

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *DOUBLE LEG HOP PROGRESSION* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* KAKI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI
(Studi Pada Ekstrakurikuler Tim Bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo)**

Bayu Oktadianto Nugroho

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : bayuokta1996@gmail.com

Dr. Mochamad Purnomo, M.Kes.

DS1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : mochamadpurnomo@unesa.ac.id

ABSTRAK

Jump To Box dan *Double Leg Hop Progression* merupakan salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan. Pada penelitian ini latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* digunakan untuk meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa persen pengaruh latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* terhadap peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai pada tim bola basket.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen. Sasaran penelitian yaitu atlet ekstrakurikuler tim bola basket putra SMK Negeri 3 Probolinggo usia 15-18 tahun yang berjumlah 20 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan *Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design*. Teknik pengumpulan data menggunakan test *Jump MD* dan *Leg Dynamometer*.

Hasil penelitian menggunakan perhitungan statistik Uji t *Paired Sample T-Test*, diketahui bahwa kelompok latihan *Jump To Box* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* kaki dikarenakan hasil Sig. (2-tailed) $0,005 < \alpha = 0,05$ sedangkan kekuatan otot tungkai hasil Sig. (2-tailed) $0,003 < \alpha = 0,05$ dan kelompok latihan *Double Leg Hop Progression* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* kaki dikarenakan hasil Sig. (2-tailed) $0,018 < \alpha = 0,05$ sedangkan kekuatan otot tungkai hasil Sig. (2-tailed) $0,005 < \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai. Data peningkatan *power* kaki kelompok latihan *Jump To Box* memiliki persentase 14,7% sedangkan kekuatan otot tungkai memiliki persentase 28,7% , dan untuk peningkatan *power* kaki kelompok latihan *Double Leg Hop Progression* memiliki persentase 8,8% sedangkan kekuatan otot tungkai memiliki persentase 60,1%.

Kata kunci : Pengaruh, *Jump To Box*, *Double Leg Hop Progression*, *Power* kaki, Kekuatan otot tungkai

ABSTRACT

Jump To Box and *Double Leg Hop Progression* are one of the exercises used to increase jump height. In this research *Jump To Box* and *Double Leg Hop Progression* exercises were used to increase leg *power* and leg muscle strength. The formulation of the problem in this research was to find out what percentage of the effect of *Jump To Box* and *Double Leg Hop Progression* exercises on increasing leg *power* and leg muscle strength on the basketball team.

The research method used is quantitative experiments. The target of the research was the athletes of the male basketball extracurricular team at SMK Negeri 3 Probolinggo aged 15 to 18 years, amounting to 20 people and divided into 2 groups using *Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design*. Data collection techniques used the *Jump MD* and *Leg Dynamometer* tests.

The results of the research using statistical calculations t Test *Paired Sample t-Test*, it is known that the *Jump To Box* exercise group has the expected effect of increasing leg *power* due to the results of Sig. (2-tailed) $0,005 < \alpha = 0,05$ while limb muscle strength results from Sig. (2-tailed) $0,003 < \alpha = 0,05$ and the *Double Leg Hop Progression* exercise group has an influence on the increase in leg *power* due to the results of Sig. (2-tailed) $0,018 < \alpha = 0,05$ while the leg muscle strength results from Sig. (2-tailed) $0,005 < \alpha = 0,05$. It can be concluded that *Jump To Box* and *Double Leg Hop Progression* exercises have a significant influence on increasing leg *power* and leg muscle strength. Data on increasing the leg *power* of the group *Jump To Box* training has a percentage of 14,7% while leg muscle strength has a percentage of 28,7% and for increased leg *power* the exercise group *Double Leg Hop Progression* had a percentage of 8,8% while leg muscle strength had a percentage of 60,1%.

Keywords: Influence, *Jump To Box*, *Double Leg Hop Progression*, *Power* leg, Leg muscle strength.

PENDAHULUAN

Aktifitas olahraga merupakan suatu kegiatan yang menunjang kebugaran jasmani dan rohani bagi setiap manusia, dengan melakukan olahraga kita akan menjadi bugar dan kualitas hidup menjadi lebih baik. Dalam kehidupan manusia olahraga sangat perlu dilakukan untuk menunjang kesehatan dan menghindarkan dari berbagai penyakit. Olahraga dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, dan melompat, ada banyak cabang olahraga yang dapat menunjang kesehatan jasmani dan rohani.

Cabang olahraga bolabasket sangat digemari oleh remaja khususnya pelajar. Dalam permainan bolabasket dimainkan dua tim dimana setiap tim terdiri dari lima pemain. Dalam permainan bolabasket untuk mendapatkan poin dilakukan dengan memasukkan bola ke dalam *ring* lawan, dimana yang terbanyak memasukkan bola adalah pemenangnya. Pada permainan bolabasket di perlukan kerja sama tim dan setiap pemain harus mengetahui karakteristik dari setiap pemain agar pada saat permainan setiap tim bisa bekerjasama dengan baik dalam melakukan mendapatkan angka. Karena kerja sama tim sangat di perlukan dalam olahraga ini terutama dalam penguasaan teknik dasar bolabasket. Seperti yang dikatakan Sitepu (2018:27) olahraga bolabasket di perlukan kerja sama tim dan keterampilan dari setiap individu yang didalamnya mempunyai unsur yang di perlukan bagi pemain bolabasket itu sendiri. Unsur yang di perlukan yaitu, kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, *power*, dan keseimbangan. Sedangkan keterampilan *skills*, dari setiap pemain harus menguasai teknik dasar

Dari olahraga bolabasket yakni, mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribble*) dan merajah (*rebound*).

Dikalangan pelajar SMP dan SMA olahraga bolabasket termasuk olahraga yang digemari di sekolah sebagai ekstrakurikuler. Olahraga bolabasket di Indonesia sangat cepat berkembang dan permainan bolabasket dilakukan di lapangan terbuka. Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan untuk menunjang kemenangan tim karena jika teknik dan fisiknya baik maka akan mudah memenangkan pertandingan. Posisi ini

tentunya sangat diperlukan fisik yang baik karena dalam permainannya dibutuhkan kecepatan dan kekuatan. Seperti yang dikatakan Prasetyo (2017:13) untuk melakukan gerakan yang cepat dibutuhkan teknik dengan waktu yang singkat, gerakan ini digunakan saat melakukan serangan balik dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya. ketahanan tubuh diperlukan untuk menunjang teknik dalam permainan supaya konsisten sepanjang pertandingan.

Kondisi fisik harus dipertimbangan sebagai faktor yang utama dan terpenting. Kondisi fisik diperlukan saat melakukan latihan dalam olahraga bolabasket untuk menunjang prestasi tertinggi. Bagi seorang atlet menjaga fisik yang baik lebih dari standar kesehatan dan kebugaran. Fisik harus diperhatikan dan dilakukan latihan secara rutin dan terprogram karena sangat penting untuk menunjang prestasi atlet untuk waktu yang lama. Terutama saat melakukan gerakan *lay-up* dan *rebound* dua teknik ini harus dilakukan dengan benar dan dibutuhkan loncatan yang tinggi, dengan loncatan yang tinggi akan mempermudah untuk memasukkan bola ke dalam *ring* lawan karena posisi tangan lebih dekat dengan *ring* lawan. Dalam melakukan gerakan *lay-up* maupun *rebound* dibutuhkan tekukan kaki pada saat melakukan lompatan maka diperlukan latihan *power* pada kaki. *Lay-up* sangat sering dilakukan pada saat permainan. *Lay-up* merupakan hal utama dalam permainan bolabasket karena dengan *lay-up* yang benar dan teknik yang benar akan menghasilkan angka saat pertandingan.

Daya ledak (*power*) sangat berperan penting dalam melakukan gerakan *lay-up* maupun *rebound* dengan *power* yang kuat untuk melakukan loncatan dibutuhkan kecepatan untuk melakukan loncatan ke atas dalam memasukkan bola ke dalam *ring* basket. Untuk menunjang prestasi agar maksimal, seorang atlet harus memperkuat ototnya untuk menunjang tercapainya prestasi yang maksimal. Karena otot merupakan penunjang dalam tercapainya prestasi yang tertinggi, otot dalam tubuh akan berkontraksi lebih kuat tidak seperti biasanya apabila diberikan beban berlebih. Dengan pemberian beban berlebih akan menunjang peningkatan otot seorang atlet.

Agar dapat menambah lompatan yang maksimal saat melakukan gerakan *lay-up* dan *rebound* dibutuhkan latihan *power* pada kaki dan kekuatan otot tungkai. Dalam melakukan latihan kekuatan otot tungkai terdapat unsur terpenting untuk mempengaruhi prestasi atlet dalam keterampilan *lay-up* dan *rebound*, karena tidak mungkin seorang atlet dapat berprestasi jika tidak memakai tungkainya. Menurut (Iqbal dkk, 2015:117) "latihan kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan untuk menunjang dalam pembinaan prestasi".

Dari observasi yang saya lakukan di SMK Negeri 3 Probolinggo pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket hanya beberapa pemain yang dapat memasukkan bola ke dalam *ring* dan sisanya gagal atau tidak masuk. Terutama pada saat melakukan lompatan yang kurang maksimal saat melemparkan bola ke dalam *ring*. Namun pemain sering melakukan kesalahan ketika pertandingan, saat lawan atau pemain melakukan shooting pemain tidak siap untuk melakukan posisi *rebound* padahal shooting yang dilakukan bisa masuk atau tidak masuk ke dalam *ring*. Maka tentu diperlukan upaya untuk melakukan posisi *rebound* untuk mendapatkan tembakan bola yang gagal tetapi yang terjadi saat bola *rebound* pemain kalah dalam pengambilan bola disebabkan lompatan pemain kurang maksimal. Hal ini terjadi karena pada saat latihan maupun permainan atlet tidak melakukan gerakan dengan benar dan mengakibatkan pada saat melakukan lompatan untuk gerakan *lay-up* bola sulit untuk dimasukkan ke dalam keranjang. Terutama pada saat pemain melakukan tembakan ke arah *ring* basket, bola tidak berhasil dimasukkan ke dalam keranjang, untuk pengambilan bola yang gagal tentunya dilakukan gerakan *rebound* dan dibutuhkan lompatan yang maksimal agar mudah mendapat bola tembakan yang gagal. Peran seorang pelatih sangat dibutuhkan agar kesalahan yang dilakukan dapat diperbaiki. Dalam hal ini pelatih membutuhkan latihan yang menunjang peningkatan tinggi lompatan pemainnya, maka dengan pemberian latihan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai akan dapat menambah tinggi lompatan seorang pemain. Bukan hanya latihan kekuatan dan daya tahan saja yang dibutuhkan dalam permainan bolabasket tapi latihan *power* kaki dan kekuatan

otot tungkai juga sangat berperan penting dalam permainan bolabasket, karena pada saat memasukkan bola atau mendapatkan bola tembakan yang gagal sangat dibutuhkan *power* pada kaki untuk melakukan lompatan yang tinggi. Agar lompatan ke atas dapat dilakukan dengan maksimal dibutuhkan latihan kekuatan otot tungkai. padahal yang mendukung dalam kondisi fisik menurut Iqbal dalam Akros Abidin (2015:115) mengatakan "dalam menunjang kondisi fisik yang baik dan berperan aktif dalam olahraga bola basket tentunya setiap pemain harus memiliki kecepatan dalam melakukan menggiring bola, kekuatan untuk menahan serangan musuh, daya ledak digunakan saat memasukkan bola ke *ring* lawan, daya tahan menjaga daerah pertahanan, kelentukan dan kelincahan diperlukan saat menghadang lawan, keseimbangan saat melompat, ketepatan untuk mengarahkan bola, dan koordinasi dari setiap tim".

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu memberikan latihan *jump to box* dan *double leg hop progression*. Latihan *jump to box* dan *double leg hop progression* yaitu latihan yang meningkatkan tinggi lompatan pemain yang nantinya akan mempermudah pada saat melakukan gerakan *lay-up* maupun *rebound*. Latihan *jump to box* dilakukan dengan menggunakan media kotak balok yang tingginya sudah ditentukan dan dilakukan dari kotak balok pertama sampai terakhir yang dapat menambah tinggi lompatan *power* kaki, dan ada juga latihan lain yang dapat melatih *power* kaki dan kekuatan otot tungkai yaitu dengan latihan *double leg hop progression* adalah latihan melompat rintangan gawang yang sudah ditentukan tinggi rintangannya dan melompat sampai rintangan terakhir. Dengan latihan tersebut dapat meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai. *Power* adalah gabungan dari latihan kekuatan dan kecepatan. Latihan *power* menggunakan latihan *plyometric*, latihan *plyometric* bertujuan untuk menggabungkan gerakan kekuatan dan kecepatan.

Dari pemaparan diatas maka peneliti ingin mengambil judul penelitian " Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* terhadap Peningkatan *Power* Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai " tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Untuk menentukan penelitian ini, peneliti memakai jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen semu untuk mengetahui kondisi eksperimen yang nyata dalam aturan dimana peneliti tidak dapat memanipulasi semua variabel yang relevan (Mahardika, 2015:200). Agar penelitian mendapatkan hasil yang diinginkan maka peneliti menggunakan jenis *True experimental* desain, yaitu model penelitian yang sudah desain baik yang melibatkan kelompok kontrol dan persyaratan random. Menurut Nasir (2009:233) "terdapat 2 macam untuk menentukan eksperimen, yang pertama eksperimen semu dan kedua eksperimen murni".

Dalam penelitian ini yang akan di teliti adalah pengaruh latihan *Jump to box* dan latihan *double leg hop progression* terhadap peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo. Penelitian ini menggunakan rancangan "*Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design*" (Nazir, 2014 : 213). Dalam penelitian terdapat rancangan yaitu, *pre-test* (sebelum diberikan *treatment*), *post-test* (sesudah diberikan *treatment*). Penelitian ini akan mempelajari hasil dari *pre-test* dan *post-test* peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo usia 15-18. Desain penelitian sebagai berikut :

B. Populasi dan Sampel.

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subyek yang akan di teliti (Arikunto, 2006:130) Sesuai dengan penelitian yang akan di lakukan, pengaruh latihan *jump to box* dan *double leg hop progression* terhadap peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo. Populasi keseluruhan dari penelitian ini adalah 31 orang tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, terdiri dari 20 putra dan 11 putri.

2. Sampel

Sampel dari penelitian ini berpedoman dari Riduwan (2007:7) adalah sampel yang akan diambil didasari dari pertimbangan dan

keterbatasan waktu serta tenaga dan dana". Maka sampel dari penelitian ini hanya diambil 20 orang yang berjenis kelamin laki-laki saja, sebab tidak mungkin *power* kaki dan kekuatan otot tungkai laki-laki dan perempuan sama.

C. Variabel Penelitian

Menurut Maksun (2012:29) variabel merupakan konsep yang memiliki keragaman dalam sebuah penelitian. Konsep adalah penggambaran sebelum terjadinya fenomena tertentu. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang mendasari, yaitu *independent variable* (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi dan *dependent variable* (variabel terikat) adalah variabel yang di pengaruhi. Penelitian ini terdapat 2 variabel bebas dan 2 variabel terikat, variabel bebasnya latihan *jump to box* dan *double leg hop progression* sedangkan variabel terikatnya *power* kaki dan kekuatan otot tungkai.

D. Prosedur Penelitian

Tempat dan waktu penelitian

a. Tempat Penelitian

Tempat untuk melakukan *pretest*, *post-test* dan latihan, untuk kelancaran dan mempermudah penelitian maka penelitian ini akan di laksanakan di lapangan basket SMK Negeri 3 Probolinggo.

b. Waktu Penelitian

Menurut Bompa (2009:55) banyak terdapat bukti yang mendukung penggunaan bentuk latihan 4 minggu atau 2 sampai 6 minggu (biasanya 4 minggu latihan) bentuk latihan. Beban akan meningkat secara bertahap pada 3 *microcycle* awal jumlahnya sama dengan akumulasi kelelahan (*fatigue*) yang terjadi, diikuti oleh fase tanpa pembebanan yang memerlukan dilakukannya penurunan beban latihan dan rasa lelah sebagai gambaran dalam 4 *microcycle*. *macrocycle* dapat disusun menjadi 2-7 minggu peningkatan (Bompa, 2009:178). Penelitian ini akan berlangsung kurang lebih selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan untuk tahap persiapan, tes kemampuan maksimal, *pretest*, pelaksanaan program latihan yang telah dibuat dengan melakukan latihan 3 kali dalam seminggu, minggu terakhir dilakukan untuk *post-test*.

E. Instrumen Penelitian

Data yang diambil dari seluruh populasi yaitu data yang langsung dari tes *jump to box* dan tes *double leg hop progression* atlet bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengetahui tinggi lompatan latihan *jump to box* dan *double leg hop progression* menggunakan alat yaitu :

- a. *Jump MD*
- b. *Leg Dynamometer*
- c. *Stopwatch*

1. Bahan dan Alat :

- a. Kotak balok
- b. Rintangan gawang
- c. Meteran
- d. Peluit
- e. Formulir tes
- f. Alat tulis

G. Pemberian Beban Latihan

Dalam penelitian ini pemberian beban latihan yang diberikan dibagi menjadi dua kelompok untuk melakukan latihan yang sudah dibuat dalam program latihan yang dibuat oleh peneliti. Setelah melakukan *pre-test* maka akan dilanjutkan pemberian perlakuan (*treatment*) dengan mengikuti latihan *jump to box* dan latihan *double leg hop progression* yang diharapkan akan dapat meningkatkan kelincahan, kekuatan, dan daya ledak selama 6 minggu latihan dan minggu terakhir dibuat untuk pelaksanaan tes akhir (*post-test*). Menurut Bompa (2009:55) banyak terdapat bukti yang mendukung penggunaan bentuk latihan 4 minggu atau 2 sampai 6 minggu (biasanya 4 minggu latihan) bentuk latihan. Beban akan meningkat secara bertahap pada 3 *microcycle* awal jumlahnya sama dengan akumulasi kelelahan (*fatigue*) yang terjadi, diikuti oleh fase tanpa pembebanan yang memerlukan dilakukannya penurunan beban latihan dan rasa lelah sebagai gambaran dalam 4 *microcycle*.

Sedangkan waktu 6 minggu digunakan untuk pelaksanaan latihan dan di dalam satu minggunya dilakukan latihan sebanyak 3 kali yaitu pada hari senin, rabu, dan jum'at.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data terdapat dua macam pilihan untuk mempermudah peneliti yaitu dengan memakai perhitungan yang manual dan memakai perhitungan dengan menggunakan program komputer SPSS 25. Untuk mengetahui sebuah penelitian ada tidaknya pengaruh dalam dua macam latihan yaitu latihan *jump to box* dan latihan *double leg hop progression* terhadap peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini kemudian dimasukkan dalam 3 teknik analisis, yaitu analisis statistik deskriptif, uji persyaratan, dan pengujian hipotesis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif

1. *Jump To Box*

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif *Jump To Box*

Variabel	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation
<i>Pretest Power Kaki</i>	10	56,01	57,65	41,10	10,57
<i>Posttest Power Kaki</i>	10	64,23	66,70	71,50	12,79
<i>Pretest Kekuatan Otot Tungkai</i>	10	108,70	116,00	75,00	22,08
<i>Posttest Kekuatan Otot Tungkai</i>	10	139,85	142,75	89,00	35,09

Berdasarkan tabel di atas sebelum melakukan latihan *Jump To Box* didapatkan nilai rata-rata *power* kaki sebesar 56,01, median atau nilai tengah 57,65. Paling banyak (*mode*) *power* kaki tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo sebesar 41,10 dengan standard deviasi 10,57. Selanjutnya pada *post-test* atau setelah diberikan latihan *Jump To Box* pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo didapatkan nilai rata-rata *power* kaki sebesar 64,23, median atau nilai tengah 66,70. *Power* kaki paling banyak dari responden tim bolabasket sebesar 71,50 dengan standard deviasi 12,79.

Pre-test kekuatan otot atau sebelum dilakukan latihan *Jump To Box* rata-rata kekuatan otot tungkai responden tim bolabasket SMK

Negeri 3 Probolinggo sebesar 108,70 dengan median atau nilai tengah 116,00. Paling banyak (mode) kekuatan otot

tungkai responden sebesar 75,00 dengan standard deviasi 22,08. Selanjutnya pada *post-test* atau setelah latihan *Jump To Box* nilai rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 139,85 dengan median atau nilai tengah 142,75. Paling banyak (mode) kekuatan otot tungkai *post-test* responden sebesar 89,00 dengan standard deviasi 35,09.

2. Double Leg Hop Progression

Tabel 4.2 Analisis Deskriptif *Double Leg Hop Progression*

Variabel	N	Mean	Median	Mode	Std. Deviation
<i>Pretest Power Kaki</i>	10	60,21	60,20	45,10	6,55
<i>Posttest Power Kaki</i>	10	65,53	66,60	48,10	7,73
<i>Pretest Kekuatan Otot Tungkai</i>	10	107,25	117,75	64,50	28,45
<i>Posttest Kekuatan Otot Tungkai</i>	10	171,75	160,00	97,50	57,03

Berdasarkan tabel di atas sebelum melakukan latihan *Double Leg Hop Progression* didapatkan nilai rata-rata *power* kaki sebesar 60,21, median atau nilai tengah 60,20. Paling banyak (mode) *power* kaki tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo sebesar 45,10 dengan standard deviasi 6,55. Selanjutnya pada *post-test* atau setelah diberikan latihan *Double Leg Hop Progression* pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo didapatkan nilai rata-rata *power* kaki sebesar 65,53, median atau nilai tengah 66,60. *Power* kaki paling banyak dari responden tim bolabasket sebesar 48,10 dengan standard deviasi 7,73.

Pre-test kekuatan otot tungkai atau sebelum dilakukan latihan *Double Leg Hop Progression* rata-rata kekuatan otot tungkai responden tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo sebesar 107,25 dengan median atau nilai tengah 117,75. Paling banyak (mode) kekuatan otot tungkai responden sebesar 64,50 dengan standard deviasi 28,45. Selanjutnya pada *post-test* atau setelah diberikan latihan *Double Leg Hop Progression* nilai

rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 171,75 dengan median atau nilai tengah 160,00. Paling banyak (mode) kekuatan otot tungkai *post-test* responden sebesar 97,50 dengan standard deviasi 57,03.

B. Persentase Peningkatan

1. Persentase Peningkatan *Jump To Box*

Tabel 4.3 Persentase Peningkatan *Power Kaki Jump To Box*

<i>Power Kaki</i>			
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Difference</i>
1	64,6	64,7	0,1
2	46,6	47,8	1,2
3	45,2	48,7	3,5
4	53,1	68,7	15,6
5	66,5	71,5	5
6	62,2	79,3	17,1
7	67,4	82,9	15,5
8	41,1	57,6	16,5
9	46,3	49,6	3,3
10	67,1	71,5	4,4
Mean	56,0	64,2	8,2
Peningkatan			14,7%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan persentase peningkatan *power* kaki sebelum dan sesudah latihan *Jump To Box* sebesar 14,7%. Hal ini menunjukkan latihan *Jump To Box* dapat meningkatkan daya ledak kaki pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

Tabel 4.4 Persentase Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai *Jump To Box*

Kekuatan Otot Tungkai			
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Difference</i>
1	80,5	89	8,5
2	90,5	112	21,5
3	75	91,5	16,5
4	127	182,5	55,5
5	140,5	147	6,5
6	120	178,5	58,5
7	124,5	172,5	48
8	122,5	138,5	16
9	94,5	165	70,5
10	112	122	10
Mean	108,7	139,9	31,2

Peningkatan	28,7%
--------------------	--------------

Berdasarkan tabel di atas didapatkan persentase peningkatan kekuatan otot tungkai sebelum dilakukan latihan dan setelah diberikan latihan *Jump To Box* sebesar 28,7%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Jump To Box* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

2. Persentase Peningkatan *Double Leg Hop Progression*

Tabel 4.5 Persentase Peningkatan *Power Kaki Double Leg Hop Progression*

Power Kaki			
No	Pretest	Posttest	Difference
1	67,3	67,4	0,1
2	68,0	68,2	0,2
3	58,7	68,8	10,1
4	60,7	61,3	0,6
5	65,1	65,8	0,7
6	59,7	61,7	2,0
7	57,8	70,2	12,4
8	62,5	78,1	15,6
9	45,1	48,1	3,0
10	57,2	65,7	8,5
Mean	60,2	65,5	5,3
Peningkatan	8,8%		

Berdasarkan tabel di atas didapatkan persentase peningkatan *power kaki* sebelum dilakukan latihan dan setelah diberikan latihan *Double Leg Hop Progression* sebesar 8,8%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Double Leg Hop Progression* dapat meningkatkan *power kaki* tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

Tabel 4.6 Persentase Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai *Double Leg Hop Progression*

Kekuatan Otot Tungkai			
No	Pretest	Posttest	Difference
1	65,5	114,5	49,0
2	81,5	175,5	94,0
3	64,5	210	145,5
4	141,5	241	99,5
5	124,5	268	143,5
6	122	123	1,0
7	113,5	141,5	28,0
8	97	97,5	0,5

9	125,5	202	76,5
10	137	144,5	7,5
Mean	107,25	171,75	64,5
Peningkatan			60,1%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan persentase peningkatan kekuatan otot tungkai sebelum dilakukan latihan dan setelah diberikan latihan *Double Leg Hop Progression* sebesar 60,1%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Double Leg Hop Progression* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

C. Uji Normalitas

Agar mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal maka digunakan uji normalitas dengan memakai uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk*. Ketentuannya jika nilai signifikansi yang didapatkan $> \alpha = 0,05$ data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya apabila nilai signifikansi $< \alpha = 0,05$ data tersebut tidak berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas penelitian ini.

Tabel 4.7 Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	df	Sig.	<i>Statistic</i>	df	Sig.
<i>pretest_power_jump_to_box</i>	,221	10	,182	,848	10	,055
<i>posttest_power_jump_to_box</i>	,174	10	,200*	,919	10	,349
<i>pretest_power_double_leg_</i>	,223	10	,173	,890	10	,168
<i>posttest_power_double_leg_</i>	,209	10	,200*	,903	10	,236
<i>pretest_Kekuatan_oto_tungkai_</i>	,196	10	,200*	,931	10	,458
<i>posttest_Kekuatan_oto_tungkai_</i>	,163	10	,200*	,918	10	,339
<i>pretest_kekuatan_otot_tungkai_Double</i>	,198	10	,200*	,897	10	,205
<i>posttest_kekuatan_otot_tungkai_Double</i>	,184	10	,200*	,950	10	,666

Dari tabel tersebut dapat dilihat semua variabel pada uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* mempunyai nilai signifikansi $>\alpha=0,05$. Ini menunjukkan bahwa data keseluruhan pada penelitian berdistribusi normal.

D. Paired T-Test

Untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji *paired t-test*. Hal ini digunakan untuk mengetahui apa ada pengaruh pada *power* kaki dan kekuatan otot tungkai setelah diberikan latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* pada responden tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo. Uji *paired t-test* memiliki ketentuan apabila nilai signifikansi yang didapatkan $<\alpha=0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* terhadap *power* kaki dan kekuatan otot tungkai akan tetapi apabila nilai signifikansi $> \alpha=0,05$ maka bisa dikatakan tidak berpengaruh pada latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* terhadap *power* kaki dan kekuatan otot tungkai.

1. Jump to Box

Tabel 4.8 Paired Test Power Kaki

		T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>pretest_power_jump_to_box - posttest_power_jump_to_box</i>	-3,710	9	0,005

Dari tabel tersebut didapatkan nilai signifikansi yaitu sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi $0,005<\alpha=0,05$ maka diketahui perbedaan rata-rata *power* kaki sebelum dan setelah latihan *Jump To Box*. Hal ini menunjukkan pengaruh latihan *Jump To Box* dapat meningkatkan *power* kaki pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

Tabel 4.9 Paired T-Test Kekuatan Otot Tungkai

		T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>pretest_Kekuatan_otot_tungkai - posttest_Kekuatan_otot_tungkai</i>	-4,067	9	0,003

Dari tabel tersebut didapatkan nilai signifikansi yaitu sebesar 0,003. Karena nilai

signifikansi $0,003<\alpha=0,05$ maka diketahui perbedaan rata-rata kekuatan otot tungkai sebelum dan setelah latihan *Jump To Box*. Hal ini menunjukkan pengaruh latihan *Jump To Box* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

2. Double Leg Hop Progression

Tabel 4.10 Paired Test Power Kaki

		T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>pretest_power_double_leg_hop - posttest_power_double_leg_hop</i>	-2,903	9	0,018

Dari tabel tersebut didapatkan nilai signifikansi yaitu sebesar 0,018. Karena nilai signifikansi $0,018<\alpha=0,05$ maka diketahui perbedaan rata-rata *power* kaki sebelum dan setelah latihan *Double Leg Hop Progression*. Hal ini menunjukkan pengaruh latihan *Double Leg Hop Progression* dapat meningkatkan *power* kaki pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

Tabel 4.11 Paired T-Test Kekuatan Otot Tungkai

		T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>pretest_kekuatan_otot_tungkai - posttest_kekuatan_otot_tungkai</i>	-3,657	9	0,005

Dari tabel tersebut didapatkan nilai signifikansi yaitu sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi $0,005<\alpha=0,05$ maka diketahui perbedaan rata-rata kekuatan otot tungkai sebelum dan setelah latihan *Double Leg Hop Progression*. Hal ini menunjukkan pengaruh latihan *Double Leg Hop Progression* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai pada tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo.

E. Pembahasan

1. Latihan Jump To Box

Hasil dari nilai mean *pretest power* kaki pada kelompok *Jump To Box* sebesar 56,01 sedangkan nilai mean *post-test* sebesar 64,23. Selisih nilai

mean pada *pretest* dan *posttest* sebesar 8,2. Terdapat peningkatan antara *pretest* dan *posttest* pada *power* kaki dengan satuan yang digunakan adalah *centimeter*. Dan hasil penelitian nilai mean *pretest* kekuatan otot tungkai adalah sebesar 108,70 sedangkan *posttest* nilai mean sebesar 139,85. Selisih nilai mean pada *pretest* dan *posttest* sebesar 31,2. Terdapat peningkatan antara *pretest* dan *posttest* kekuatan otot tungkai dengan satuan yang digunakan adalah kilogram.

Hasil persentase *power* kaki pada latihan *Jump To Box* sebesar 14,7% sedangkan hasil presentase kekuatan otot tungkai sebesar 28,7%. Hasil presentase ini menggunakan uji t pada aplikasi SPSS 25 dengan menggunakan rumus *paired t-test* yang diketahui nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Diketahui bahwa latihan *Jump To Box* berpengaruh terhadap peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungki.

Tabel 4.12 Kenaikan dan Penurunan Atlet Latihan *Jump To Box*

No	Nama	No	Nama
1	MPC	1	KS
2	TH	2	DPP
3	YA	3	BIK
4	BI	4	FYSP
5	RA	5	FC

Dari tabel diatas dapat kita ketahui dari 10 atlet yang melakukan latihan *Jump To Box* hanya 5 atlet yang mengalami peningkatan yang signifikan saat melakukan latihan *Jump To Box* dan peningkatan tersebut dilihat dari program latihan yang telah dibuat dan dilakukan oleh atlet tersebut selama 6 minggu. Dan atlet yang mengalami peningkatan pada latihan *Jump To Box* yaitu : MPC, TH, YA, BI, RA, dan atlet yang tidak mengalami peningkatan pada latihan *Jump To Box* yaitu : KS, DPP, BIK, FYSP, FC. Atlet KS mengalami penurunan pada minggu ke 5 dan 6. Atlet DPP mengalami penurunan pada saat minggu ke 1, 2, 5 dan 6. Atlet BIK mengalami penurunan pada minggu ke 1, 2, 3 dan 4. Atlet FYSP mengalami penurunan pada minggu ke 1 dan 2. Sedangkan atlet FC mengalami penurunan pada minggu ke 1, 2, 5, 6.

Dalam penelitian ini terdapat kelemahan pada pemberian program latihan di intensitas yang diberikan. Intensitas yang diberikan pada program latihan tidak sesuai dengan intensitas yang diberikan sebenarnya sehingga ada atlet yang mengalami penurunan pada pemberian latihan *Jump To Box* yang diberikan oleh peneliti. Dari tabel di atas sudah dijelaskan 5 atlet yang mengalami penurunan pada intensitas yang tidak sesuai dengan sebenarnya dan 5 atlet yang mengalami peningkatan karena sesuai dengan intensitas yang diberikan. Tentu ini menjadi pengetahuan bagi pelatih agar pada saat membuat program latihan tentunya pada pemberian repetisi latihan disesuaikan dengan intensitas latihan yang sebenarnya pada atlet. pelatih bisa memberikan intensitas yang sesuai dengan kemampuan atlet agar atlet tersebut dapat mengalami peningkatan pada saat program latihan diberikan.

Latihan *Jump To Box* menggunakan alat berupa kotak dengan tinggi 60 cm. Latihan ini dapat meningkatkan tinggi lompatan terutama kekuatan otot tungkai. Pada saat melakukan gerakan ini tentu kekuatan lompatan sangat diperlukan tapi pada saat melakukan lompatan pada kotak balok kemudian turun ke tanah dan lompat lagi ke atas balok, yang harus diketahui disini bahwa pada saat melakukan lompatan dari setiap balok, lompatan yang dilakukan terdapat jeda yang membuat lompatan tidak dilakukan secara cepat tetapi ada jeda dari setiap lompatan yang akan dilakukan. Dan jeda tersebut yang membuat atlet dapat mengontrol badan agar tetap seimbang dan mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang cepat. Fungsi latihan *Jump To Box* adalah untuk meningkatkan *eksplosif power*, namun latihan ini menyebabkan pada tingginya lompatan untuk olahraga bolabasket saat melakukan gerakan *lay-up* dan *rebound*.

2. Latihan *Double Leg Hop Progression*

Hasil dari nilai mean *pretest power* kaki pada latihan *Double Leg Hop Progression* sebesar 60,21. Sedangkan nilai mean *posttest* sebesar 65,53. Selisih nilai mean *pretest* dan *posttest* sebesar 5,3. Dapat dikatakan terjadi peningkatan antara *pretest* dan *posttest* pada *power* kaki dengan satuan adalah *centimeter*. Dan hasil penelitian nilai mean *pretest* kekuatan otot tungkai adalah sebesar 107,25 dan nilai mean *posttest* sebesar 171,75. Selisih nilai

mean *pretest* dan *posttest* sebesar 64,5. Dapat dikatakan terjadi peningkatan antara *pretest* dan *posttest* pada kekuatan otot tungkai dengan satuan kilogram.

Diketahui persentase *power* kaki pada latihan *Double Leg Hop Progression* sebesar 8,8%. Sedangkan kekuatan otot tungkai sebesar 60,1%. Hasil presentase diperkuat dengan uji t pada aplikasi SPSS 25 pada rumus *paired t-test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Latihan *Double Leg Hop Progression* berpengaruh pada peningkatan *power* kaki dan kekuatan otot tungki.

4.13 Kenaikan dan Penurunan Atlet Latihan *Double Leg Hop Progression*

No	Nama	No	Nama
1	ADS	1	MS
2	MRT	2	JT
3	AZK	3	CSP
4	AA		
5	GPA		
6	MAP		
7	JAF		

Dari tabel diatas dapat kita ketahui dari 10 atlet yang melakukan latihan *Double Leg Hop Progression* hanya 7 atlet yang mengalami peningkatan yang signifikan saat melakukan latihan *Double Leg Hop Progression* dan peningkatan dilihat dari program latihan yang telah dibuat dan dilakukan oleh atlet tersebut selama 6 minggu. Dan tabel di atas dapat kita lihat 3 atlet tidak dapat meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai. Atlet yang dapat meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai pada latihan *Double Leg Hop Progression* yaitu : ADS, MRT, AZK, AA, GPA, MAP, JAF, sedangkan atlet yang tidak dapat meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai pada latihan *Double Leg Hop Progression* yaitu : MS, JT, CSP. Atlet MS mengalami penurunan pada minggu ke 1, 2, 5, dan 6. Atlet JT mengalami penurunan pada minggu ke 3 dan 4, sedangkan atlet CSP mengalami penurunan pada minggu ke 3 dan 4. Dalam penelitian ini terdapat kelemahan pada pemberian program latihan di intensitas yang diberikan. Intensitas yang diberikan pada program latihan tidak sesuai dengan intensitas yang diberikan sebenarnya sehingga ada atlet

yang mengalami penurunan pada pemberian latihan *Double Leg Hop Progression* yang diberikan oleh peneliti. Dari tabel di atas sudah di jelaskan 3 atlet yang mengalami penurunan pada intensitas yang tidak sesuai dengan sebenarnya diberikan dan 7 atlet yang mengalami peningkatan karena sesuai dengan intensitas yang diberikan. Tentu ini menjadi pengetahuan bagi pelatih agar pada saat membuat program latihan tentunya pada pemberian repetisi latihan disesuaikan dengan intensitas latihan pada atlet. pelatih bisa memberikan intensitas yang sesuai dengan kemampuan atlet, agar atlet tersebut dapat mengalami peningkatan pada saat program latihan diberikan.

Double Leg Hop Progression adalah latihan melompat menggunakan dua kaki bersamaan yang melewati rintangan berupa gawang yang tersusun sejajar dan atlet dituntut untuk melompati gawang dari depan sampai urutan gawang terakhir. Jenis latihan ini menggunakan alat bantu berupa gawang yang berjumlah 5 rintangan gawang dan setiap rintangan diberi jarak 1 meter dengan tinggi gawang 60 cm. pada saat melakukan latihan ini sangat dibutuhkan lompatan yang maksimal dan butuh keseimbangan pada saat melewati setiap rintangan gawang yang telah ditetapkan, karena dari setiap rintangan gawang atlet melakukan lompatan secara bertahap dan tidak ada jeda untuk berhenti dan atlet akan melompat secara terus-menerus hingga jumlah yang telah di tentukan pada program latihan tersebut. Atlet yang akan melakukan latihan ini tentunya akan cepat mengalami kelelahan karena tidak ada jeda untuk berhenti pada saat melakukan lompatan karena gerakan yang dilakukan secara bertahap dan cepat. latihan ini sangat membantu dalam melatih lompatan dan biasanya olahraga yang menggunakan latihan ini seperti bolabasket, sepakbola, bulu tangkis, dan bolavolly yang berhubungan dengan meningkatkan tinggi lompatan. Fungsi dari latihan *Double Leg Hop Progression* adalah meningkatkan daya ledak (*power*) bagi olahraga bolabasket sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan *lay-up* dan *rebound*.

3. Perbandingan hasil latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression*

Metode latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* meningkatkan kemampuan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai, terdapat perbedaan dalam latihan *Jump To Box* saat melakukan gerakan lompatan kedua kaki diangkat diatas kotak kemudian mendarat pada box rintangan, kemudian turun ke tanah, latihan membutuhkan koordinasi gerakan yang baik tetapi ritme saat melakukan metode latihan *Jump To Box* dilakukan secara maksimal sehingga peningkatan *power* kaki nilai dan persentase yang didapat tergolong lumayan tinggi. Sedangkan metode latihan *Double Leg Hop Progression* memiliki peningkatan kekuatan otot tungkai sangat tinggi dari pada latihan *Jump To Box* dikarenakan gerakan yang dilakukan terlihat cepat dibanding latihan *Jump To Box*. Ketika melakukan latihan yang bersifat melompati rintangan gawang secara berurutan seperti latihan *Double Leg Hop Progression* secara otomatis bergerak lebih cepat dan melompat ke depan sehingga gerakan yang dilakukan *eksplorisif* powernya Sangat maksimal dan presentase yang diperoleh dari peningkatan kekuatan otot tungkai sangat bagus dari pada latihan *Jump To Box*.

Dengan berdasarkan perhitungan persentase perubahan kelompok *treatment Jump To Box* memiliki nilai perubahan peningkatan *power* kaki dari kelompok *treatment Double Leg Hop Progression* yaitu 14,7%. Hasil peningkatan kekuatan otot tungkai dari kelompok *treatment Double Leg Hop Progression* memiliki nilai perubahan peningkatan yang lebih besar dari kelompok *treatment Jump To Box* yaitu 60,1%. Dengan ini disimpulkan bahwa latihan *Jump To Box* memiliki peningkatan *power* kaki lebih bagus daripada latihan *Double Leg Hop Progression* yang memiliki peningkatan kekuatan otot tungkai lebih bagus daripada latihan *Jump To Box*. Dari hasil diatas bahwa dapat kita ketahui bahwa dari latihan *Jump To Box* terdapat 5 atlet yang tidak mengalami peningkatan sedangkan untuk latihan *Double Leg Hop Progression* yang tidak mengalami peningkatan berjumlah 3 atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari hasil data penelitian terdapat peningkatan *power* kaki setelah latihan *Jump To Box* sebesar

14,7% sedangkan untuk kekuatan otot tungkai sebesar 28,7%. Hal ini menunjukkan latihan *Jump To Box* berpengaruh pada *power* kaki dan kekuatan otot tungkai tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo. Karena pada saat melakukan latihan ini tentu dilakukan dengan cepat tetapi ada jeda pada saat melakukan latihan *Jump To Box* yang dilakukan oleh atlet Tim Bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo. Dan didapatkan bahwa dari 10 atlet yang melakukan latihan *Jump To Box* terdapat 5 atlet yang mengalami penurunan dan sisanya mengalami peningkatan.

2. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa didapatkan peningkatan *power* kaki setelah diberikan latihan *Double Leg Hop Progression* sebesar 8,8%. Sedangkan untuk kekuatan otot tungkai setelah diberikan latihan *Double Leg Hop Progression* sebesar 60,1%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Double Leg Hop Progression* dapat meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai tim bolabasket SMK Negeri 3 Probolinggo. Karena pada saat melakukan latihan ini dibutuhkan kecepatan dan lompatan yang tinggi, pada saat melakukan lompatan ini tidak ada jeda untuk berhenti saat melewati dari setiap rintangan gawang yang dilakukan oleh atlet Tim SMK Negeri 3 Probolinggo. Dan didapatkan dari 10 atlet yang melakukan latihan *Double Leg Hop Progression* terdapat 3 atlet yang mengalami penurunan dan sisanya mengalami peningkatan.

B. Saran

1. Pemberian latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* ternyata memberikan hasil yang sangat bagus untuk meningkatkan *power* kaki dan kekuatan otot tungkai pada pemain bolabasket putra SMK Negeri 3 Probolinggo. Oleh karena itu latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* dapat dibuat program latihan para pelatih bolabasket agar meningkatkan *Power* kaki dan kekuatan otot tungkai.
2. Dalam penelitian ini latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression* dapat dilakukan penelitian dengan populasi yang berbeda dalam jumlah sampel lebih banyak supaya

hasil penelitian lebih akurat mengenai latihan *Jump To Box* dan *Double Leg Hop Progression*.

3. Pemberian repetisi disesuaikan dengan intensitas latihan yang sebenarnya. Pada pembuatan program latihan disarankan untuk tidak merubah repetisi latihan yang sudah sesuai dengan kemampuan atlet tersebut. Agar pada saat program latihan diberikan atlet dapat meningkatkan kemampuannya dan dapat mencapai hasil dari pemberian program latihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.RINEKA CIPTA.

Bompa, Tudor O & Haff, G Gregory. 2009. *Periodiation*. United States: Human Kinetic.

Iqbal, K., Abdurrahman., dan Ifwandi. 2015. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol. 01 (2): hal.114-120.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mahardika, I Made Sriundy, 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indoensia.

Nazir, M. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.

Prasetyo, Wahyu Dedi. 2017. "Pengembangan Model Permainan Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP". *Jurnal Keolahragaan*. Vol. 05 (1): hal.12-23.

Riduwan, Akdon. (2007). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Sitepu, Indra Darma. 2018."Manfaat Permainan BolaBasket Bagi Usia Dini". *Jurnal Prestasi*. Vol. 02 (3): hal.27-33.

Tim Penyusun Buku Pedoman Skripsi. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

