



Efektivitas Latihan Plyometrics Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SDN Batu Ampar 05 Pagi Jakarta Timur

Abdul Jabbar Amar¹, Rif'iy Qomarrullah^{2*}, Dewi Nurhidayah³

¹Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article History | **Received:** 23 March 2024 | **Accepted:** 02 April 2024 | **Published:** 25 June 2024

Kata Kunci:

plyometrik;
daya ledak otot
tungkai

Abstrak (12pt Bold)

Gerak dasar optimal dicapai jika dikenalkan sejak dini dan berlanjut terus, dengan melompat sebagai fokus utama. Melompat melibatkan otot tungkai dan daya ledak yang dapat ditingkatkan melalui latihan plyometric box jump. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *plyometric box jump* efektif untuk peningkatan daya ledak otot tungkai. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Sampel penelitian adalah Siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi sebanyak 20 orang. Teknik analisis yang digunakan adalah Menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program statistik IBM SPSS edisi 20 for windows. Hasil perhitungan nilai *Asymp. Sig* yang diperoleh $0,006 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi

Effectiveness Of Plyometrics Box Jump Exercise On Limb Muscle Explosion At Students At Batu Ampar SDN 05 Pagi

Keywords:

*Plyometrics;
leg muscle
explosive
power*

Abstract (12pt Bold)

Optimal basic movement is achieved if it is introduced early and continues, with jumping as the main focus. Jumping involves muscle and explosive power which can be increased through plyometric box jump exercises. The aim to be achieved in this research is to find out whether plyometric box jump training is effective for increasing cooling muscle explosive power. The method used in research is experimentation. The research sample was 20 female students at SDN Batu Ampar 05 Pagi. The analysis technique used is to test the normality of the data using the Kolmogorov Smirnov test with the help of the IBM SPSS statistical program series 20 edition for Windows. Results of calculating the Asymp value. The sig obtained was $0.006 < 0.05$. Thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that the hypothesis is accepted, meaning that there is an influence of box jump training on explosive muscle fitness in female students at SDN Batu Ampar 05 Pagi

Corresponding author: Nama. Email: gomarrifqi77@gmail.com

How to cite: Amar, A. J., Qomarrullah, R., Nurhidayah, D. (2024). Efektivitas Latihan Plyometrics Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SDN Batu Ampar 05 Pagi Jakarta Timur. *Jurnal Olahraga Papua*, 6 (1), 1-10. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i2.3966>

PENDAHULUAN (Bobot Panjang 20%)

Pendahuluan penelitian ini dimulai dengan latar belakang bahwa olahraga, terutama dalam konteks pengembangan kebugaran jasmani dan rohani, telah menjadi fokus utama dalam kehidupan modern. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan fisik rutin, tetapi juga sebagai sarana rekreasi dan ajang prestasi yang telah mengilhami banyak penelitian untuk memahami lebih dalam manfaat dan efektivitas berbagai metode latihan (Kamaruddin dkk, 2022). Salah satu aspek penting dalam pengembangan fisik adalah daya ledak otot tungkai, yang merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan dalam gerakan eksplosif, seperti yang terjadi dalam aktivitas melompat (Ramli dkk, 2023). Daya ledak otot tungkai sangat penting bagi berbagai aktivitas olahraga, mulai dari atletik hingga permainan bola, dan pemahaman yang mendalam tentang cara meningkatkannya dapat memberikan keuntungan signifikan bagi para atlet (Ansar dkk, 2023).

Kondisi ideal yang seharusnya dicapai adalah setiap individu, terutama anak-anak di usia dini, memiliki akses dan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fisiknya melalui latihan yang tepat dan terstruktur (Candra dkk, 2023). Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah sudah memasukkan unsur-unsur gerak dasar seperti jalan, lari, dan lompat ke dalam kurikulum mereka, dengan harapan bahwa ini akan membantu perkembangan motorik anak-anak (Ansar dan Sahruni, 2022). Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa sering kali ada kurangnya pengetahuan atau penerapan yang kurang optimal terhadap metode latihan yang dapat efektif meningkatkan daya ledak otot tungkai. Hal ini menjadi perhatian khusus, karena tanpa pendekatan yang tepat, potensi penuh dari latihan-latihan ini mungkin tidak tercapai, yang pada akhirnya dapat membatasi perkembangan fisik dan kemampuan atletik anak-anak (Guntoro dkk, 2024).

Permasalahan ini menjadi titik fokus untuk penelitian ini, di mana solusi yang diusulkan adalah menerapkan latihan plyometrics Box Jump secara khusus pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Latihan plyometrics Box Jump adalah bentuk latihan yang melibatkan gerakan melompat ke atas kotak dan kemudian melompat turun kembali, yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai secara bersamaan (Syamsudar dkk, 2020). Metode ini dianggap efektif dalam meningkatkan daya ledak otot karena menggabungkan elemen kekuatan dan kecepatan dalam satu latihan yang dinamis. Namun, meskipun banyak penelitian telah menunjukkan efektivitas latihan plyometrics dalam meningkatkan performa atletik, ada kebutuhan untuk mengevaluasi secara spesifik bagaimana latihan ini dapat diterapkan dan diadaptasi untuk anak-anak di sekolah dasar.

Melalui kajian literatur terdahulu, dapat diketahui bahwa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas latihan plyometrics Box Jump dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada berbagai kelompok. Misalnya, Bagaskara dan Suharyana (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa latihan plyometric Box Jump dan plyometric standing jump dapat meningkatkan kemampuan vertical jump pada atlet bola voli usia 14-17 tahun. Penelitian lainnya oleh Khalid & Rustiawan (2020) menunjukkan bahwa latihan Box Jump dan tuck jump memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan power tungkai. Namun, penelitian-penelitian ini umumnya berfokus pada atlet remaja atau dewasa muda dan belum banyak yang mengeksplorasi penerapannya pada siswa sekolah dasar.

Analisis gap ini menjadi dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan akan penelitian ini, yang bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dan memberikan kontribusi ilmiah

baru dalam konteks ini. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa latihan plyometrics Box Jump akan terbukti sangat efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Hipotesis ini didasarkan pada premis bahwa kombinasi kekuatan dan kecepatan yang dilatih melalui plyometrics Box Jump akan menghasilkan peningkatan signifikan dalam kemampuan melompat, yang merupakan indikator utama dari daya ledak otot tungkai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji efektivitas latihan plyometrics Box Jump serta untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai manfaatnya bagi perkembangan fisik siswi. Untuk mencapai tujuan ini, penelitian akan dilakukan dengan desain eksperimen yang melibatkan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan dalam daya ledak otot tungkai setelah periode latihan tertentu. Metode pengukuran yang akan digunakan termasuk vertical jump test untuk mengevaluasi peningkatan dalam tinggi lompatan, yang merupakan indikator langsung dari daya ledak otot tungkai.

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang berguna bagi pendidik dan pelatih olahraga dalam merancang program latihan yang sesuai dan efektif untuk anak-anak di tingkat sekolah dasar. Dengan adanya bukti empiris yang mendukung efektivitas latihan plyometrics Box Jump, guru dan pelatih dapat lebih yakin dalam menerapkan metode ini dalam kurikulum pendidikan jasmani mereka. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengembangan fisik siswa, tetapi juga dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Manfaat penelitian ini juga meliputi kontribusi teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya literatur yang ada mengenai latihan plyometrics dan pengaruhnya terhadap daya ledak otot tungkai, khususnya pada populasi siswa sekolah dasar. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi topik serupa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi sekolah-sekolah dalam mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan performa fisik semata, tetapi juga pada pengembangan holistik siswa yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang berharga dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta membantu mengatasi beberapa permasalahan praktis yang dihadapi dalam penerapan metode latihan yang efektif di sekolah-sekolah dasar. Dengan fokus pada latihan plyometrics Box Jump dan daya ledak otot tungkai, penelitian ini berharap dapat membuka jalan bagi pendekatan yang lebih baik dalam mengembangkan kemampuan fisik anak-anak sejak dini, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan aktif sepanjang hidup mereka.

METODE (Bobot Panjang 10%)

Jenis penelitian

Desain (design) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan (Suharsimi Arikunto 2013: 90). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan "pre-test dan post-test" dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Tujuan umum suatu eksperimen adalah menyelidiki pengaruh kondisi terhadap gejala. Peneliti mencoba membuktikan bahwa latihan box jump berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (pretest) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan box jump (treatment), setelah itu diberi tes akhir (posttest).



Keterangan :

P = Populasi

S = Sampel

O₁ = Tes Awal

X = Plyometrics box jump

O₂ = Tes akhir

Berdasarkan design penelitian di atas dapat diuraikan sebagai berikut :

Sampel (S) berdasarkan pengambilan langsung sebanyak 20 orang diberikan tes awal (O₁), selanjutnya di beri perlakuan atau treatment Plyometric Box Jump, Setelah diberikan perlakuan tersebut kemudian di tes akhir (O₂)

Partisipan

Populasi menurut Rusli dkk (2024) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SDN Batu Ampar 05 Pagi yang berjumlah 280 siswa. sedangkan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009: 120). Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling dengan ketentuan umur 10-12 tahun berada di kelas 5 perempuan yang berjumlah 20 siswi. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dikenai pretest setelah itu pemberian treatment dilakukan 16 kali pertemuan dan terakhir dikenai posttest.

Instrumen

Istrumen penelitian menurut Suharsini Arikunto (2013: 262) adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data itu. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah vertical jump. Vertical jump digunakan untuk mengukur power otot tungkai dengan satuan centimeter (cm). Pelaksanaan tes vertical jump yaitu sampel melakukan loncatan keatas dengan maksimal kemudian diukur hasil loncatannya sebanyak dua kali loncatan, kemudian hasil tes diambil yang terbaik.

Prosedur

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan vertical jump. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test vertical jump sebelum selesai diberikan perlakuan dan data posttest setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan box jump. Program latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dimulai dari tanggal 16 Januari 2023 sampai dengan tanggal 20 Februari 2023, peneliti melakukan treatment 1 hari latihan 1 hari libur selama pelaksanaan penelitian berdasarkan kesepakatan antara siswi dengan peneliti.

Tabel 1. Jadwal Program Latihan

BOX JUMP						
No	Beban %	Set	Minggu/Hari	Senin	Rabu	Jum'at
1	40 %	7	1	16	18	20
2	50 %	6	2	23	25	27
3	60 %	5	3	30	1	3
4	70 %	4	4	6	8	10

5	80 %	3	5	13	15	17
6			6	20		

Analisis Data

Data setelah semua terkumpul, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat (Wibowo dkk, 2023). Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Penelitian ini akan diuji normalitas, jika normal maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Apabila tidak normal maka diuji dengan uji *wilcoxon match pairs test*.

1. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Menguji normalitas data digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program statistik IBM SPSS edisi 20 *for windows*. Mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dapat dilihat hasil dari signifikansi. Pengambilan keputusan dari hasil uji normalitas sebagai berikut:

- Nilai *Sig.* > 0,05 dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- Nilai *Sig.* < 0,05 dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Populasi yang berdistribusi normal dapat dilanjutkan dengan uji homogenitas, apabila populasi berdistribusi tidak normal maka dilakukan dengan uji *wilcoxon match pairs test*.

2. Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Nilai *t* hitung lebih kecil dari nilai tabel maka H_0 (hipotesis 0) diterima dan jika nilai *t* hitung lebih besar dari nilai *t* tabel maka H_0 ditolak. H_a ditolak maka hipotesis diterima. Apabila penelitian ini berdistribusi normal maka dilakukan uji *t*, jika berdistribusi tidak normal maka dilakukan dengan uji *wilcoxon match pairs test* menggunakan program IBM SPSS 20 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN (Bobot Panjang 60%)

Hasil (Bobot Panjang 15 %)

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan data *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Maka dalam bab ini akan disajikan hasil data penelitian, dari data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen.

Tabel 2. Data *Pretest* Dan *Posttest*

Subjek	<i>Pretest</i> (cm)	<i>Posttest</i> (cm)
1	25	26
2	36	37
3	28	29
4	21	26
5	28	30
6	26	30
7	30	35
8	30	36

9	26	26
10	29	28
11	27	30
12	34	33
13	24	27
14	23	25
15	24	26
16	26	29
17	28	32
18	28	28
19	24	24
20	26	29

Sumber: data peneliti, 2023

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan box jump terhadap daya ledak otot tungkai siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Hasil pretest dan posttest vertical jump dideskripsikan sebagai berikut:

1. Data Hasil Pretest

Deskripsi data pertest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes unjuk kerja kemampuan vertical jump. Hasil analisis deskriptif data pretest vertical jump diperoleh skor dengan nilai minimum 21 dan nilai maksimum 36. Rata-rata diperoleh sebesar 27.45, standar deviasi diperoleh sebesar 3.886, dan median sebesar 549. Deskripsi hasil pretest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Pretest

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
tes awal	20	21	36	549	27.45	3.886
Valid N (listwise)	20					

Sumber: data SPSS Peneliti, 2023

2. Data Hasil Posttest

Deskripsi data posttest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes unjuk kerja kemampuan vertical jump setelah diberi perlakuan. Hasil analisis deskriptif data posttest vertical jump diperoleh skor dengan nilai minimum 24 dan nilai maksimum 37. Rata-rata diperoleh sebesar 29.30, standar deviasi diperoleh sebesar 3.686, dan median sebesar 586. Deskripsi hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Posttest

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
tes akhir	20	24	37	586	29.30	3.686

Valid N (listwise)	20				
--------------------	----	--	--	--	--

Sumber: data SPSS Peneliti, 2023

3. Hasil Analisis Data Penelitian

a. Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan analisis data, dilakukan analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji paired sample test. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data pretest dan posttest. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan program IBM SPSS 20. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tes awal	.145	20	.200 [*]	.941	20	.256
tes akhir	.175	20	.111	.929	20	.148

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Sumber: data peneliti, 2023

Tabel di atas dapat dilihat bahwa dari semua data memiliki nilai p (sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal. Data dengan distribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan uji parametris. Pengujian hipotesis dilanjutkan dengan uji parametris. Uji parametris yang akan digunakan adalah dengan uji Paired Samples Statistic.

b. Hasil Analisis Data Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh latihan box jump terhadap power otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan lompat tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Rangkung Paired Sampled Statistic

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tes awal	27.45	20	3.886	.869
tes akhir	29.30	20	3.686	.824



Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tes awal	27.45	20	3.886	.869
tes akhir	29.30	20	3.686	.824

Berdasarkan rangking dari tabel di atas, diperoleh 20 nilai positif dan tidak ada nilai negatif.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Paired Sample Test

Paired Samples Test

Pair 1	tes awal - tes akhir	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
		-1.850	2.700	.604	-3.114	-.586	-3.064	19	.006

Hasil perhitungan nilai Asymp. Sig yang diperoleh $0,006 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya ada pengaruh latihan box jump terhadap daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi.

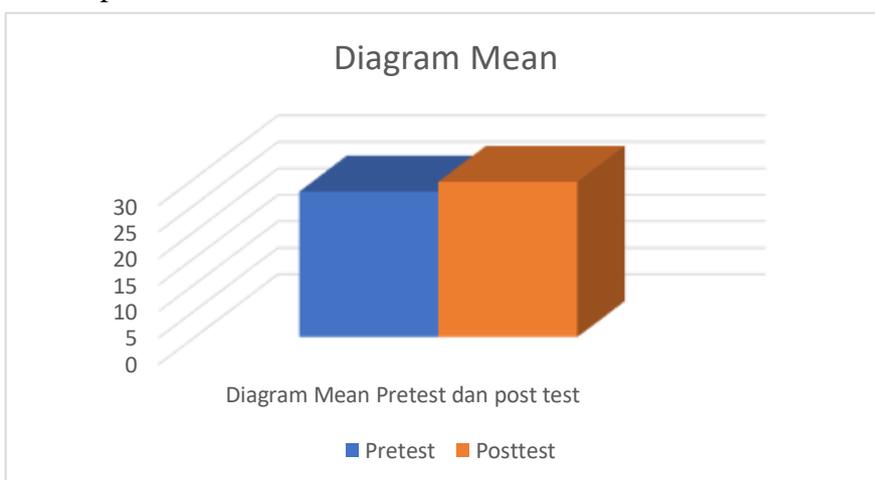
4. Hasil Analisis Mean Pretest – Posttest

Hasil analisis mean ditunjukkan untuk mengetahui selisih mean dari pretest-posttest. Hasil dari mean pretest-posttest dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Analisis Mean Pretest-Posttest

No.	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih
1	27.45	29.30	1.85

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, berikut gambar diagram *mean pretest-posttest* putra:



Gambar 1. Diagram Mean Pretest dan Posttest

Data tersebut dapat disimpulkan, bahwa hasil mean posttest lebih tinggi dari hasil mean pretest. Latihan box Jump yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi.

Pembahasan (Bobot Panjang 45%)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh lathan box jump terhadap daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan daya ledak otot tungkai setelah melakukan box jump dan sebelum diberikan perlakuan box jump.

Pada saat pretest besarnya rerata vertical jump 27.45, sedangkan pada saat posttest besarnya rerata vertical jump 29.30. Ternyata setelah diberi perlakuan box jump besarnya rata rata kemampuan vertical jump pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi mengalami perubahan peningkatan. Analisis uji Paired Sample Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata box jump memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan power otot tungkai setelah diberikan perlakuan. Box jump dalam penelitian ini merupakan bentuk latihan yang mengarah pada peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai. Model latihan yang diambil adalah latihan yang menekankan pada kekuatan dan kecepatan otot kaki agar kemampuan power otot tungkai siswi semakin meningkat.

Penelitian ini dilakukan, dengan memberikan perlakuan box jump yang dilakukan selama 16 sesi, ternyata cara tersebut memberikan pengaruh terhadap daya ledak otot tungkai siswi. Hal ini diketahui setelah dilakukan eksperimen, ternyata terjadi pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai sebesar 1.85. Peningkatan yang dihasilkan dari perlakuan ini sudah begitu besar dikarenakan maksimalnya waktu untuk berlatih dan terjadwal.

Box jump pada penelitian ini berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai, serta mudah di lakukan dan aman bagi pemula maka diharapkan menjadi salah satu alternatif untuk pedoman bagi guru olahraga ataupun pelatih.

SIMPULAN (Bobot Panjang 5%)

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan box jump memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswi SDN Batu Ampar 05 Pagi. Implikasi dari temuan ini adalah latihan box jump dapat diterapkan dalam program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, memberikan semangat tambahan bagi siswi yang berlatih. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan seperti tidak mempertimbangkan kondisi fisik dan mental responden saat tes vertical jump serta ketidakmampuan mengontrol latihan di luar perlakuan. Oleh karena itu, disarankan agar latihan box jump tetap digunakan, siswa lebih termotivasi, dan penelitian mendatang menambah variabel lain untuk perbandingan dengan latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)

- Ansar, C. S., & Sahrani, A. Y. (2022). Survey Tingkat Pemahaman Guru Pgsd Dikjas Terhadap Penilaian Otentik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 184-187.
- Ansar, C. S., Adnan, N., Sahrani, A. Y., Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., ... & Widodo, A. (2023). *Kepelatihan Sepak Bola*. Global Eksekutif Teknologi.
- Bagaskara, B. A., & Suharjana, S. (2019). Pengaruh latihan plyometric box jump dan plyometric standing jump terhadap kemampuan vertical jump Pada Atlet Klub bola voli. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18(2), 64-69.

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Guntoro, T. S., Wandik, Y., Sutoro, S., Kristyandaru, A., Kamaruddin, I., Mashud, M., ... & Putra, M. F. P. (2024). Online Lectures for Sports and Non-Sports Study Program Students: Interrelation of Attitudes, Involvement, Satisfaction, Happiness, and Learning Achievement. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (57), 371-378.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Get Press.
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak latihan box jump dengan tuck jump terhadap power tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113-122.
- Ramli, M., Ansar, C. S., & Pinangkaan, E. A. (2023). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH PADA PEMBELAJARAN BOLA VOLI MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI BOLA KELAS VII SMPN 3 TONDANO KABUPATEN MINAHASA. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 160-169.
- Rusli, T. S., Boari, Y., & Amelia, D. A. (2024). Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21-31.
- Wibowo, F. C., Salampessy, M., Sriwahyuni, E., Sitopu, J. W., Ansar, C. S., Syapitri, H., ... & Nababan, D. (2023). *TEKNIK ANALISIS DATA PENELITIAN: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Get Press Indonesia