

## ABSTRAK

**Fauzi, Amirudin 2022.** Pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing : Dr. Muhammad Muhyi.,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Push Up* Bervariasi, Ketepatan Servis Bawah, Permainan Bola Voli

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah ada pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada bola voli putra SMA Hangtuah 1 Surabaya. Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk permainan dengan cara melambungkan bola di udara bolak-balik melewati bagian atas jarring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Melambungkan dan memantulkan bola ke udara dapat menggunakan tangan maupun bagian tubuh yang lain, asalkan perkenaannya harus sempurna (tidak double). Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan.

Penelitian ini menggunakan sistem desain eksperimen pre test post test objek yang akan digunakan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini subyek dibagi menjadi 2 kelompok, Kelompok 1 yang mendapatkan latihan interval, sedangkan kelompok 2 tidak mendapatkan latihan *push-up* bervariasi (Variabel kontrol). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas 11. Sampel yang diambil adalah Siswa SMA Hang Tuah 1 Surabaya yang berjumlah 30 orang. Kelompok mendapatkan perlakuan yaitu dengan frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu 2 bulan. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (t-test).

Ada perbandingan hasil pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap ketepatan servis bawah pada permainan bola voli putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya. Tetapi dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen hasilnya lebih efektif dan baik untuk meningkatkan ketepatan servis bawah, itu dapat dilihat dari nilai sig.(2-tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.000, pada kelompok kontrol sebesar 0.061, jadi nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol.

## ABSTRACT

**Fauzi, Amirudin 2022.** The effect of various *push up* exercises on the accuracy of the underhand serve in the men's volleyball game at Hang Tuah 1 Surabaya High School. Physical Education Study Program, Faculty of Pedagogic and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya, Advisor : Dr. Muhammad Muhyi., M.Pd.

**Keywords:** Various *Push Up* Exercises, Lower Serve Accuracy, Volleyball Game

The purpose of this study was to find out whether there was an effect of various push-up exercises on the accuracy of the underhand service in men's volleyball at SMA Hangtuah 1 Surabaya. Volleyball is a sport in the form of a game by bouncing the ball in the air back and forth past the top of the net, with the intention of dropping the ball in the opponent's field to get points. You can bounce and bounce the ball into the air using your hands or other body parts, as long as the contact must be perfect (not double). Volleyball game is played by two teams, each team consists of six players on the field.

This study uses a pre-test post-test experimental design system. The object to be used is divided into two groups, namely the control group and the experimental group. In this study, the subjects were divided into 2 groups. Group 1 received interval training, while group 2 did not receive various push-up exercises (control variable). The population in this study were 11th grade students. The samples taken were 30 students of Hang Tuah 1 Surabaya High School. The group received treatment with a frequency of exercise 2 times a week for 2 months. The data analysis technique for analyzing experimental data with the pretest posttest design model is to use the t-test (t-test).

There is a comparison of the results of the effect of various push-up exercises on the accuracy of the under serve in the men's volleyball game at SMA Hang Tuah 1 Surabaya. But from both the experimental group and the control group, the results of the experimental group were more effective and better at increasing the accuracy of the underhand service, it can be seen from the sig.(2-tailed) value in the experimental group which is 0.000, in the control group it is 0.061, so the sig. . (2-tailed) in the experimental group is better than the control group.