

ABSTRAK

SHERLY APRILIANTI INDRA. 2021. **Pengaruh Latihan *Plyometric Power* Lengan yang Berimplikasi terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli pada Tim Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng.** (Eksperimen pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 1 Parungponteng Tahun Ajaran 2020/2021) Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh Latihan *Plyometric Power* Lengan yang Berimplikasi terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli pada Tim Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Parungponteng. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SMPN 1 Parungponteng. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu mengambil seluruh siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Parungponteng tahun 2021 yang berjumlah 20 orang sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Two Hand Medicine Ball Put* dan tes *passing* atas ke dinding menurut Nurhasan & Narlan. Dalam penelitian ini pengelolaan data penulis menggunakan statistika dari buku yang ditulis oleh Narlan dan Juniar meliputi distribusi frekuensi, skor rata-rata, standar deviasi, varians, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *plyometric* untuk *power* lengan yang berimplikasi terhadap hasil *passing* atas bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Parungponteng. Berdasarkan uraian di atas penelitian ini telah terbukti kebenarannya dengan adanya perubahan dari segi peningkatan *power* otot lengan dari sebelum dan sesudah dilakukannya latihan *plyometric* untuk *power* lengan dilihat dari peningkatan mean kedua kelompok eksperimen. Penelitian ini bermanfaat bagi para guru olahraga sebagai acuan dalam memilih model atau metode pembelajaran sesuai dengan tujuan yang ingin di capai.

Kata kunci : *Plyometric, Power, Passing*

ABSTRACT

SHERLY APRILIANTI INDRA. 2021. *The Effect of Arm Plyometric Power Exercises with Implications on the Passing Results of Volleyball in the Extracurricular Men's Volleyball Team of SMPN 1 Parungponteng.* (Experiment on Extracurricular Volleyball students at SMPN 1 Parungponteng Academic Year 2020/2021) Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the Effect of Plyometric Power Exercise on the Implications of the Passing Results of Volleyball on the Extracurricular Men's Volleyball Team of SMPN 1 Parungponteng. The research method used is the experimental method. The population in this study were extracurricular participants at SMPN 1 Parungponteng. The sampling technique used is total sampling, which is taking all 20 male students of extracurricular volleyball at SMPN 1 Parungponteng in 2021, totaling 20 people. The instruments used in this study were Two Hand Medicine Ball Put and a test of passing over to the wall according to Nurhasan & Narlan. In this study, the author's data management uses statistics from books written by Narlan and Juniar including frequency distribution, average score, standard deviation, variance, normality test. homogeneity test, and hypothesis testing. The results showed that there was an effect of plyometric exercises for arm power which had implications for the results of passing over volleyball for men's volleyball extracurricular members at SMPN 1 Parungponteng. Based on the description above, this research has proven to be true with changes in terms of increasing arm muscle power from before and after plyometric exercises for arm power as seen from the increase in the mean of the two experimental groups. This research is useful for sports teachers as a reference in choosing a model or learning method in accordance with the objectives to be achieved.

Keywords : Plyometrics, Power, Passing