

## ABSTRAK

Ivan Aprianda Putra. 2018. "Pengaruh Latihan *Split Jump* dan *Lateral Push Box Off* Terhadap Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket SMAN 1 Gunung Talang". *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kondisi daya ledak otot tungkai atlet bola basket SMAN 1 Gunung Talang menjadi latar belakang masalah dilakukannya penelitian ini. Diantara berbagai bentuk latihan yang ada, maka latihan *split jump* dan *lateral push box off* diduga kuat dapat meningkatkan kondisi daya ledak otot tungkai. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *split jump* dan *lateral push box off* terhadap hasil daya ledak otot tungkai pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Gunung Talang.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*) dengan rancangan *two group pre test-post test*. Populasi penelitian adalah atlet bola basket SMA Negeri 1 Gunung Talang yang berjumlah 14 orang. Sampel penelitian adalah keseluruhan populasi dengan teknik penarikan sampel *total sampling*. Untuk mengukur variabel daya ledak otot tungkai digunakan *vertical power jump test*. Teknik analisa data menggunakan analisis uji t atau uji beda *mean* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian: (1) Terdapat pengaruh latihan *split jump* yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Gunung Talang, dimana harga koefisien  $t_h = 8,37 > t_t = 1,94$ . (2) Terdapat pengaruh latihan *lateral push box off* yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Gunung Talang, dimana harga koefisien  $t_h = 7,33 > t_t = 1,94$ . (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan yang signifikan antara latihan *split jump* dengan *lateral push box off* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola basket SMA Negeri 1 Gunung Talang, diperoleh  $t_h = 5,00 > t_t = 1,94$ .