

## ABSTRAK

### **Siska Madya Oktaviani (15087029) : Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli SMAN 01 Mukomuko.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMAN 01 Mukomuko. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMAN 01 Mukomuko.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putri SMAN 01 Mukomuko yang berjumlah 15 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Banyak sampel dalam penelitian 12 orang. Untuk memperoleh data dilakukan dengan pengukuran terhadap daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, kemudian untuk *smash* dilakukan dengan tes *smash frontal* dan *diagonal*. Data di analisis menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Hasil uji hipotesis pengaruh latihan *plyometrics* signifikan terhadap daya ledak otot tungkai dan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMAN 01 Mukomuko, dengan uji hipotesis pertama daya ledak otot tungkai diperoleh nilai  $t_{hitung} = 4,84 > t_{tabel} = 1,79$  dan skor rata-rata tes awal (*pre test*) 66,14 dan tes akhir (*post test*) menjadi 68,14, kemudian uji hipotesis kedua kemampuan *smash* diperoleh nilai  $t_{hitung} = 17,39 > t_{tabel} = 1,79$  dan skor rata-rata tes awal (*pre test*) 41,25 dan tes akhir (*post test*) menjadi 47,83.