

ABSTRAK

Mashudi,Ahmad. 2022. *Pengaruh Push Up Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Di Mts Ma`arif NU Randegansari Gresik* .Skripsi.Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Abd. Cholid S.Pd,M.Pd.

Kata Kunci: *push up,ketepatan servis atas.*

Dalam permainan bola voli untuk dapat memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, misalnya teknik, taktik, mental, fisik..Dari kenyataan tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan pelatihan teknik servis, dalam hal ini khususnya pelatihan *push up* untuk meningkatkan ketepatan servis dalam permainan bola voli.

Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putra yang berjumlah 30 orang. Dalam teknik pengumpulan data ini peneliti menggunakan *Control Group Pre-Test – Post-Test Design*, artinya sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) pada media pembelajaran *push up*, siswa terlebih dahulu diberi *pre-test*. Setelah *pre-test* diberikan kepada kelompok eksperimen selanjutnya siswa pada kelompok ini menerima suatu perlakuan (*treatment*) berupa pelatihan *push up* dari si peneliti.Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji “t”.

Hasil penelitian ini diperoleh hasil perhitungan t_{hitung} 1,94 dan pada t_{tabel} 1,70 pada taraf signifikan 5 % atau ($t_{hitung} > t_{tabel}$), sehingga didapat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pada latihan *Push Up* yang signifikan terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di MTs Ma`arif NU Randegansari Gresik.

ABSTRACT

Mashudi,Ahmad. 2022.The Effect Of Push Up On Service Provision For Volleyball Extracurricular Participants At Mts Ma`Arif Nu Randegansari Gresik.Thesis For Physical Education Study Program, Faculty Of Pedagogy And Psycology. PGRI Adi Buana University, Surabaya.Supervising Lecturer Dr. Abd. Cholid S.Pd, M.Pd.

Keywords: push up, top service accuracy.

In the game of volleyball to obtain maximum achievement there are several factors that influence, for example, technique, tactics, mental, physical. From the facts mentioned above, the authors are interested in conducting research related to service engineering training, in this case specifically push up training to improve service accuracy in volleyball games.

The sample of this study was 30 male extracurricular members. In this study using the design of one group pretest-posttest design. This design is very simple, consisting of one treatment and one experimental group. The method of data collection uses the top service accuracy test. Data analysis used to test hypotheses is the "t" test formula.

The results of this study obtained the results of calculation t-count 1, 94 and at t-table 1.70 at a significant level of 5% or (t-count > t-table), so that obtained t count is greater than t-table. Then the results of the analysis show that the alternative hypothesis (H_a) is accepted, so it can be concluded that there is a significant effect on Push Up exercises on the provicion of top service on volleyball extracurricular participants at MTs Ma`ari NU Randegansari Gresik.