

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP  
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA  
EKSTRAKURIKULER DI MTs AL-BALAGH LAREN  
LAMONGAN**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**Moh. Sulaiman Jazuly**

**185900174**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP  
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA  
EKSTRAKURIKULER DI MTs AL-BALAGH LAREN  
LAMONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Moh. Sulaiman Jazuly**

**185900174**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Moh. Sulaiman Jazuly  
185900174

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PUSH UP  
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS  
BAWAH BOLAVOLI PADA  
EKSTRAKURIKULER DI MTs AL  
BALAGH LAREN LAMONGAN

Surabaya, 26 Januari 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0724097301

Pembimbing



Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K  
NIDN :0030087007

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Moh. Sulaiman Jazuly dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler di MTs Al-Balagh Laren Lamongan” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Januari 2022.

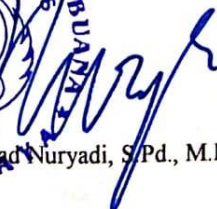

Dewan Penguji :

NO	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K	Ketua	
2.	Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd	Anggota	
3.	Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., M.Pd	Anggota	

Mengesahkan  
Dekan FPP,

  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  


Mengetahui  
Ketua Program Studi,

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  


## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Sulaiman Jazuly

Nim : 185900174

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pegagodik Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di MTs AL-BALAGH Laren Lamongan" saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil ahlian tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Januari 2022

buat pernyataan,



Moh. Sulaiman Jazuly

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di MTs AL-BALAGH Laren Lamongan” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moral maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Pembimbing Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia

- meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
  6. Siswa peserta ekstrakurikuler bola voli MTs AL-BALAGH LAREN LAMONGAN yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
  7. Kedua orang tua dan keluarga beserta yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.
  8. Seluruh teman-teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
  9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Amiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Amiin.

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1_PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Variabel Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II_PEMBAHASAN .....	5



A. Landasan Teori .....	5
B. Ruang <u>Lingkup</u> Pendidikan Jasmani.....	6
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	<u>13</u>
D. Kerangka Konseptual.....	15
E. Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODE PENELITIAN .....	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Populasi dan sampel penelitian.....	17
C. Variabel penelitian.....	18
D. Instrument penelitian .....	18
E. Teknik pengumpulan data .....	20
F. Teknik Analisa data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	22
A. Hasil Penelitian.....	22
B. Pembahasan.....	25
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	27
A. Simpulan.....	27
B. Saran .....	27
DAFTAR PUSTAKA .....	28

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Struktur Populasi dan Sampel .....	18
3.2 Penilaian kemampuan Servis bawah .....	20
3.3 Data Analisis Deskriptif .....	22
3.4 Uji Normalitas .....	23
3.5 Uji Homogenitas.....	24
3.6 Uji T Test .....	25

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 Servis Bawah .....	9
2.2 Servis Atas .....	10
2.3 Smash .....	10
2.4 Passing .....	11
2.5 Krangka konseptual .....	16

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran surat keterangan penelitian .....	31
Lampiran surat izin penelitian.....	32
Lampiran hasil kelompok eksperimen .....	33
Lampiran data analisis deskriptif .....	36
Lampiran uji normalitas .....	36
Lampiran uji homogenitas.....	37
Lampiran uji t.....	37
Lampiran program latihan.....	39
Lampiran pengambilan data .....	43

