

ABSTRAK

LIA NATA. 2025. **Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Implikasinya Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bola Voli Ekstrakurikuler Sman 1 Cikatomas.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli ekstrakurikuler SMAN 1 Cikatomas. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan *desain one group pretest–posttest*. Populasi penelitian terdiri atas 28 atlet bola voli, dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa tes power otot lengan dan tes *smash* yang dilaksanakan melalui *pretest* dan *posttest* setelah program latihan *plyometric* terstruktur. Data dianalisis dengan teknik statistik untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* kemampuan *smash* sebesar 101,25 meningkat menjadi 109,12 pada *posttest*. Uji normalitas menggunakan Liliefors menunjukkan bahwa data *pretest* memperoleh L hitung $0,092 < L$ tabel 0,161 dan data *posttest* memperoleh L hitung $0,106 < L$ tabel 0,161, sehingga kedua data berdistribusi normal. Uji homogenitas menunjukkan nilai F hitung $1,05 < F$ tabel 4,32 yang berarti data bersifat homogen. Selanjutnya, hasil uji hipotesis dengan uji-t memperoleh nilai t hitung sebesar 15 lebih besar dari t tabel 1,706 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan power otot lengan dan implikasinya pada kemampuan *smash* setelah mengikuti latihan *plyometric*.

Kata kunci: bola voli, latihan *plyometric*, power otot lengan, *smash*,