

ABSTRAK

Niken Yolanda. 2023. “ Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd (II) Iwan Budi Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci: *Latihan Pliometrik, Kemampuan Smash*

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan, ternyata terdapat kecenderungan pada atlet putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari pada saat melaksanakan pertandingan voli. Hal ini disebabkan karena pemain tidak memiliki lompatan yang tinggi dan daya ledak otot lengan pada saat melakukan *smash*. Tidak dapat dipungkiri, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *smash* memerlukan sebuah latihan pliometrik yang bertujuan meningkatkan *power* otot tungkai dan otot lengan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). Sampel dalam penelitian ini, yaitu Atlet Putra *Club* Bola Voli Bersaudara Batanghari usia 15 -17 tahun sebanyak 15 atlet.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh sebagai berikut data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 15 atlet didapat mean sebesar 11,53, simpangan baku 1,36 dan variansi 1,84. Tes, data akhir dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa didapat mean sebesar 13,60, simpangan baku 0,99 dan variansi 0,97. angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1.7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11,37375 , ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet putra *club* bola voli Bersaudara Batanghari

Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada atlet putra *club* bola voli Bersaudara Batanghari