

## ABSTRAK

Dwi Puji Lestari NIM. E2014013 Program Studi DIV Fisioterapi	Dosen Pembimbing 1. Indarwati. S.KM.,M,Kes 2. Yudha Wahyu Putra, Sst.Ft.,M.Or
<b>PERBEDAAN PENGARUH PEMBERIAN <i>PLYOMETRIC DEPTH JUMP</i> DAN <i>BOX TO JUMP</i> TERHADAP PENINGKATAN <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLA VOLI DI SMA NEGERI KEBAKKRAMAT</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Pendahuluan :</b> <i>Power</i> otot tungkai merupakan kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga <i>terutama</i> dalam gerakan melompat</p> <p><b>Tujuan :</b> Mengetahui perbedaan pengaruh <i>Depth Jump</i> dan <i>Box To Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai Pada pemain bola voli di SMA Negeri Kebakkramat.</p> <p><b>Metode :</b> Penelitian ini menggunakan <i>true exsperimental dengan menggunakan</i> Desain penelitian pre and post two group design. Tehnik sampling dalam penelitian ini adalah <i>simple random sampling</i> dengan jumlah 20 orang untuk perlakuan <i>Depth Jump</i> dan 20 orang untuk perlakuan <i>Box To Jump</i>. Instrumen penelitian menggunakan <i>Vertical Jump</i>. Eksperimen dilakukan 1 minggu 3 kali dalam 1 bulan. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji <i>Shapiro Wilk</i>, uji <i>Paired Sample Test</i> dan uji <i>Independent Sample</i>.</p> <p><b>Hasil :</b> Hasil penelitian uji <i>Paired Sample T-test</i> pada kelompok 1 <math>p=0,000</math> dan kelompok II <math>P=0,000</math> (<math>P&lt;0,05</math>) yang berarti ada pengaruh pemberian <i>Depth Jump</i> dan <i>Box To Jump</i>. Hasil <i>Uji Independent Sample T-test</i> pada kedua kelompok sesudah pelakuan menunjukkan hasil <math>p=0,001</math> (<math>p&lt;0,05</math>) yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok</p> <p><b>Kesimpulan :</b> Terdapat pengaruh signifikan pemberian <i>Depth Jump</i> dan <i>box to jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai di SMA Negeri Kebakkramat.. Terdapat perbedaan pengaruh <i>Depth Jump</i> dan <i>Box To Jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai</p>	
<b>Kata Kunci :</b> <i>Power otot tungkai, Depth Jump, Box To Jump</i>	