

ABSTRAK

NOFRIYANTO ISMAIL. 832 409 038 Judul Skripsi ” Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kemampuan Melakukan *Smash* Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo ”.

Masalah dalam penelitian ini adalah : Rendahnya kemampuan melakukan *smash* pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Gorontalo.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa SMP Negeri 10 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dalam pedoman analisis ini lebih ditekankan pada pengujian kesamaan rata-rata.

Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-test* dan *post-test* pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} 10,175 sedangkan untuk harga t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ (15-1 = 14) di peroleh harga sebesar 1,761.

Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 10,175 > t_{tabel} = 1,761$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat “Pengaruh Latihan *Plyometrik* Terhadap Kemampuan Melakukan *Smash* Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”.

Kata kunci : *Plyometrik, Smash, Bola Voli*