ABSTRAK

Dea Indriani Br Barus. "Pengaruh Latihan *Depth Jump* terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Kadar Hemoglobin pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli di Sma Negeri 1 Barusjahe".
(Pembimbing:Novita Sari Harahap)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

Tujuan dari kajian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan penurunan kadar Hemoglobin siswa ekstrakulikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe**.**

Penelitin ini menggunakan metode *quasi experiment study* dengan rancangan *experimental randomized pre and post test group design*. Penelitian melibatkan 16 siswa yang yang diuji melalui instrumen pengukuran untuk *power* otot tungkai adalah tes *vertical jump* dan kadar hemoglobin diukur melalui tes laboratorium. Penelitian berlangsung selama enam minggu dengan frekuensi sebanyak tiga kali seminggu.

Temuan dari penelitian menampilkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap *power* otot tungkai setelah diberikan perlakuan latihan *depth jump*, yang berdasarkan dengan hasil uji *paired sampel t-test* dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Dengan hal tersebut, terjadi penurunan kadar hemoglobin yang signifikan setelah latihan. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa latihan *depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kadar hemoglobin siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Barusjahe.

Kata Kunci: *Depth Jump, Power* Otot Tungkai, Kadar Hemoglobin, Bola Voli

ABSTRACT

Dea Indriani Br Barus. "The Effect of Depth Jump Training towords Increasing Limb Muscle Power and Hemoglobin Levels in Volleyball Extracurricular Students at Sma Negeri 1 Barusjahe".
(Guide : Novita Sari Harahap)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2020.

The purpose of this study is to determine the effect of depth jump training on increasing leg muscle power and decreasing hemoglobin levels of volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Barusjahe.

This research uses a true experiment study method with experimental randomized pre and post test group design. The study involved 16 students who were tested through measurement instruments for leg muscle power is a vertical jump test and hemogloblobi levels were measured through laboratory tests. The study lasted for six weeks with a frequency of three times a week.

The findings of the study showed a significant increase in leg muscle power after being given the depth jump training treatment, which is based on the paired sample t-test results with a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). With this, there is a significant decrease in hemoglobin levels after training. The results of this study explain that depth jump training has an effect on increasing leg muscle power and hemoglobin levels of volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Barusjahe.

Keywords: Depth Jump, Limb Muscle Power, Hemoglobin Level, Volleyball