

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Squat Depth Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Bintang Sago FC U-18 Talang Babungo

Oleh: Reza Agus Satria

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Knee tuch Jump dan Squat Depth Jump terhadap daya ledak otot tungkai pemain sepak bola Bintang Sago U-18 Talang Babungo .

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini dilaksanakan pada Juni sampai Juli 2021 dilapangan Ampera Cubadak Gadang Talang Babungo. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Bintang Sago U-18 Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok yang berjumlah 71 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu keseluruhan dari kelompok usia maksimal 18 tahun yang berjumlah 25 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu dilakukan 4 kali pertemuan, berdasarkan pemberian latihan *Knee Tuch Jump* dan *Squat Depth Jump* dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh pemberian latihan *Knee Tuch Jump* dan *Squat Depth Jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola Bintang Sago U-18 dengan t-hitung $8,99 > t$ -tabel $2,16$. Dengan demikian pemberian latihan *Knee Tuch Jump* dan *Squat Depth Jump* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola Bintang Sago U-18 Talang Babungo.

Kata Kunci: Latihan Knee Tuch Jump, Latihan Squat Depth Jump, Daya Ledak Otot Tungkai