

ABSTRAK

Judul : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Dan *Quick Leap* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lareh Sago Halaban

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan awal peneliti pada atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban. Kurangnya latihan yang mengarah ke kondisi fisik atlet, salah satunya daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian adalah *pre eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang atlet basket SMAN Lareh Sago Halaban. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel berjumlah 14 orang atlet laki-laki. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *jump to box* dan *quick leap* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN 1 Lareh Sago Halaban. Instrument penelitian menggunakan tes *vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai atlet SMAN 1 Lareh Sago Halaban.

Berdasarkan teknik analisis data menggunakan rumus Uji t Test. Hasil analisis data yang diperoleh adalah latihan *jump to box* dan *quick leap* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.