**PENGARUH BENTUK LATIHAN *DEPTH JUMP* TERHADAP HASIL LOMPATAN PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 5 OKU**

**YUSUF SOLEHUDIN**

**2019151068**

**ABSTRAK**

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Berdasarkan jenis penelitiannya penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Bentuk Latihan *Depth Jump* Terhadap Hasil Lompatan Permainan BOLA VOLI Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 5 OKU. Variabel dalam penelitian ini berupa variabel terikat yaitu hasil lompatan dan variabel bebas yaitu bentuk latihan *depth jump*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest –* *Posttest – Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 5 OKU yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan sampel berjumlah 20 orang. Instrument tes yang digunakan yaitu berupa tes vertical jump. Hasil rata-rata tes awal 58,2 sedangankan rata-rata tes akhir 59,05. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dimana thitung lebih besar dari ttabel atau 2,647 > 1,729 pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan bentuk latihan *depth jump* terhadap hasil lompatan permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Oku

**Kata Kunci : latihan depth jump, BOLA VOLI**