

ABSTRAK

Saputra, Dedi Dwi. 2021. *Efek Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Sunan Giri Menganti*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dr. Sumardi, M. Kes
Kata Kunci: *plyometric, box jump, rim jump*

Latihan *plyometric* merupakan suatu latihan kondisi fisik yang meningkatkan kekuatan daya ledak demi menunjang tinggi lompatan smash bola voli, Sekolah SMA Sunan Giri Menganti merupakan salah satu sekolah Negeri yang siswanya belum mampu melakukan smash dengan baik dikarenakan lompatan yang kurang tinggi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk memberi latihan *plyometric box jump* dan *rim jump* untuk meningkatkan tinggi lompatan *smash* pada bola voli dan apabila terdapat pengaruh hasil yang positif dan signifikan akan menjadi prestasi kedepan buat sekolah dan siswanya.

Metode penelitian dengan menggunakan kuantitatif, rancangan penelitian *True Eksperimental Design* yang mana dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*, karena terdapat hubungan sebab akibat antar variabel. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Sunan Giri Menganti pada siswa kelas XI dengan sampel 20 siswa, dengan 10 orang kelompok *box jump* dan 10 orang kelompok *rim jump*. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis data kuantitatif dan teknik pengumpulan data dengan tes *vertical jump*. Hasil dari penelitian pada tinggi lompatan *smash* bola voli untuk *box jump* terdapat pengaruh dengan tingkat signifikansi 0.016, sedangkan *rim jump* 0.027.

ABSTRACT

Saputra, Dedi Dwi. 2021. *The Effect of Plyometric Exercise on Height the Volleyball Smash Leap for Class XI Students of Sunan Giri Senior High School Menganti*. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Sumardi, M. Kes

Keywords: *plyometric, box jump, rim jump*

Plyometric training is an exercise in physical conditions that increased explosive power in order to support volleyball smash jumps. Sunan Giri Menganti High School is one of the schools whose students have not been able to perform smashes well due to the lack of high jumps. Therefore, the researchers are interested in giving plyometric box jump and rim jump exercises to increase the height of the volleyball smash jump and if there is a positive and significant effect the results will be future achievements for schools and students.

This research used the quantitative method. *True Experimental Design* research design which uses the *One-Group Pretest-Posttest Design*, because there is a causal relationship between variables. This research was conducted at SMA Sunan Giri Menganti in class XI students with a sample of 20 students, with 10 people in the box jump group and 10 in the rim jump group. The data analysis technique used is quantitative data analysis and data collection techniques using the vertical jump test. The results of the research on volleyball smash jump height for box jump have an effect with a significance level of 0.016, while the rim jump is 0.027.