

## ABSTRAK

Ari Nach Putra Y. 2021. "Perbedaan Pengaruh Push Up Normal Dan Push Up Kaki Di Tinggikan Terhadap Hasil Lemparan Kedalam Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 BALONGBENDO". Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Pembimbing (2) Gatot Margisal UtomoSPd.,M.Pd.

**Kata Kunci :** Push Up Normal, Push Up Kaki Di Tinggikan, Hasil Lemparan Kedalam

Penelitian ini mengenai pengaruh perbedaan latihan push up normal dan push up kaki di tinggikan terhadap jauhnya hasil lemparan kedalam oleh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Balongbendo. Penelitian ini membahas teknik latihan olahraga untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Salah satu teknik nya yaitu lemparan ke dalam sehingga dapat dibantu dengan adanya push up normal dan push up kaki ditinggikan. Untuk mengembangkan bakat menjadi pemain sepakbola maka mengenalkan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 BALONGBENDO juga perlu kepada lingkungan sekitar.

Masalah yang dibahas pada penelitian ini adalah sejauh mana pengaruh perbedaan latihan push up normal dan push up kaki di tinggikan terhadap jauhnya hasil lemparan kedalam. Lokasi penelitian yang diambil adalah di SMPN 1 Balongbendo. Sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 20 koresponden. Penelitian ini dengan jenis kuantitatif dan metode pengumpulan data dengan cara survey. Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah pengaruh perbedaan latihan push up normal dan push up kaki di tinggikan terhadap jauhnya hasil lemparan kedalam.

Perhitungan ini menggunakan Uji t menggunakan 2 variabel bebas latihan push up normal (X1) dan push up kaki di tinggikan (X2) serta variable terikat yaitu jauhnya hasil lemparan kedalam (Y). Berdasarkan perhitungan Uji Paired Sampel T Test nilai sig. (2-tailed)

kelompok push up kaki normal hasilnya  $0.069 > 0.05$ , sedangkan nilai sig. (2-tailed) kelompok push up kaki ditinggikan hasilnya  $0.012 < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hasil pemberian latihan push up kaki ditinggikan lebih baik dari pada pemberian latihan push up kaki normal dalam meningkatkan hasil lemparan kedalam siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Balongbendo.

## ABSTRACT

Ari Nach Putra Y. 2021. "The difference in the effect of normal push-ups and elevated leg push-ups on the results of the throw into the soccer extracurricular students of SMPN 1Balongbendo" Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adibuana University, Surabaya. Advisor (1) Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Advisors (2) Gatot Margisal UtomoSPd., M.Pd.

**Keyword:** Normal Push-Up, Elevated Leg Push-Up, The Results Of The Throw-In

This study is about the effect of differences in normal push-up exercises and elevated leg push-ups on the distance of the throw-in results by soccer extracurricular students at Balongbendo Junior High School 1. This study discusses sports training techniques to achieve high achievement. One technique is the throw-in so that it can be helped by normal push-ups and elevated leg push-ups. To develop the talent to become a football player, introducing football extracurricular activities at SMPN 1 BALONGBENDO is also necessary to the surrounding environment.

The problem discussed in this study is the extent to which the effect of the difference between normal push-ups and elevated leg push-ups on the distance of the throw-in results. The location of the research taken is at Balongbendo 1 Middle School. The sample taken in this study amounted to 20 correspondents. This research is a quantitative type and the method of collecting data is by means of a survey. The hypothesis tested in this study is the effect of differences in normal push-up exercises and elevated leg push-ups on the distance of the throw-in results.

This calculation uses the t test using 2 independent variables of normal push up exercises (X1) and leg push-ups on high (X2) and the dependent variable is the distance from the throw-in

results (Y). Based on the calculation of the Paired Sample T Test the sig. (2-tailed) the normal leg push-up group was  $0.069 > 0.05$ , while the sig. (2-tailed) elevated leg push-up group results  $0.012 < 0.05$ , it can be concluded that the results of giving elevated leg push-up exercises are better than giving normal leg push up exercises in increasing the results of throws into football extracurricular students at SMPN 1 Balongbendo.