

ABSTRAK

Wahyudi Erdian, (2017) : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli (Studi Eksperimen Pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 8 Padang)

Masalah dalam penelitian ini adalah, diduga rendahnya tingkat kemampuan *Smash* bolavoli pemain SMA Negeri 8 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometrics* terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain bolavoli SMA Negeri 8 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli SMA Negeri 8 Padang dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra bolavoli SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dan instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *smash* dalam bolavoli, sedangkan teknik analisis data statistik data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis menggunakan uji normalitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,83 dan t_{tabel} sebesar 2,26 ($t_{hitung} = 2,83 > t_{tabel} = 2,26$). Artinya, terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 8 Padang.