

ABSTRAK

Herlina Kumala Sari (2025), Pengaruh Variasi Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Atlet Voli Klub Divo : Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing Skripsi : (1) Dr. Atri Widowati S.Pd., M.Or. (II) Fitri Diana S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: variasi latihan plyometrik, jumping smash, bola voli,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan jumping smash pada atlet bola voli. Jumping smash merupakan salah satu teknik serangan utama dalam permainan bola voli yang sangat bergantung pada kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Latihan plyometric dikenal efektif dalam meningkatkan power otot, sehingga diharapkan mampu meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan pukulan saat melakukan smash.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one grup pretest-posttest yang dilakukan di klub voli divo di Batanghari. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putri Klub Divo yang berjumlah 16 orang dan dijadikan sampel dengan teknik total sampling.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *jumping smash* yang signifikan setelah diberikan variasi latihan *plyometric*, ditunjukkan dengan nilai rata-rata pretest sebesar 222,31 dan posttest sebesar 256.75 dengan p-value 0,000 ($<0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *plyometric* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan jumping smash atlet voli Klub Divo.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa variasi latihan *plyometric* dapat digunakan sebagai metode efektif dalam program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *jumping smash*.