

## ABSTRAK

### **Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Hasil *Smash* Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Simpang Pematang.**

Oleh :

**Alfajar Jaya Wijaya  
20114034**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh Latihan *Plyometric Training* terhadap peningkatan *Smash* voli yang disesuaikan dengan karakteristik anak di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Simpang Pematang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dengan menggunakan *design* penelitian, *One Group Pretest – Posttest*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 15 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Simpang Pematang, menggunakan *Total Sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Simpang Pematang. Dengan latihan yang dilakukan selama satu bulan setengah dengan 16 kali pertemuan, serta variasi latihan yang dikombinasikan dengan teknik dasar permainan bolavoli, untuk menghindari rasa bosan siswa pada saat latihan. Dengan melaksanakan pretest untuk mengetahui data awal siswa dengan menggunakan instrument test (*Smash Test*), lalu pemberian treatment model latihan kepada kelompok eksperimen, dan melakukan *posttest* untuk mengetahui hasil akhir apakah ada perubahan yang terjadi setelah pemberian treatment. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan, yaitu: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ( $11,920 > 2,080$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0,000 < 0,05$ ), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* Model Latihan *Plyometric Training* pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Simpang Pematang. Data *pretest* rata - rata 17,09 sedangkan *posttest* 20,32 dengan peningkatan 3,2. yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan *Plyometric Training* terhadap peningkatan *smash* bolavoli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Simpang Pematang.

**Kata Kunci :** Bolavoli, *Plyometric Training*, *Smash*.

## **ABSTRACT**

### **The Influence of Plyometric Training on Volleyball Smash Results in the Extracurricular Program of SMA Negeri 1 Simpang Pematang.**

**Oleh :**

**Alfajar Jaya Wijaya  
20114034**

The objective of this research is to determine whether Plyometric Training exercises have an impact on improving volleyball smashing skills, adjusted to the characteristics of students in the extracurricular program at SMA Negeri 1 Simpang Pematang. The method used in this research is an experimental study, employing a One Group Pretest-Posttest design. The population in this study consists of 15 students participating in the volleyball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Simpang Pematang, and total sampling was used, meaning the sample consisted of all 15 students involved in the extracurricular program. The training was conducted over one and a half months with 16 sessions, incorporating variations of exercises combined with basic volleyball techniques to avoid boredom among the students during practice. A pretest was conducted to measure the students' initial abilities using a Smash Test instrument, followed by the application of the training model to the experimental group. Afterward, a posttest was administered to assess whether any changes occurred following the treatment. Based on the data analysis, description, research findings, and discussion: The results of the t-test indicate that the t-value is greater than the t-table ( $11.920 > 2.080$ ), and the significance value p is ( $0.000 < 0.05$ ). This result indicates a significant difference between the pretest and posttest scores of the Plyometric Training model in the extracurricular program at SMA Negeri 1 Simpang Pematang. The pretest data had an average score of 17.09, while the posttest average was 20.32, showing an increase of 3.2 points. It can be concluded that the Plyometric Training model has a positive impact on improving volleyball smashing skills in the extracurricular program at SMA Negeri 1 Simpang Pematang.

**Keywords :** Volleyball, Plyometric Training, Smash.