

**PENGARUH *PUSH UP* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS BOLA VOLI PESERTA
EKTRAKURIKULER DI MTS MA'ARIF NU
RANDEGANSARI GRESIK**

SKRIPSI



**Ahmad Mashudi
Nim :185900067**

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

2022

**PENGARUH PUSH UP TERHADAP KETETAPAN
SERVIS ATAS BOLA VOLI PESERTA
EKSTRAKURIKULER DI MTS MA'ARIF NU
RANDEGANSARI GRESIK**

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

AHMAD MASHUDI

NIM 185900067

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ahmad Mashudi
NIM 185900067

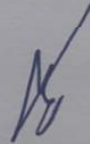
Judul penelitian : Pengaruh *Push Up* Terhadap Ketepatan
Servis Atas Bola Voli Peserta
Ekstrakurikuler Di MTs Ma'arif NU
Randegansari Gresik

Telah diperiksa dan disetujui:

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani


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

Surabaya, 18 januari 2022
Pembimbing


Dr. Drs. Abd. Cholid S.Pd, M.Pd
NIDN. 0720046203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ahmad Mashudi dengan judul Pengaruh *Push up* Terhadap ketepatan servis atas bola voli peserta ekstrakurikuler di Mts Ma'arif NU Randegansari Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. Ketua

2. Dr. Sumardi, M.Kes

Anggota

3. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd

Anggota

Mengesahkan

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,

Dr. Santika Renjika Hadi, M.Kes.

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad mashudi
Tempat / tanggal lahir : Gresik, 13 mei 1999
NIM : 185900067
Program Studi : Pendidikan jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikoogi
Angkatan : 2018
Alamat : Bunut rt01 rw07 randegansari driyorejo
resik

lenyatakan dengan sebenarnya bahwa :

-) skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan 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.
- mikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Surabaya, 11 Januari 2021

Yar an



Anmad Mashudi

NIM 185900067

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 provision of top service on volleyball extracurricular participants at MTs Ma`arif NU Randegansari Gresik.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

**“JANGAN SEDIH NANTI RUGI, SEBAB KAU DILAHIRKAN KETIKA
ORANG TUAMU SEDANG
BERSEKANG-SEKANG” .**

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya diberi kemudahan, kelancaran dan keikhlasan dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta. Yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
3. Pacar tercinta saya Ike Nur Eka Macicaputri yang selalu mendukungku dalam kelancaran skripsi ini, terima kasih atas dukungannya dan pengorbanan mencari referensi serta ketulusan dan sport yang tak terlupakan.
4. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
5. Serta teman-teman Pendidikan jasmani Angkatan 2018 khususnya kelas A , dan Teman-teman Bimbingan Skripsi yang luar biasa. Terima kasih untuk kerja samanya selama ini.
6. Dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

KATA PENGANTAR

syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga Puji dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri ,karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimah kasih sedalam dalamnya kepada :

1. Dr.M Soebandowo MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr.Santika Rentika Hadi,M.Kes Dekan Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI ADIBUANA Surabaya
3. Achmad Nuryadi,S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Adibuana yang telah memberi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid,S.Pd, M,Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membantu memberikan bimbingan,petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tesusun.

5. Bapak dan ibu dosen Universitas PGRI ADIBUANA Surabaya,
6. Kedua orang tua kami tercinta yang memberi dukungan dan semangat
7. Teman teman Jurusan Pendidikan Jasmani 2018 kelas A yang telah memberi warna semasa saya kuliah di Universitas Adibuana Surabaya.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala setimpal dari ALLAH SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga Bola Voli.

Gresik, 11 Januari 2021

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the left.

Penulis
AHMAD MASHUDI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PERSEMBAHAN/MOTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Penelitian.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A.Dasar Teori	9
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Hipotesis	20

BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Variabel Penelitian	27
D. Identifikasi Variabel	27
E. Definisi Operasional Variabel	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	46
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Rancangan Penelitian	16
4.1 Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	25
4.2 Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	26
4.3 Data Hasil Perhitungan Perbedaan Mean Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen	27
4.4 Data Hasil Hitung Perbandingan <i>Pre Test</i> Antara Kelompok Kontrol Dan Eksperimen.....	28
4.5 Data Hasil Hitung Perbandingan <i>Post Test</i> Antara Kelompok Kontrol Dan Eksperimen.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Servis Atas.....	6
2.2 Servis Bawah.....	7
2.3 Kerangka Konseptual	12
3.1 Lapangan Tes Servis.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1.1	51
Lampiran 1.2	52
Lampiran 2.1	53
Lampiran 3.1	58