

THE EFFECT OF BOX JUMP EXERCISE ON LIMB MUSCLE POWER ON STUDENTS OF SMK NEGERI 2 PEKANBARU THAT FOLLOWING EXTRACURRICULAR ATHLETIC NUMBER JUMPING

Fabro ramadhiaz fadril¹, Ramadi², Agus Sulastio³

fabrofadril@gmail.com, ramadi.yunita@gmail.com, agus.sulastio@lecture.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-8574-1497

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is the lack of ability to do long jumps for students at SMKN 2 Pekanbaru who take long jump extracurriculars which is caused by a lack of field practice and only emphasizes long jump theory. The purpose of this study was to determine the effect of box jump exercise on leg muscle power in students of SMK Negeri 2 Pekanbaru who participated in the long jump athletic extracurricular. The population in this study were students of SMKN 2 Pekanbaru who took part in the long jump extracurricular using a total sampling technique with a total sample of 10 students. This type of research is experimental, using a pre-test-post-test design using a standing board jump test instrument, using the t-distribution data analysis technique. Based on the analysis carried out, the t_{count} value between the initial test and the final test of box jump exercise on leg muscle power with t_{table} at a significant level of 0.05 with degrees of freedom $N - 1$ (9) indicates that the value of t_{count} (5.818) > t_{table} (1.833). Thus, it can be concluded that the hypothesis which states that there is an effect of box jump exercise on leg muscle power in SMK Negeri 2 Pekanbaru students who take part in the long jump athletic extracurricular.*

Key Words: *Box Jum Exercise, Limp Muscle Power, Jumping*

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA SMK NEGERI 2 PEKANBARU YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER ATLETIK NOMOR LOMPAT JAUH

Fabro Ramadhiaz Fadril¹, Ramadi², Agus Sulastio³

fabrofadril@gmail.com, ramadi.yunita@gmail.com, agus.sulastio@lecture.unri.ac.id

Nomor HP: +62 822-8574-1497

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

Abstrak: Masalah dalam penelitian adalah kurangnya kemampuan lapangan dalam melakukan lompat jauh pada siswa siswi SMKN 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh yang disebabkan oleh kurangnya praktek lapangan dan hanya menekankan kepada teori teori lompat jauh saja. Tujuan penelitian ini untuk pengaruh latihan *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa siswi SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMKN 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh dengan menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sample sebanyak 10 siswa siswi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, menggunakan *pre-test-post-test design* dengan menggunakan instrument tes *standing board jump*, menggunakan teknik analisis data distribusi t. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *box jump* terhadap power otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (9) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5,818) > t_{tabel} (1,833) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh.

Kata Kunci: Latihan Box Jump, Power Otot Tungkai, Lompat Jauh

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern saat ini, banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, meningkatkan kelenturan tubuh sehingga mengurangi cedera, meningkatkan metabolisme tubuh, mengurangi resiko terjadinya penyakit, meningkatkan system hormonal melalui peningkatan sensitifikasi hormone terhadap jaringan tubuh, meningkatkan aktivitas system kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecendrungan dalam melakukan aktivitas olahraga sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Menurut M. Anwar Pasau (dalam buku M. Sajoto 1995:2) faktor-faktor penentu pencapaian dalam olahraga prestasi adalah aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang lainnya. 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 olahraga yang dapat memberikan prestasi untuk bangsa Indonesia adalah atletik nomor lompat jauh.

Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat dan lempar (Djumidar, 2001: 13). Nomor olahraga dalam cabang atletik secara garis besar dapat dibedakan menjadi empat bagian yaitu Nomor Jalan, Nomor Lari, Nomor Lompat, dan Nomor Lempar. Sedangkan nomor lompat sendiri terdiri dari lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi dan lompat galah.

Lompat jauh dalam pelaksanaannya mempunyai tiga gaya yaitu Gaya Jongkok (Tuck Style), Gaya Menggantung (Hang Style) dan Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air). Olahraga lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, maka seorang atlet akan dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir (Aip Syarifuddin, 2002: 10). 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 luncuran diukur mulai dari titik tumpuan luncuran sampai dengan jarak pertama dikotak pasir sesudah melompat. Adapun teknik dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat.

Dalam olahraga kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. 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 komponen kondisi fisik yang ada apa

lompat jauh yaitu: *power* (Daya Ledak), Kekuatan, Kecepatan, Keseimbangan, Kelenturan, dan kelincahan (PASI, 1979 : 03). *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.

Dalam hal ini pneliti mencoba melakukan observasi terhadap siswa siswi di SMA 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik lompat jauh, dari hasil observasi teknik-teknik lompat jauh sudah di ajarkan dengan baik, namun kemampuan untuk melakukan lompat jauh tersebut ternyata masih rendah. Rendahnya kemampuan lompat jauh di sebabkan 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 siswa siswi ekstrakurikuler SMKN 2 Pekanbaru dengan melakukan tes *Standing Board Jump*.

Dari hasil observasi dan tes diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil lompat jauh siswa siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik masih rendah,dan masih perlu diberikan latihan yang tepat khususnya latihan *power* dengan harapan dengan dilatihnya *power* kususnya otot tungkai, siswa 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 *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa siswi SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikut ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh”

METODELOGI 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 menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Arikunto,2006:149). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMK N 2 Pekanbaru Jl. Patimura No.14 Kec. Sail, Kota Pekanbaru , Riau 28131 pada bulan Januari 2021 sampai dengan Maret 2022. populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Lompat Jauh SMK Negeri 2 Pekanbaru dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *Pree Test* dan *Post Test*, yang bertujuan mengukur kemampuan power otot tungkai dengan menggunakan instrument tes *Standing Broad Jump*. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini

yaitu uji signifikan “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi perbedaan antara variabel X dan variabel Y.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *box jump* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan power otot tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test Standing Board Jump*

Setelah dilakukan *test standing board jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *box jump* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pre-test* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pre-test Standing Board Jump*

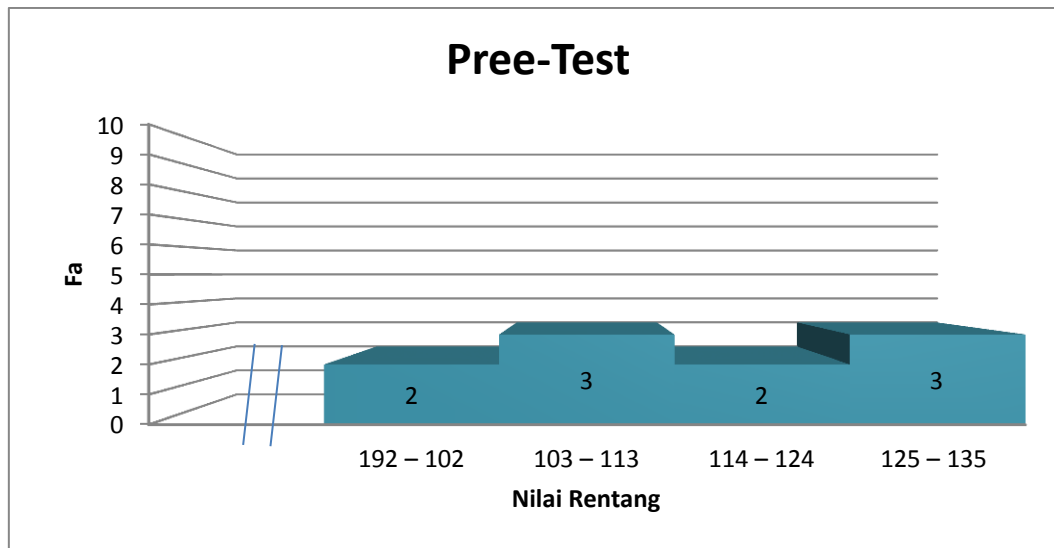
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	Sampel	10
2	Jumlah	2148
3	Rata - Rata	214,8
4	Nilai Tertinggi	232
5	Nilai Terendah	192
6	Standar Deviasi	13,74

Berdasarkan analisis terhadap data *pre-test standing board jump* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 10 sampel didapat jumlah keseluruhan 2148, dengan rata rata 214,8 skor tertinggi 232 skor terendah 192 standar deviasi 13,74. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai *Interval Data Pre-test Standing Board Jump*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	192 – 202	2	20%
2	203 – 213	3	30%
3	214 – 224	2	20%
4	225 – 235	3	30%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi *frekuensi* diatas pada kelas pertama hanya 2 orang (20%) memperoleh power otot tungkai dengan nilai interval 192 – 102, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, pada kelas kedua terdapat 3 orang (30%) memperoleh power otot tungkai dengan nilai interval 203 – 213, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, dikelas ketiga ada 2 orang (20%) memperoleh power otot tungkai dengan interval 214 – 224, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang. 3 orang (30%) memperoleh power otot tungkai dengan interval 225 – 235, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test

2. Hasil *Post-test Standing Board Jump*

Setelah dilakukan *teststanding board jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *box jump* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *Post-test* test sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Post-test Btanding Board Jumptest*

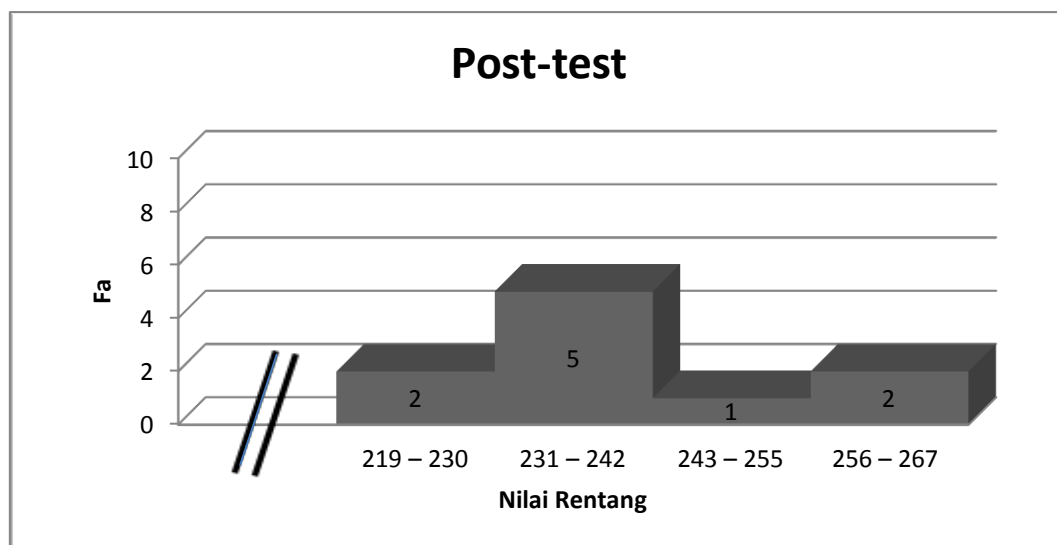
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	10
2	Jumlah	2379
3	Rata-Rata	237,9
4	Nilai Tertinggi	262
5	Nilai Terendah	219
6	Standart Deviasi	14,06

Bedasarkan analisis terhadap data *post-test standing board jump*Test diatas dari 10 sampel dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah keseluruhan 2379 dengan rata rata 237,9 skor tertinggi 262 skor terendah 219 standar deviasi 14,06. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai *Interval Data Post-test Standing Board Jump Test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	219 – 230	2	20%
2	231 – 242	5	50%
3	243 – 255	1	10%
4	256 – 267	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan Tabel 4 Distribusi *frekuensi* diatas pada kelas peratama hanya 2 orang (20%) memperoleh power otot tungkai dengan nilai interval 219 – 230, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, dikelas kedua ada 5 orang (50%) memperoleh power otot tungkai dengan nilai interval 231 – 242, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori cukup, dikelas ketiga ada 1 orang (10%) memperoleh power otot tungkai dengan interval 243 – 255, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori baik, dan dikelas keempat ada 2 orang (20%) memperoleh power otot tungkai dengan interval 256 – 267, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori baik sekali. Berikut histogram posttest:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test

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 pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji

liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *box jump* (X) power otot tungkai (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pre-test standing board jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan *LoMax* sebesar 0,106 dan *Ltabel* sebesar 0,258. Ini berarti *LoMax* lebih kecil dari *Ltabel*. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test standing board jump* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *standing board jump post-test* menghasilkan *LoMax* 0,196 lebih kecil dari *Ltabel* sebesar 0,258. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *standing board jump post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Btanding Board Jump Test*

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i>	0,106	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test</i>	0,196	0,258	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Terdapat pengaruh latihan *box jump* (X) Terhadap power otot tungkai (Y) Pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengajuan hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terhadap latihan *box jump* (X) Terhadap power otot tungkai (Y) Pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 5,818 dan t_{Tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *box jump* (X) Terhadap power otot tungkai (Y) Pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh. Pada huruf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,818	1,833	Signifikan

Pembahasan

Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dan sangat penting dalam atletik nomor lompat adalah daya ledak otot tungkai yang baik. power otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik yang penting untuk mencapai prestasi, pada saat melakukan lompatan disitulah power yang digunakan atlet saat melakukan lompatan menentukan

juara atau tidak, jika atlet mempunyai lompatan yang bagus sudah pasti memiliki power otot tungkai yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan latihan *box jump* selama 16 kali pertemuan yang dilakukan dari bulan Januari 2021 sampai April 2021, setelah itu baru diambil lagi data akhir. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh. Jika dilihat pada kenyataan di lapangan didapat hasil yang sangat memuaskan bagi peneliti yaitu dengan rincian perolehan data sebagai berikut: atlet atas nama Ricky Pratama dan Eko Triyono mendapat kenaikan sebesar 17cm meter pada hasil latihan *box jump* 16 kali pertemuan tersebut, kenaikan tersebut karena atlet saat jam latihan dan praktek selalu disiplin sikap dan latihan, jadi wajar jika atlet tersebut mengalami kenaikan pada power otot tungkainya. Ada 2 orang atlet yang mendapat kenaikan paling sedikit di antara lainnya yaitu atas nama Ibnu Nando sebesar 8 cm dan Muhammad Riski sebesar 11 cm, meskipun mengalami kenaikan sedikit namun bagi angka 8-11 cm tersebut sudah sangat memuaskan bagi peneliti, kenaikan tersebut karena atlet selama 16 kali pertemuan absen 3 kali, jadi wajar jika mendapat kenaikan paling sedikit di antara atlet lainnya, atlet atas nama Randi Bayu mendapat kenaikan sebesar 12cm meter, atlet tersebut memiliki power otot tungkai yang paling tinggi di antara atlet lainnya itu terbukti pada saat pengambilan data pre-tes kategori power otot tungkainya yaitu sedang, namun pada pengambilan data akhir anak tersebut mendapat kategori baik, jika dilihat dari latihannya anak tersebut sangat bersemangat dan menyukai metode latihan *box jump* yang peneliti terapkan. Ada sampel atas nama Andrian Febri Saputra mendapat kenaikan sebesar 23cm, anak tersebut memiliki power otot tungkai yang paling rendah di antara sampel lainnya, namun pada kenyataannya kenaikan yang didapat malah lebih tinggi jika dibandingkan atlet sebelumnya, hal tersebut karena atlet suka dan semangat melakukan latihan. Atlet atas nama Megie Sandra mendapat kenaikan sebesar 40cm, dan atlet atas nama Koko Herman mendapat kenaikan sebesar 45, kenaikan paling tinggi power otot tungkainya dari pada atlet lainnya tersebut karena atlet atas nama Koko Herman pernah menjuarai lompat jauh pada ajang PORSENI di Pekanbaru dengan juara II, hal tersebut sangat membanggakan baik sekolah maupun ekstrakurikuler lompat jauh tersebut.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun masih banyak anak-anak yang bermain-main atau bercanda saat melakukan latihan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan bimotorik ke standart yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Dari hasil di atas, jelas bahwa ada peningkatan power otot tungkai sesudah melakukan latihan *box jump*. Agar tercapai tujuan dari latihan *box jump* diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, kontinyu dan terprogram akan memberikan pengaruh kekuatan otot yang sangat baik. Jadi dengan adanya latihan *box jump* terhadap power otot tungkai, maka ada peningkatan kemampuan dalam lompatan saat melakukan lompat jauh tanpa

mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan power otot tungkai.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *box jump* terhadap power otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (9) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5,818) > t_{tabel} (1.833) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap power otot tungkai pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat jauh. Untuk mendapatkan suatu hasil *power* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* yaitu dengan latihan *box jump*. Metode latihan *box jump* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada tungkai. Mulai dari berdiri di atas box dan melompat ke atas box dan turun sampai melompati box 1 buah secara berurutan sampai 3-10 kali pengulangan dan 4-6 set.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *box jump* yang signifikan terhadap peningkatan *power*. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *box jump*, maka semakin baik *power* kita, apalagi pada atlet atletik di nomor lompat yang pasti sangat membutuhkan *power* dalam melakukan tolakan.

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 latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lompat agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembanding.
5. Untuk melatih *power* otot tungkai yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan *power* otot tungkai disarankan menggunakan latihan *box jump*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Bina
- 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 Kepelatihan Dasar*. Jl. Gegerkalong Hilir No.84 Bandung.
- Radcliffe, James C. dan Robert C. Farentinos. (1983). *Plyometrics Eksplosive Power Training*. Amerika Serikat : Human Kinitics Publisher.