

ABSTRAK

Pradana, Ega. 2022. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Budi Utomo Prambon*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing: Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *plyometric*, *jump to box*, *dephth jump*, *jumping smash*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan *jumping smash* sangat rendah, hal ini merupakan salah satu kendala dalam peningkatan prestasi ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon. Oleh karena itu, dengan menggunakan jenis latihan *plyometric* tersebut diharapkan nantinya dapat meningkatkan kemampuan *jumping smash* ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap kemampuan *jumping smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon. Latihan *plyometric* terdiri dari latihan *jump to box* dan *dephth jump*. Penelitian ini adalah experiment dengan desain penelitian yang digunakan adalah “*two groups pretest-posttest design*”. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler SMP Budi Utomo Prambon. Adapun teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *jumping smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMP Budi Utomo Prambon.

ABSTRAK

Pradana, Ega. 2022. *The Effect of Plyometric Exercise on Jumping Smash Ability in Volleyball Extracurricular at Budi Utomo Prambon Junior High School*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing: Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Keywords : Exercise plyometric, jump to box, depht jump, jumping smash

This research is motivated by a very low jumping smash ability, this is one of the obstacles in increasing extracurricular achievement at Budi Utomo Prambon Junior High School. Therefore, by using this type of plyometric exercise, it is hoped that later it can improve the extracurricular jumping smash ability of Budi Utomo Prambon Junior High School.

This study aims to determine the effect of exercise on the ability to jump smash in volleyball extracurricular at Budi Utomo Prambon Junior High School. Plyometric exercises consist of jump to box and deep jump exercises. This research is an experiment with the research design used is "two groups pretest-posttest design". Samples taken from the results of purposive sampling amounted to 15 extracurricular students of Budi Utomo Prambon Junior High School. The data analysis technique used t test with a significance level of 5%. The results of the study concluded that there was an effect of plyometric training on the ability of jumping smash in volleyball extracurricular at Budi Utomo Prambon Junior High School.