

## ABSTRAK

### **Desmi Derita (2017) : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub KPPS Kabupaten Sijunjung**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian adalah atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 24 orang, 8 orang putra dan 16 putri. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu hanya atlet putri sebanyak 16 orang. Instrumen tes kemampuan *Smash* adalah dengan tes kemampuan *Smash* dengan umpan normal. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan kemampuan *Smash* atlet Bolavoli klub KPPS Kabupaten Sijunjung dengan *mean* 11,125 pada *pre-test* menjadi *mean* 11,8125 pada *post-test* ( $t_{hitung} 3,22 > t_{tabel} 1,75$ ).