**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* *JUMP TO BOX* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PALEMBANG**

**REDO JUNISTIAR**

**NIM.2020151090**

**Abstrak**

Masalah yang dihadapi siswa esktrakurikuler bola boli SMA Negeri 1 Palembang

adalah mengalami kesulitan dalam melakukan smash akibat belum maksimalnya kemampuan *jump.* Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh latihan plyometric *jump to box* terhadap kemampuan jump siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-postest. Eksperimen dilakukan selama 16 kali pertemuan. Popupulasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli berjumlah 18. Sample diambil dari total populasi berjumlah 18 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen pengukuran kemampuan smash. Analisis data menggunakan spss melalui analisis paired sample t test. Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data, peneliti menyimpulkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap hasil smash siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Palembang, karena nilai thitung > ttabel (2,307 > 1,74).

***Kata Kunci. Plyometric & smash***