

ABSTRAK

Hidayati, Syofia. 2025. *Meta Analisis Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli*: Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (1) Ahmad Muzaffar. S.pd., M.pd (II) Bangkit Yudho Prabowo. M. Or.

Kata Kunci: *Meta Analisis, Latihan Pliometrik, Smash, Bola Voli*

Studi meta analisis ini dilakukan dengan tujuan mengidentifikasi dampak latihan pliometrik pada kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah meta-analisis dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Data penelitian bersumber dari 8 artikel jurnal yang terseleksi dari 50 publikasi ilmiah periode 2016-2024 yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Proses analisis data dilaksanakan melalui perhitungan ukuran efek (*effect size*) dengan menggunakan rumus Cohen's d. Berdasarkan hasil analisis latihan pliometrik memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli dengan rerata ukuran efek (*effect size*) mencapai 0,068 yang tergolong dalam kategori efek kecil. Ditinjau dari tingkat pendidikan, kelompok mahasiswa memperlihatkan efek kategori sedang (0,538), sementara kelompok tingkat SMA/SMK menampilkan efek kategori kecil (0,082).