

ABSTRAK

Saputra. 2019 . Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bolavoli SMK Cersa Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan atau mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* pemain Bolavoli SMK Cersa Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*, adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 12 orang Pemain yang melaksanakan Ekstrakurikuler Bolavoli putra *Club* SMK Cersa Pasaman Barat. Analisis data menggunakan uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan latihan *plyometric* lebih baik dibandingkan hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan latihan *plyometric*. Hal ini dapat dilihat dari selisih rata – rata hasil pretest ketepatan *smash* pemain Bolavoli dengan rata – rata hasil *posttest* ketepatan *smash* pemain Bolavoli yaitu sebesar 4.25. Hasil uji-t juga membuktikan perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* ketepatan *smash* pemain Bolavoli dengan rata – rata hasil *posttest* ketepatan *smash* pemain Bolavoli dengan nilai Pvalue $(0.001) < 0.05$ dan nilai t hitung $(4.16) > t$ tabel (1.812) sehingga disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima.

Kata kunci : *Plyometric*, Ketepatan *Smash*