

ABSTRAK

Isan Rependi. 2017. Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Keterampilan *Smash* dengan Loncatan dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Didik SMKN 1 Kota Bengkulu. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah yang penulis temukan di lapangan bahwa kemampuan teknik *smash* dengan loncatan peserta didik belum begitu baik atau teknik *smash* dengan loncatan pemain belum tepat pada sasaran. Rendahnya keterampilan *smash* dengan loncatan ini diduga disebabkan penggunaan metode latihan yang kurang tepat oleh pelatih dalam pembinaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan plyometrik terhadap Keterampilan *Smash* dengan Loncatan dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Didik SMKN 1 Kota Bengkulu.

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk mengungkap pengaruh satu variable atau lebih terhadap variabel yang lain. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis SMKN 1 Kota Bengkulu yang berjumlah keseluruhan 108 orang yang tercatat siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler, sedangkan sampel ditetapkan secara *Proportionate Stratified random sampling* dengan persentase 14%. maka yang menjadi sampel dalam penelitian adalah sebanyak 15 orang.. Tes yang digunakan adalah *Test Kemampuan Smash* yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan *smash* dengan loncatan pemain, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Berdasarkan penemuan penelitian dapat dikemukakan hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh metode latihan plyometrik terhadap keterampilan *smash* dengan loncatan dalam permainan bulutangkis pada Peserta Didik SMKN 1 Kota Bengkulu diterima kebenarannya, ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu dimana ($t_{hitung} > t_{tabel} = (6,85) > (1,76)$) dengan $\alpha = 0,05$.