

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Latihan Depth Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain BolaBasket Putra SMA Negeri 1Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota**

**Oleh: Rion Hidayat**

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 Kotayang 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%. Selanjutnya untuk hasil post test dengan kategori terdapat 2 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori sedang dengan persentase 12,5%, 3 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang cukup dengan persentase 18,75% , 9 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang baik dengan persentase 56,25%, 1orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang sangat baik dengan persentase 6,25%, dan 1 orang sampel memiliki daya ledak otot tungkai yang excellent 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**