

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Depth Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolabasket Putra SMA N 1 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

Oleh: Rion Hidayat

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa kurangnya daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota. Dibuktikan pada statistik *rebound* yang kalah pada saat pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* sebagai variabel bebas terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai sebagai variabel terikat. Jenis penelitian ini eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 33 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Tempat penelitian adalah lapangan bolabasket SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota. Data daya ledak otot tungkai pada penelitian ini diambil menggunakan tes *vertical jump*. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *t-test* yang berhubungan dengan taraf signifikan 5 %. Hasil analisis data *pre test* kategori 3 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori sedang dengan persentase 18,75 %, 8 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 50 %, 4 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 25%, dan 1 orang memiliki daya ledak otot tungkai yang dengan persentase 6,25%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *depth jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota.

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