* (tertinggi)	73
5	*Minimum* (terendah)	38
6	*Variance* (varian)	108
7	*Standar Deviasion* (Standar deviasi)	10,39

Dari table Analisis *Post-test* vertical jump di atas dapat dijelaskan bahwa *post-test* hasil vertical jump sebagai berikut: nilai tertinggi 73, dan waktu terendah 38, dengan *mean* 50, standar devisiasi 10,39 dan varian 108. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai *Interval* Data *Post-test* Vertical Jump

Nilai *Vertical*	***Frequency Absolute***	**FK**	***Frequency Relative***
38-45	5	5	41,66%
46-53	4	9	33,33%
54-61	1	10	8,33%
62-79	2	12	16,66%
80-87	0	12	0%
Jumlah Sampel	12		100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas terdapat 5 orang (41,66%) rentang vertical jump 38-45 dengan kategori kurang sekali; kemudian 4 orang (33,333%) rentang vertical jump 46-53 dengan kategori kurang; kemudian 1 orang (8,33%) rentang vertical jump 54-61 dengan kategori sedang; selanjutnya 2 orang (16,66%) rentang vertical jump 62-79 dengan kategori baik; dan tidak ada satu orang pun (0%) dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-Test Vertical Jump

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. Untuk itu yang digunakan penguji 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 box jump (X) power otot tungkai (Y) dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Vertical Jump

No	Variabel	Lo Hitung	Lo Tabel	Keterangan
1	Latihan Vertical Jump (*Pree-Test*)	0,1587	0,242	Normal
2	Latihan Vertical Jump (*Post-Test*)	0,1622	0,242	Normal

Dari table 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kecepatan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1587 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kecepatan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1622 < L_{tabel} 0,242. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan *post-test* adalah berdistribusi normal.

UJI HIPOTESIS

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu: "Terdapat pengaruh Latihan Box Jump (X) yang signitifkan dengan Power Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 13,40 dan T_{tabel} 1,796. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima.
Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a: Terdapat pengaruh Latihan Box Jump (X) terhadap Power Otot Tungkai (Y) pada Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Box Jump (X) dengan Vertical Jump (Y) pada Team Bola Basket Putra Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru, taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6 Hasil Uji T

N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
12	13,40	1,796	Ha diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari bulan November 2020 sampai bulan Januari 2021 pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Preetest-Posttest Design* sebanyak 12 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada *Box Jump.* Penelitian ini di awali dengan tes awal *Vertical Jump (pree-test),* lalu diberikan perlakuan berupa metode latihan *Box Jump* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3x dalam satu minggu. Setelah itu, di akhiri dengan tes akhir *Vertical Jump (post-test)*.

Data hasil tes awal saat *(pree-test)* sebelum diberikan perlakuan dengan tes akhir *(post-test)* setelah diberikan perlakuan yang didapatkan setelah itu di analisis dengan uji statistik secara akurat guna menjawab hipotesis dalam penelitian ini, yaitu : Terdapat pengaruh *Latihan Box Jump* terhadap power oto tungkai pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pree-test* dengan *post-tes,* para *testee* menunjang adanya peningkatan pada daya tahan mereka. Data yang di dapatkan para *testee* juga berbeda-beda pada setiap *testee.*

Kesimpulan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaannya sudah dilakukan sesuai dengan prosedur latihan *Box Jump* dalam upaya untuk meningkatkan power otot tungkai *Vertical Jump* pada Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru. Dalam hal ini penulis berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum penulis menerapkan latihan, terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala secara keseluruhan maupun dalam proses latihan, antara lain:

1. Kurang disiplin pada jam latihan, sehingga memulai latihan jadi tidak teratur.
2. Kehadiran team yang tidak makssimal dikarenakan ada hal lain seperti acara keluarga, sakit, cuaca, dan kegiatan lainnya.
3. Adanya keterbatasan buku referensi untuk melengkapi kajian teori.
4. Tidak dapat mengontrol penuh agar tidak melakukan aktivitas fisik selain dari yang sudah di programkan.
5. Melaksanakan latihan box jump kurang maksimal.
6. Jadwal latihan yang berubah karena perubahan cuaca yang tidak menentu saat melakukan penelitian. Walaupun demikian penelitian ini akhirnya dapat terselesaikan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal *Pree-test Vertical Jump* didapatkan jumlah keseluruhan nilai beda 490 dengan rata-rata nilai beda 40,8. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1587 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Lalu, untuk penguji data hasil *Post-test Vertical Jump* didapatkan perthitungan nilai beda 601 dengan rata-rata nilai beda 50. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} 0,1622 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini $L_{hitung} < L_{tabel.}$ Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Box Jump* terhadap power dengan t_{hitung} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N – 1 (5) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (2,002) < t_{tabel} (1,782) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Maka, dinyatakan terdapat pengaruh latihan *Box Jump* terhadap power otot tungkai pada Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada Team Bola Basket Putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru sebanyak 16 kali pada saat latihan. Menurut wawancara, pelatih/coach mengatakan bahwa team bola basket SMP Al-Azhar di Pekanbaru telah dibina 4 tahun lamanya, tetapi tidak banyak yang bisa meraih prestasi juara dievent besar dan hanya terhitung jari yang mampu menebus capaian prestasi di tingkat provinsi. Lalu, dari pengamatan penulis, team bola basket SMP Al-Azhar di Pekanbaru secara teknik dasar sudah menguasai, tetapi tidak pada kondisi fisik.

Beredasarkan hasil temuan dan setelah dilakukan pengolahan data diketahui data *pree test* (Data Awal) skor tertinggi adalah 58; skor terendah adalah 28; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 40,8; varians 98,5; dan standar devisiasi nya adalah 9,92. Lalu jumlah keseluruhan nilai beda 490. Setelah itu, menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1587 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} > L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Sedangkan data *post-test* (Data Akhir) diketahui skor tertinggi adalah 73; skor terendah adalah 38; dengan nilai rata-rata (*mean*) adalah 50; varians 108; dan standar devisiasi 10,3. Lalu, jumlah keseluruhan nilai beda 601 dengan rata-rata nilai beda 40,8. Untuk penguji data hasil *Post-test Vertical Jump* menghasilkan L_{hitung} 0,1622 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} > L_{tabel}$. Maka, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-test Vertical Jump* adalah berdistribusi normal. Kemudian setelah dilakukan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 2,002 dan T_{tabel} 1,782. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan penguji hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "Terdapat pengaruh latihan *Box Jump* (X) terhadap Power Otot Tungkai (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan box jump terhadap power otot tungkai Vertical Jump dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (2,002) > t_{tabel} (1,782). Berarti singkatnya $T_{hitung} > T_{tabel}$, bahwa hipotesis peneliti yang menyatakan Terdapat Pengaruh Latihan *Box Jump*

(X) Terhadap Power Otot Tungkai (Y) pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa H_O ditolak H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdap pengaruh Latihan Box Jump (X) Terhadap Power Otot Tungkai (Y) pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Box Jump (X) dengan Power Otot Tungkai (Y) pada team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru, taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Rekomendasi

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

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi dan program latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kondisi kondisi fisik power otot tungkai.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualiutas permainan menjadi lebih baik.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan di uji cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam waktu yang lebih lama untuk hasil yang maksimal.
4. Diharapkan bagi team bola basket putra SMP Al-Azhar Syifa Budi II Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efesien.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa. 1932. *Power Training For Sport Plyometrics For Maxsimum Power Development*. Canada.

Engkos Kosasih. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo. 1993.

Harsono.*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*.Jakarta : Depdikbud. Dirjen Dikti, P2LPTK. 1988.

Redaksi Sinar Grafika. *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (UU RI No.3 Th.2005)*.Jakarta : Sinar Grafika. 2006

Sajoto. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize Semarang. 1995.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta

Syafruddin.*Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Pembinaan Olahraga*.Padang : UNP Press Padang. 2013.

Madri M. (2012). *The Basic Learning Basketball Technique.* Padang: Sukabina Press

Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung:

Toho Cholik Mutahir dan Ali Maksum. (2007). Sport Developmen Index. Jakarta: PT INDEKS.

Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT RajaGrafindo

Zanon, S. 1974. Plieometry in jumping. *Die Lehre der Leichtathetik* 16;113.

Jacoby, E., and B. Fraley. 1995. *Complete book of jumps*. Champaign, IL: Human Kinetics.