

## ABSTRAK

Kemampuan lompatan merupakan *skill* penting yang harus dimiliki oleh pemain bulu tangkis. Pemain bulu tangkis memerlukan daya ledak otot tungkai untuk melakukan *jumping smash*. Salah satu jenis latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric* yang merupakan serangkaian latihan kekuatan otot yang didesain khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial dalam waktu yang sesingkat mungkin. Salah satu latihan *plyometric* yaitu *depth jump to box* yang merupakan latihan yang mampu meningkatkan daya ledak otot kaki, paha dan pinggul. Penelitian ini menggunakan rancangan *One-Group Pre test-Post test Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang berjenis kelamin laki-laki berumur 17-19 tahun yang merupakan pemain bulu tangkis SMAN1 Kuta Utara. Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan selama 4 minggu. Pengukuran kemampuan lompatan menggunakan *vertical jumping test* yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan latihan. Hasil uji normalitas dari penelitian ini dengan *Saphiro Wilk Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,863 pada *pre-test* dan 0,692 pada *post-test* ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Setelah itu, dilakukan uji hipotesis dengan *Paired Sampel t-test* diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat diartikan bahwa latihan *plyometric depth jump to box* dapat mempengaruhi kemampuan lompatan pemain bulu tangkis di SMAN 1 Kuta Utara.

**Kata kunci:** *Bulu Tangkis, Plyometric Depth Jump To Box, Kemampuan Lompatan*

## **ABSTRACT**

*Jumping ability is an important skill that badminton players must have. Badminton players need leg muscle explosiveness to perform jumping smash. One type of exercise to increase leg muscle explosiveness is plyometric exercise which is a series of muscle strength exercises specifically designed to help muscles reach their potential level in the shortest possible time. One of the plyometric exercises is the depth jump to box which is an exercise that can increase the explosive power of the leg, thigh and hip muscles. This study used the One-Group Pre test-Post test Design. The sample in this study amounted to 10 people of male gender aged 17-19 years who were badminton players SMAN1 Kuta Utara. The training was conducted 16 times a meeting for 4 weeks. Measurement of jumping ability using vertical jumping test which is done before and after training. The normality test results of this study with the Saphiro Wilk Test showed a significance value of 0.863 in the pre-test and 0.692 in the post-test ( $p > 0.05$ ) so that it can be said that the data is normally distributed. After that, hypothesis testing with Paired Sample t-test obtained a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) so that it can be interpreted that plyometric depth jump to box training can affect the jumping ability of badminton players at SMAN 1 Kuta Utara.*

**Keywords:** *Badminton, Plyometric Depth Jump To Box, Jumping Ability*