

ABSTRAK

Rizal Abdhi. 2022. Pengaruh *push up* untuk meningkatkan ketepatan smash bulu tangkis ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati, Program Studi Pendidikan Jasmani, Pedagogik Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *push up, ketepatan smash, bulu tangkis*

Hasil observasi yang dilakukan didapatkan masalah terhadap ketepatan smash. penelitian bertujuan melihat pengaruh *push up* untuk meningkatkan ketepatan smash bulutangkis ekstrakurikuler SMP PGRI 7 Sedati. Pelaksanaan dari penelitian eksperimen memberikan program latihan yang terprogram. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen.

Penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest posttest design*, perlakuan yang diberikan adalah latihan *push up* 4 kali dalam seminggu selama 16 kali pertemuan. Data penelitian berupa hasil ketepatan smash kemudian di analisis menggunakan hipotesis (Uji T) dengan bantuan SPSS V20.0.

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir ketepatan smash diperoleh rata-rata 17,05 tes awal dan tes akhir diperoleh 20,15 Untuk menguji hipotesis dilakukan perbandingan antara Thitung dengan nilai persentil dari distribusi untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n-1$ diperoleh Thitung = 10,177 dan Ttabel = 1,729 (Thitung > Ttabel). Dengan nilai P = 0,000 yang berarti hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* memberikan pengaruh terhadap ketepatan pukulan smash siswa SMP PGRI 7 Sedati. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa SMP PGRI 7.