

Efektifitas Latihan *Box Jump* dan *Hurdle Hops* Terhadap Tendangan *Shooting* Tim Futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Efektifitas latihan *box jump* terhadap tendangan *shooting*, 2) efektifitas latihan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting*, 3) manakah yang lebih efektif antara metode latihan *box jump* dan *hurdle hops* terhadap tendangan *shooting* tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal SMA Fransiskus tepatnya di jalan Bumimanti No. 2, Kp. Baru, Labuhan Ratu, Kota Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dimana memberikan perlakuan berupa latihan *plyometric* kepada dua kelompok yang berbeda, yaitu *box jump* dan *hurdle hops*. Sampel yang di ambil berjumlah 30 dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Teknik pengujian hipotesis menggunakan teknik analisa dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : 1) Terdapat peningkatan tendangan *shooting* tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung setelah diberikan latihan *box jump*. Hasil perhitungan di peroleh t-hitung sebesar 4,98 dan t-tabel 1,76 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. 2) Terdapat peningkatan tendangan *shooting* tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung setelah diberikan latihan *hurdle hops*. Hasil perhitungan di peroleh t-hitung sebesar 7,41 dan t-tabel 1,76 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. 3) Latihan *hurdle hops* lebih efektif dibandingkan dengan *box jump* dalam meningkatkan tendangan *shooting* tim futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung. Hasil perhitungan diujikan dengan tabel derajat kebebasan yaitu $(df) = n_1 + n_2 - 2$ dan taraf kepercayaan $\frac{1}{2} \alpha = 5\%$ (0,025) di peroleh nilai kritis t-tabel 2,47 t-hitung = 3,10 > t-tabel 2,47, maka dengan demikian H_0 ditolak. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan peningkatan tendangan *shooting* yang dipengaruhi oleh latihan *box jump* dan *hurdle hops*, dimana latihan *hurdle hops* lebih besar peningkatannya dibanding *box jump*.

Kata kunci — *Box Jump, Hurdle Hops, Shooting, Futsal.*