

ABSTRAK

MUCHLIS JUSUF. 832 409 033 “Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Box Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 1 Tapa”

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah latihan pliometrik box jump dapat mempengaruhi peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Apakah latihan pliometrik knee tuck jump dapat mempengaruhi peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik box jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik knee tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa, Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh antara latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Manfaat Penelitian : Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet bola voli.

Desain penelitian ini adalah : *Two Group Pre-test and Post-test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 1 Tapa sebanyak 20 siswa. Hasil Penelitian : Dari hasil pengujian pre-test dan post-test kelompok latihan pliometrik box jump menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10,58 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,09. Ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan pliometrik box jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash. Dari hasil pengujian pre-test dan post-test kelompok latihan pliometrik knee tuck jump menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 15,01 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2,09. Ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan pliometrik knee tuck jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash. Dari hasil pengujian perbedaan latihan pliometrik box jump dan knee tuck jump Harga t_{hitung} 1,7783 sedangkan harga t_{tabel} 1,734 dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan berarti latihan pliometrik box jump memiliki perbedaan dengan latihan pliometrik knee tuck jump.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yakni “Terdapat pengaruh latihan *pliometrik box jump* terhadap peningkatan *smash* pada permainan bola voli siswa putra SMP

Negeri 1 Tapa”. “Terdapat pengaruh latihan *pliometrik box jump* terhadap peningkatan *smash* pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa”. “Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan *pliometrik box jump* dan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *smash* pada permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 1 Tapa”.

Kata Kunci : Smash, Pliometrik, Bola Voli