

ABSTRAK

Nanang Praja Saputra (2019) : Pengaruh hasil latihan *Box Jump* dan *Skipping* terhadap Kemampuan *Explosive Power* Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 14 Pekanbaru

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti menemukan masalah yaitu kurangnya kemampuan *explosive power* otot tungkai pada siswa SMA Negeri 14 Pekanbaru. Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti memberikan latihan *box jump* dan *skipping* yang bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *box jump* dan *skipping* terhadap kemampuan *explosive power* otot tungkai.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang memakai tes *vertical jump* sebelum dan sesudah latihan (*pree test* dan *post test*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 14 Pekanbaru yang berjumlah 12 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana pemilihan sample berdasarkan kriteria. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *explosive power* otot tungkai T_{hitung} sebesar 4,316 dan T_{tabel} 1.943. (2) pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *explosive power* otot tungkai T_{hitung} sebesar 5,555 dan T_{tabel} 1.943. (3) pengaruh latihan *box jump* dan *skipping* terhadap kemampuan *explosive power* otot tungkai T_{hitung} sebesar 0,465 dan T_{tabel} 1.943.

Kata kunci : *Box jump*, *Skipping* dan *Explosive power*