

ABSTRAK

Erik Eriyaldi. 2019. "Pengaruh Latihan *Plyometrics* Menggunakan *Metode Circuit* Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub Hunter Kota Sawahlunto". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* atlet bola voli Klub Hunter Kota Sawahlunto, karena kurangnya daya ledak otot tungkai sehingga atlet mengalami kendala pada saat melakukan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* menggunakan *metode circuit* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli Klub Hunter Kota Sawahlunto.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan *one group pree test-post test*. Populasi penelitian adalah atlet belajar dan mahasiswa yang mengikuti kegiatan bola voli berjumlah sebanyak 8 orang atlet putra. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang atlet putra. Untuk mengukur kemampuan *smash* digunakan tes kemampuan *smash*. Teknik analisa data menggunakan analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji *t-test*.

Hasil penelitian: Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* menggunakan *metode circuit* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli Klub Hunter Kota Sawahlunto, dimana $t_h = 12,81 > t_t = 2,365$. Rata-rata kemampuan *smash* bola voli tes awal atlet adalah 4,88 dan rata-rata kemampuan *smash* bola voli tes akhir atlet adalah 8,25