

## ABSTRACT

**WANDRI DAMANIK, NIM. 6143121077, The Effect of Plyometric Exercise Form on Smash Results in USU Volleyball Athletes in 2021.**

**(Thesis Supervisor : RAHMA DEWI)**

**Thesis Medan : Faculty of Sports Science, UNIMED 2021.**

This study aims to determine the effect of plyometric training on smash results in USU volleyball athletes in 2021. The research method is an experimental method by giving treatment to the sample in the form of plyometrics training. The population is all USU volleyball athletes in 2021, totaling 20 people. The number of samples of 10 people was obtained by purposive random sampling technique, which selected the sample given the conditions, namely to follow the training according to the schedule, are students of the University of North Sumatra and are members of the USU volleyball club. All samples were given treatment, namely plyometrics exercises. The research instrument for collecting data with tests and measurements is the volleyball smash ability test. The study was conducted for 6 (six) weeks with exercise 3 (three) times a week. Statistical calculations using paired t-test. Hypothesis analysis using pre-test data and post-test data of volleyball smash ability where the results of the t-count analysis are 4.61. Then this value is compared with the ttable value with  $dk = n-1$  ( $10-1 = 9$ ) at the level of significant = 0.05 is 1.833, thus  $t_{count} > t_{table}$  ( $4.61 > 1.833$ ). This means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so it can be concluded that there is a significant effect of plyometric training on smash results in USU volleyball athletes in 2021.

## ABSTRAK

**WANDRI DAMANIK, NIM. 6143121077, Pengaruh Bentuk Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli USU Tahun 2021.**  
(Pembimbing Skripsi : RAHMA DEWI)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *plyometric* terhadap hasil *smash* pada atlet bola voli USU tahun 2021. Metode penelitian adalah metode *experiment* dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa latih *plyometrics*. Populasi adalah seluruh atlet bola voli USU tahun 2021 yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*, yang mana memilih sampel diberikan syarat yaitu mengikuti latihan sesuai jadwal, merupakan mahasiswa Universitas Sumatera Utara dan merupakan anggota klub bola voli USU. Kepada seluruh sampel diberikan perlakuan yaitu latihan *plyometrics*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes kemampuan *smash bola voli*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistic menggunakan uji-t berpasangan. Analisis hipotesis dengan menggunakan data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *smash* bola voli dimana diperoleh hasil analisis  $t_{hitung}$  sebesar 4,61 Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai  $t_{table}$  dengan  $dk = n-1$  ( $10-1 = 9$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,833 dengan demikian  $t_{hitung} > t_{table}$  ( $4,61 > 1,833$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric* terhadap hasil *smash* pada atlet bola voli USU tahun 2021.