

## ABSTRAK

### PENGARUH *PLYOMETRIC UPPER BODY EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SMASH* ANGGOTA UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**DINO PRABOWO**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric upper body exercise* terhadap kemampuan *smash* pada anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan tes kemampuan *smash*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric upper body exercise* terhadap kemampuan *smash* pada anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung. Dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung sebesar  $13,775 > \text{nilai } t \text{ tabel} = 2,131$ .

**Kata Kunci :** *plyometric upper body exercise*, kemampuan *smash*, voli.

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF PLYOMETRIC UPPER BODY EXERCISE ON  
IMPROVING THE SMASH ABILITY OF UNIVERSITY OF  
LAMPUNG VOLLEYBALL ENGINEERING  
UNIVERSITY MEMBERS**

**By**

**DINO PRABOWO**

*The purpose of this study was to determine the effect of plyometric upper body exercise on smash ability in members of the Volleyball Student Activity Unit (UKM) of the University of Lampung. The research method used was a comparative experiment. The sample used in this study was 30 members of the Volleyball Student Activity Unit (UKM) of the University of Lampung using the ordinal pairing technique. The instrument used was a smash ability test. The results of this study indicate that there is a significant effect of plyometric upper body exercise on smash ability in members of the Volleyball Student Activity Unit (UKM) of the University of Lampung. With the results of the t-test at a significant level of 5% (0.05), the calculated t-value was  $13,775 >$  the t-table value = 2.131.*

**Keywords :** *plyometric upper body exercise, smash ability, volleyball.*