

ABSTRAK

Ivanda Agung Pratama (2018): Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Kemampuan Loncat Vertikal Siswa yang mengikuti Estrakulikuler Bola Voli di SMA Negeri 2 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kemampuan loncat vertikal siswa yang mengikuti estrakulikuler bola voli di SMA Negeri 2 Bukittinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan loncat vertikal siswa yang mengikuti estrakulikuler bola voli di SMA Negeri 2 Bukittinggi.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juli 2018 di SMA Negeri 2 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler di SMA Negeri 2 Bukittinggi yang berjumlah 17 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total sampling*, kelompok 17 orang. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Untuk melihat kemampuan loncat vertikal digunakan instrumen latihan pliometrik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T*. Hasil diperoleh $t_{hitung} (2,29) > t_{tabel} (1.746)$ dan ini berarti terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan loncat vertikal artinya setelah diberikan latihan pliometrik terdapat peningkatan terhadap kemampuan loncat vertikal siswa yang mengikuti ekstrakulikuler bola voli di SMA Negeri 2 Bukittinggi.