

# FRONTAL PLANE PLYOMETRIC LEBIH BAIK DARI PADA SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC TERHADAP POWER DENGAN RIGHT LATERAL HOP TEST PADA PEMAIN BOLA BASKET PUTRI USIA 15-16 TAHUN

Satria Endra Sanjaya

## Abstrak

Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. latihan *Plyometric* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. **Tujuan penelitian** : Untuk mengetahui pengaruh *Sagittal and Frontal Plane Plyometric* terhadap *Power* dengan *Right Lateral Hop test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. **Metode**: Penelitian ini menggunakan metode desain pre post without control group. Subjek penelitian berjumlah 28 pemain basket putri SMK Wisata Indonesia Jakarta. di berikan perlakuan *Sagittal and Frontal Plane Plyometric* selama 6 minggu dengan jumlah kegiatan perminggu sebanyak 2kali, Subjek diukur kemampuannya terlebih dahulu (*pretest*), Setelah di lakukan perlakuan subjek kembali diukur kemampuannya (*Posttest*). **Hasil** : setelah di lakukan analisa data secara statistic di dapatkan nilai *pretest*  $117,79 \pm 4,40$  dan *posttest*  $126,43 \pm 2,71$  pada kelompok *FPP* dan pada kelompok *SPP* di dapatkan nilai *pretest*  $104,64 \pm 2,5$  dan *posttest*  $104,78 \pm 2,96$ . **Kesimpulan** bahwa *Frontal Plane Plyometric* lebih baik dibandingkan *Sagittal Plane Plyometric* terhadap peningkatan *Power* dengan *Right lateral hop test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

**Kata kunci:** *Power, Sagittal plane plyometric, Frontal plane plyometric, Right lateral hop test.*

**FRONTAL PLANE PLYOMETRIC BETTER THAN  
SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC ON POWER  
WITH THE RIGHT LATERAL HOP TEST  
ON FEMALE BASKETBALL PLAYERS  
AGE 15-16 YEARS**

**Satria Endra Sanjaya**

**Abstract**

Explosive power or often referred to as muscular power is the power to use the maximum power used in the shortest possible time. Plyometric exercises are exercises that have special characteristics, namely very strong muscle contraction which is a response to rapid dynamic or strain loading of the muscles involved. **Objective:** To determine the effect of Plyometric Sagittal and Frontal Plane on Power with Right Lateral Hop test on female basketball players aged 15-16 years. **Method:** This study uses the pre post without control group design method. The subjects of the study were 28 female basketball players from the Indonesian Tourism Vocational School in Jakarta. weekly activities as much as 2 times, the subject measured his ability first (pretest), after being treated the subject again measured his ability (Posttest). **Results:** After statistically analyzed data, the pretest scores were  $117.79 \pm 4.40$  and posttest  $126.43 \pm 2.71$  in the FPP group and the SPP group received the pretest scores of  $104.64 \pm 2.5$  and posttest  $104.78 \pm 2.96$ . **Conclusion:** that Frontal Plane Plyometric is better than Sagittal Plane Plyometric for Power enhancement with Right lateral hop test on female basketball players aged 15-16 years.

**Keywords:** Power, Sagittal plane plyometric, Frontal plane plyometric, Right lateral hop test.