

PENGARUH PELATIHAN *SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KABADDI SMP N 2 DENPASAR

Oleh:

Kadek Budi Arsana, Nim 2016021002

Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Side to side box shuffle* dan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler kabaddi di SMP Negeri 2 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan *Control group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler kabaddi di SMP Negeri 2 Denpasar. Data dianalisis dengan menggunakan uji t, yaitu *Paired Samples t Test* dan *Independent-Samples t Test* untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas data dan uji homogenitas varian. Seluruh pengujian dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS 27.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan, Pada kelompok perlakuan I nilai *pre-test* diperoleh rata-rata sebesar 165,13 dan *post-test* diperoleh nilai rata-rata 173,53. pada kelompok perlakuan II nilai *pre-test* diperoleh rata-rata sebesar 164,33 dan nilai *post-test* 166,20.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Side to side box shuffle* berpengaruh signifikan terhadap *Power* otot tungkai dengan nilai t hitung sebesar 33,008, pelatihan *Squat Jump* berpengaruh signifikan terhadap *Power* otot tungkai dengan nilai t hitung sebesar 8,671. Hasil penelitian ini juga menunjukkan, bahwa *Power* otot tungkai pada kelompok pelatihan *Side to side box shuffle* lebih baik dari pada kelompok pelatihan *squat jump*. Disarankan untuk pelatih ekstrakurikuler kabaddi SMP Negeri 2 Denpasar dapat menerapkan pelatihan *Side to side box shuffle* dan *Squat Jump* untuk meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai.

Kata kunci: pelatihan; *side to side box shuffle*; *squat jump*; *Power* otot tungkai.

**THE EFFECT OF SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE AND SQUAT JUMP
TRAINING ON LEG MUSCLE POWER IN EXTRACURRICULAR
KABADDI STUDENTS AT SMP N 2 DENPASAR**

By:

**Kadek Budi Arsana, Nim 2016021002
Bachelor of Sports Science Program**

Department of Sports and Health Science

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Side to Side Box Shuffle and Squat Jump training on leg muscle power in kabaddi extracurricular students at SMP Negeri 2 Denpasar. This study is a quasi-experimental design with a control group pretest-posttest design. The subjects in this study were students participating in the kabaddi extracurricular activity at SMP Negeri 2 Denpasar. The data were analyzed using the t-test, namely the Paired Samples t-Test and Independent-Samples t-Test to test the research hypothesis. Before testing the hypothesis with the t-test, a prerequisite test was conducted in the form of a data normality test and a variance homogeneity test. All tests were conducted using IBM SPSS 27.0 for Windows. The results showed that in treatment group I, the pre-test score averaged 165.13 and the post-test score averaged 173.53. In treatment group II, the pre-test score averaged 164.33 and the post-test score averaged 166.20.

Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that Side to side box shuffle training has a significant effect on leg muscle power with a t-value of 33.008, while Squat Jump training has a significant effect on leg muscle power with a t-value of 8.671. The results of this study also show that leg muscle power in the Side to Side Box Shuffle training group is better than in the Squat Jump training group. It is recommended that the extracurricular kabaddi coach at SMP Negeri 2 Denpasar implement Side to Side Box Shuffle and Squat Jump training to improve leg muscle power.

Keywords: training; side-to-side box shuffle; squat jump; lower limb muscle power.