ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Circuit* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Team Bolabasket SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam

Oleh: Akmal

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya kemampuan melompat atau daya ledak otot tungkai yang dilakukan pemain bolabasket SMA Negeri 1 Baso. Pemain bolabasket perlu dilatih terprogram dan kontiniu serta dengan prinsip-prinsip latihan yang mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoris maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai di antaranya program latihan *circuit*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMA Negeri 1 Baso yang berjumlah 17 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan berjumlah 7 pemain putra, peneliti menentukan ciri dan kriteria sampel seperti usia 16-18 tahun, jenis kelamin laki-laki, terdaftar sebagai team bolabasket SMAN 1 Baso serta bersedia mengikuti latihan. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*, dan teknik analisis data yang di pakai yaitu pengujian hipotesis uji t.

Hasil penelitian ini adalah penerapan latihan *circuit* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolabasket SMA Negeri 1 Baso Kabupaten Agam. setelah dilakukan uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* latihan sirkuit di dapat hasil analisis dengan kesimpulan Ho ditolak dan Ha diterima dengan nilai T_{hitung} (5,896) > T_{tabel} (1,943). Data *pretest* memiliki rata-rata 44,43, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata nya adalah 46,14. Besarnya peningkatan daya ledak otot tungkai dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,71.

Kata kunci: Latihan *Circuit*, Daya Ledak Otot Tungkai, *Vertical Jump*.