

### **Abstract**

*The aim of this research is to find out whether or not there is an effect of low impact plyometric training on increasing the smash jumping ability of extracurricular students at SMA Negeri 1 Banjar Baru. Researchers conducted research on Tuesday, Thursday and September, using the low impact training method. Based on the t test using the paired sample t test method, the sig (2-tailed) value was  $0.00 <$*

*0.05. So it can be seen that there is an influence before and after low impact plyometric training on the vertical jump ability of volleyball extracurricular students at SMAN 1 Banjar Baru. With changes in height, the average jump is 3.95 cm. In this way, it also shows that low impact plyometric training can improve the smash jumping ability of extracurricular students at SMA Negeri 1 Banjar Baru. The magnitude of the influence of low impact plyometric training is the change in average jump height of*

*3.95 cm.*

**Keywords:** Sports, volley ball, low impact

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh Latihan plyometric low impact terhadap peningkatan kemampuan lompatan smash siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banjar Baru. Peneliti melakukan penelitian di Selasa, Kamis dan Sabtu, dengan metode latihan low impact Berdasarkan uji t dengan metode *paired sample t test* bahwa nilai sig (2-tailed) adalah  $0,00 < 0,05$ . Sehingga dapat diketahui bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukannya latihan *plyometric Low impact* terhadap kemampuan *vertical jump* siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Banjar Baru. Dengan berubahnya tinggi rata-rata lompatan sebesar 3,95 cm. Dengan begitu pula menunjukkan latihan plyometric low impact mampu meningkatkan kemampuan lompatan smash siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Banjar Baru. Besarnya pengaruh latihan plyometric low impact dengan berubahnya tinggi rata-rata lompatan sebesar 3,95 cm.

**Kata kunci :** olahraga, bola voli, low impact