

## ABSTRAK

**RONI PURNAMA, 2024. PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI SMK MIFTAHUSSALAM CIAMIS.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Galuh Ciamis.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain bola voli SMK Miftahussalam Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain “*two grup pre-test post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli SMK Miftahussalam Ciamis yang berjumlah 14 orang dan dibagi kedalam dua kelompok dengan cara pembagian menggunakan teknik *ordinal pairing* dengan tujuan agar kedua kelompok tersebut memiliki kemampuan yang seimbang. Kelompok satu diberikan latihan *box jump* dan kelompok dua diberikan latihan *depth jump* dengan pemberian latihan sebanyak 16 pertemuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes *vertical jump*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired t-test* dan uji *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan 1) Latihan *box jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai, 2) Latihan *depth jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai, 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *box jump* dan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai, atau dengan kata lain latihan *box jump* dan *depth jump* memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

**Kata Kunci:** Latihan *Box Jump*, Latihan *Depth Jump*, *Power* Otot Tungkai.