

**SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC LEBIH BAIK DARI  
FRONTAL PLANE PLYOMETRIC TERHADAP  
POWER DENGAN VERTICAL JUMP PADA  
PEMAIN BOLA BASKET PUTRI  
USIA 15-16 TAHUN**

**Benediktus Bagaskoro Santoso Aji**

**Abstrak**

**Tujuan:** Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh sagittal plane plyometric dan frontal plane plyometric terhadap power dengan vertical jump test pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. Power merupakan kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Latihan plyometric adalah latihan yang memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode desain pre post without kontrol group. Subyek dalam penelitian ini adalah pemain bola basket putri SMK Wisata Indonesia Jakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 28 sampel. **Hasil:** Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh hasil kelompok sagittal plane plyometric nilai pre test  $28,42 \text{ cm} \pm 4,95$  dan nilai pos test  $33,14 \text{ cm} \pm 5,91$  dengan nilai signifikan  $p=0.001$  sedangkan kelompok frontal plane plyometric nilai pre test  $28,92 \text{ cm} \pm 4,53$  dan nilai post test  $29,92 \text{ cm} \pm 5,31$  dengan nilai yang tidak signifikan  $p=0,058$ . **Kesimpulan:** bahwa sagittal plane plyometric lebih baik dari frontal plane plyometric terhadap peningkatan power dengan menggunakan vertical jump test.

**Kata Kunci :** Sagittal plane plyometric, Frontal plane plyometric, Vertical jump test.

# **SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC BETTER THAN FRONTAL PLANE PLYOMETRIC ON POWER WITH VERTICAL JUMP ON WOMEN BASKETBALL PLAYERS AGE 15-16**

**Benediktus Bagaskoro Santoso Aji**

## **Abstract**

**Objective:** This study have purpose to determine the effect of sagittal plane plyometric and frontal plane plyometric on power with a vertical jump test on female basketball players aged 15-16 years . Power is a abilitybody that allows muscle or a group muscle for work in a manner explosive . Plyometric traiming is exercises that allow muscle reach power maximum in time as short as possible maybe . **Methods:** The method used in this study is pre post design without control group. The subjects in this study were female basketball players at SMK Wisata Indonesia Jakarta who fulfilled the inclusion and exclusion criteria totaling 28 samples. **Results:** After processing and analyzing data statistically, group results were obtained sagittal plane plyometric pre test value 28.42 cm  $\pm$  4.95 and post test value 33.14 cm  $\pm$  5.91 with a significant value  $p = 0.001$  while the frontal plane plyometric pre test value 28.92 cm  $\pm$  4.53 and value post test 29.92 cm  $\pm$  5.3 1 with a non-significant value  $p = 0.058$  . **Conclusion:** That sagittal plane plyometric is better than frontal plane plyometric to increase power by using vertical jump test.

**Keyword :** Sagittal plane plyometric, Frontal plane plyometric, Vertical jump test.