

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Latihan Plyometrik Depth Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli**

**Oleh: Ewaldo Mandira**

Tujuan dari review artikel ini merupakan untuk mencari informasi bagaimana pengaruh latihan depth jump terhadap daya ledak tungkai bawah pada pemain bola voli. **Metode** penulisan artikel ini menggunakan data base e-resources.perpurnas.co.id dan google scholar dengan publikasi penelitian tahun 2010 sampai 2020. Teknik pengumpulan data pada penyelesaian artikel ini adalah study literatur review.

Kesimpulan: bahwa latihan depth jump merupakan latihan turun dari bangku dengan ancang-ancang untuk melakukan lompatan ke depan dengan ayunan tangan ke atas, kemudian mendarat dengan kedua kaki dengan melibatkan kerja otot paha, otot betis dan otot-otot pergelangankaki.

Kata kunci: **Plyometric Depth Jump, Daya Ledak Otot Tungkai, Atlet Bola Voli**