

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH SISWA EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI SMA N 8 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*



ZUL HALIM

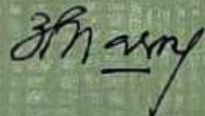
19087045/2019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan
Smash Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 8
Padang
Nama : Zul Halim
NIM / BP : 19087045 / 2019
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Mengetahui
Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Padang, Agustus 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 19581203 198503 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zul Halim
NIM / BP : 19087045 / 2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

*Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Siswa
Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 8 Padang*

Padang, Agustus 2023

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

1.

2. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

2.

3. Anggota : Eko Purnomo, S.Or, M.Pd, M.I.Kom

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 8 Padang adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2023.



ZUL HALIM
NIM. 19087045

ABSTRAK

Zul Halim. 2023 : “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 8 Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Departemen Keperawatan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang belum maksimal dan belum begitu baik. Hal ini diketahui bahwa dalam bermain dan berlatih siswa masih sering melakukan kesalahan dan bola tidak masuk ke dalam daerah lawan saat melakukan *smash*. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut antara lain adalah kekuatan otot tungkai saat melakukan *smash*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Padang yaitu berjumlah 33 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kemampuan *smash* diambil dengan tes kemampuan *smash* Nurhasan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dari *pre-test* dengan rata-rata 5,92 menjadi 7,00 pada *post-test* dimana $t_{hitung} (3,77) > t_{tabel} (1,796)$, terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Padang.

Kata kunci : latihan *plyometric*, Kemampuan *smash*, Bolavoli.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 8 Padang”**. Sholawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang dirasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran dan Kepada bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd. dan bapak Eko Purnomo S.Or, M.Pd, M.I. Kom. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada:

1. Kliwon (Alm) dan Sarmini sebagai orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd sebagai Sekretaris Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama pendidikan.
6. Kepada kepala SMA Negeri, pelatih dan siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Padang yang telah membantu dan memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian.
7. Kepada rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta rekan-rekan yang membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT melimpahkan seluruh rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasannya, Amin.

Padang, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSATRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Bolavoli	10
2. Kemampuan <i>smash</i>	12
3. Latihan	18
4. Latihan <i>Plyometric</i>	25
B. Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Konseptual.....	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	38
B. Tempat penelitian	38
C. Definisi Operasional Variabel	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian dan teknik pengumpulan data	43
F. Rancangan penelitian	46
G. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data..... 48
B. Uji persyaratan Analisis 50
C. Pengujian hipotesis..... 52
D. Pembahasan 52
E. Keterbatasan Penelitian 54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 56
B. Saran..... 56

DAFTAR PUSTAKA..... 57

LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas	23
2. Populasi penelitian	41
3. Sampel.....	42
4. Norma <i>Smash</i>	45
5. Distribusi frekuensi data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemampuan <i>smash</i>	49
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	50
7. Rangkuman uji homogenitas data	51
8. Rangkuman uji hipotesis uji t	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>smash</i>	17
2. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	27
3. Latihan <i>Jump To Box</i>	28
4. Latihan <i>jump-in place</i>	30
5. Latihan <i>standing jump over</i>	31
6. Latihan <i>Depth Jump</i>	33
7. Kerangka konseptual	37
8. Lapangan tes kemampuan <i>smash</i>	44
9. Histogram data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kemampuan <i>smash</i>	50
10. Pelaksanaan <i>pre test</i>	89
11. Pelaksanaan latihan	90
12. Pelaksanaan latihan <i>standing jump over</i>	90
13. Pelaksanaan latihan <i>jump to box</i>	91
14. Pelaksanaan latihan <i>knee tuck jump</i>	91
15. Pelaksanaan latihan <i>jumps in place</i>	92
16. Pelaksanaan latihan <i>depth jump</i>	92
17. Pengarahan <i>post test</i>	93
18. Pelaksanaan <i>post test</i>	93
19. Lapangan penelitian	94
20. Foto bersama pelatih dan siswa	94
21. Peralatan penelitian	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan.....	63
2. Data mentah.....	79
3. Penentuan kelas distribusi	80
4. Uji normalitas	81
5. Uji Homogenitas	83
6. Uji hipotesis.....	84
7. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors.....	85
8. Luas dibawah lingkungan norma standar dari 0 ke z	86
9. Nilai distribusi f.....	87
10. Nilai distribusi t	88
11. Dokumentasi Penelitian.....	89
12. Surat izin penelitian	96
13. Surat pengantar dinas pendidikan	97
14. Surat pengantar SMA.....	98
15. Surat balasan dari dinas pendidikan.....	99
16. Surat balasan dari SMA Negeri 8 Padang	100
17. Surat kelayakan alat	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan gabungan dari 2 suku kata yaitu olah yang berarti penanganan dan olah yang mengandung arti badan sehingga olahraga adalah siklus atau menyelesaikan kegiatan dengan cara menggerakkan semua seluruh bagian tubuh dari ujung kaki ke kepala dengan alasan tertentu di (Usnata, 2018). Di era kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukann prestasi. Salah satu bidang pembangunan di Indonesia yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas manusia adalah olahraga (Maizan 2020). Kemudian sesuai yang dijelaskan dalam Undang-undang RI No V, (2022) bertujuan untuk menjaga pola hidup sehat, prestasi, kualitas pemikiran manusia serta mempersatukan bangsa dan mempertahankan kehormatan perdamaian bangsa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta

kebugaran jasmani dapat dicapai dengan melakukan kegiatan olahraga seperti yang terdapat di dalam ruang lingkup olahraga. Di dalam Undang-undang RI No V, (2022) tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga masyarakat; dan olahraga prestasi.

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler. Menurut Zhang et al., (2013) *“extracurricular education is a form of learning outside of learning hours that is useful for developing the potential and talents of children at school”* (pendidikan ekstrakurikuler adalah suatu bentuk pembelajaran di luar jam pembelajaran yang berguna untuk mengembangkan potensi dan bakat anak di sekolah). Kemudian menurut Sozen, (2012) *“within the proper system for managing schools, it has emerged that psychological improvement as well as physical and mental improvement of youth should be provided in training and extracurricular training”* (dalam sistem tepat untuk mengelola sekolah, telah muncul bahwa peningkatan psikologis serta peningkatan fisik dan mental remaja harus diberikan dalam pelatihan dan pelatihan ekstrakurikuler.).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami lembaga pendidikan dapat dijadikan sebagai wadah untuk menumbuh kembangkan dan membentuk prestasi sebuah cabang olahraga. Untuk merealisasikan undang–undang tersebut maka di tiap–tiap lembaga pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga atau kelas olahraga. Unit kegiatan tersebut

merupakan tempat bagi peserta didik untuk mengasah dan mengembangkan prestasinya pada satu cabang olahraga tersebut.

SMAN 8 Padang merupakan salah satu sekolah yang menjaring peserta didiknya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, sehingga siswa dapat mengembangkan minat dan bakat serta potensi dari melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada observasi dan wawancara dilaksanakan pada tanggal 21-30 November 2022 kepada pelatih di lapangan bola SMAN 8 Padang. Frekuensi latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu belum dapat meningkatkan prestasi atlet SMA N 8 Padang. Ekstrakurikuler SMAN 8 Padang sering mengirimkan kontingen tim bolavolinya dalam kejuaraan tingkat antar sekolah Kota Padang maupun tingkat daerah. Akan tetapi masih belum mampu mendapatkan hasil yang maksimal karena belum pernah meraih juara di tingkat daerah maupun Provinsi.

Keterangan dari pelatih bolavoli SMA N 8 Padang bahwa kegagalan atletnya pada saat pertandingan disebabkan karena beberapa kesalahan, yaitu *smash* yang dilancarkan oleh atlet bolavoli SMA N 8 Padang seringkali keluar dari lapangan dan tidak terarah pada daerah petak lawan bahkan menyangkut net serta kemampuan untuk melompat saat melakukan *smash* masih kurang maksimal sehingga kemampuan *smash* nya tidak baik. Berdasarkan masalah tersebut, maka dapat dipahami bahwa titik permasalahan terjadi pada rendahnya kemampuan atlet SMA N 8 Padang untuk melakukan teknik *smash*. Masalah pada atlet SMA N 8 Padang ini diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi *eksplosif power* tungkai dan lengan yang dimiliki oleh atlet. Hal ini

dibuktikan dengan ketidak mampuan atlet untuk melakukan lompatan dan pukulan secara maksimal. Sehingga hal ini menyulitkan menentukan arah sasaran dari *smash* yang ia lakukan. Jika atlet mampu melakukan lompatan secara kuat dan cepat (maksimal) maka atlet akan mudah menentukan sasaran bola yang dipukul ke arah daerah lawan namun apabila tidak maka hal ini berlaku sebaliknya.

Menurut Sahril & Sukirno, (2019) seorang pemain bolavoli harus menguasai teknik-teknik dasar, yaitu: *service*, *passing*, *block*, dan *smash*. Tetapi dalam olahraga bolavoli, *smash* merupakan salah satu teknik yang paling dominan untuk mendapatkan poin saat bermain. Kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang maka dari itu daya ledak otot tungkai saat meloncat sangat diperlukan dalam keberhasilan *smash*. Menurut Fardi et al., (2022) salah satu aspek dari kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan melalui kontraksi yang cepat adalah daya ledak nya. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga bolavoli seperti saat melakukan *smash dan block*. Jika seorang atlet tidak memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus saat melompat maka *smash* yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan. Maka kepada pelatih bolavoli mesti mampu memilih berbagai bentuk latihan yang dapat mengembangkan dan meningkatkan daya ledak otot tungkai supaya dapat mempengaruhi kemampuan *smash*. *Plyometric* merupakan bentuk latihan yang bertujuan

untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Menurut Nurdiansyah & Susilawati, (2018) latihan *plyometric* adalah bentuk latihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet. Kemudian Menurut Donald A. Chu & Gregory D. Myer, (2013) *plyometrics are exercises performed with the aim of increasing the combination of speed and strength training (plyometric adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan)*. Berdasarkan kutipan di atas maka latihan *plyometric* merupakan metode latihan yang cocok buat meningkatkan daya ledak otot tungkai khususnya untuk permainan bolavoli. Bentuk latihan *plyometric* yang digunakan dalam melatih daya ledak otot tungkai seperti latihan *knee tuck jump, jump to box, jumps in place, standing jump over, dan depth jump*.

Selain daya ledak otot tungkai, kemampuan *smash* bolavoli dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu program latihan yang baik dan tepat pada atlet bolavoli. Dalam program latihan bola berisi rancangan kegiatan yang dijalankan oleh atlet selama latihan. Kemampuan pelatih memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet yang dibutuhkan. Metode yang diterapkan mesti relevan dengan tujuan yang akan dicapai, yaitu kemampuan *smash*. Kemudian faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* adalah ketersediaan sarana dan prasarana latihan dalam usaha meningkatkan kemampuan *smash* memiliki arti yang cukup penting. Ketiadaan atau keterbatasan jumlah sarana dan prasarana latihan seringkali

menyulitkan pelatih untuk melatih bentuk latihan yang tepat dan guna meningkatkan kemampuan *smash*.

Selanjutnya faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *smash* adalah tingkat kemampuan penguasaan teknik *smash* itu sendiri. Menurut Sin, (2020) teknik merupakan gerakan tertentu dalam olahraga yang dilakukan secara efektif dan efisien mungkin. Sejalan dengan Ardiiana, P., & Wilastra, (2020) Kemampuan bolavoli yaitu kemampuan penguasaan sebuah teknik dasar dalam bolavoli meliputi unsur servis atas, pasing bawah, *smash*. Tugas gerakan yang dimaksud dalam permainan bolavoli adalah usaha memukul bola dengan kuat dan tepat yang diarahkan pada daerah lawan sehingga bola mati di daerah lawan untuk memperoleh *point*. Berdasarkan hal tersebut maka tingkat penguasaan teknik *smash* seorang pemain bolavoli sangat penting untuk dikuasai. Kemudian faktor motivasi berlatih para atlet memiliki peranan yang penting menjalani latihan *smash*. Menurut E. Purnomo & Jermaina, (2018) seseorang dengan motivasi berprestasi adalah seseorang yang percaya pada diri mereka sendiri dan berpikir bahwa mereka dapat melakukan sesuatu sendiri kemudian mereka penuh energi sehingga dapat menacapai prestasi yang optimal. Apabila atlet tidak termotivasi untuk berprestasi dan berlatih maka program yang dirancang tidak akan terlaksana kan dengan penuh komitmen. Dengan demikian tujuan untuk melatih teknik kemampuan *smash* akan tidak sesuai dengan program yang telah dirancang.

Selain itu peranan tinggi badan juga mendukung kemampuan dalam *smash* selain harus memiliki kekuatan, koordinasi, keseimbangan serta

ketepatan. Tujuan utama dari permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan. Tinggi net dari lantai untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, dan posisi net yang setinggi itu akan terdapat jarak dengan orang yang berdiri di bawahnya. Menurut Ahmadi et al., (2021) ” *the performance of volleyball players is related to explosive actions in attacking and blocking situations, while maintaining balance control so that the height factor is very influential in volleyball games*” (performa pemain bolavoli berkaitan aksi eksplosif dalam situasi menyerang dan memblok, dengan tetap menjaga kontrol keseimbangan Sehingga faktor tinggi badan sangat berpengaruh dalam permainan bolavoli). Tinggi badan selain berguna untuk menghalangi lawan pada saat melakukan penyerangan dalam usaha setiap pemain untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Sebab atlet yang berbadan tinggi akan menguntungkan apabila dibandingkan dengan atlet yang memiliki postur lebih pendek.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi kan beberapa penyebab permasalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.
2. Pelatih dapat mempengaruhi kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.

3. sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.
4. Latihan *plyometric* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.
5. Penguasaan teknik *smash* mempengaruhi kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.
6. Motivasi dapat mempengaruhi kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.
7. Komposisi tubuh dapat mempengaruhi kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini dibatasi latihan *plyometric* yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA N 8 Padang dan pengaruhnya pada kemampuan *smash*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dapat dirumuskan yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *samsh* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 8 Padang ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan.
3. Pihak pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMAN 8 Padang sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan smash.
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.