

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DEPTH JUMP*
HIGH INTENSITY TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN
BERDASARKAN WAKTU TEMPUH ATLET ATLETIK PUSAT
PENDIDIKAN PELATIHAN PELAJAR (PPLP) JAWA TIMUR**

Kecepatan dan kelincahan merupakan dua dari beberapa komponen biomotor yang sangat dibutuhkan pada cabang atletik. Solusi untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan menggunakan latihan *plyometric depth jump*. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan latihan *plyometric* metode *depth jump* memperbaiki waktu tempuh kecepatan dan kelincahan. Jenis penelitian adalah eksperimental lapangan dengan *one group randomized pre test-post test design*. Sepuluh sampel atlet dipilih dari populasi Pusat Pendidikan Latihan pelajar (PPLP) Jawa Timur secara random. *Speed run* dan *agility Illinois test* dipilih sebagai instrumen tes kecepatan dan kelincahan. Sampel harus menyelesaikan 18 sesi pelatihan *plyometric depth jump high intensity* 5 set 20 repetisi dengan frekuensi 3 sesi per minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada peningkatan kecepatan dan kelincahan ($p < 0,05$). Pada kecepatan, nilai *pre test* adalah $4,53 \pm 0,37$ cm $>$ $4,48 \pm 0,37$ cm, sedangkan pada *pre test* kelincahan nilainya sebesar $16,38 \pm 1,16$ cm $>$ $16,34 \pm 1,72$ cm. Kesimpulan hasil penelitian adalah Latihan *plyometric depth jump high intensity* 5 set 20 repetisi meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

Kata Kunci: *plyometric*, *depth jump*, kecepatan, kelincahan.