

ABSTRAK

Moh. Sulaiman Jazuly. 2022. Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di MTs AL-BALAGH Laren Lamongan. Program studi pendidikan jasmani. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K

Kata kunci: *Push Up*, Servis bawah, bola voli,

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kemampuan servis bawah siswa MTs AL-BALAGH Laren Lamongan. Hal itu yang akan menjadi kelemahan tim dalam pertandingan, Maka dengan penelitian ini tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan kemampuan Servis bawah agar lebih baik.

Agar Servis bawah meningkat harus ada metode latihan tambahan yang diberi pada saat latihan. Upaya peningkatan kemampuan Servis bawah bisa dilakukan dengan berbagai metode. Salah satunya dengan latihan *Push Up*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain *one group pretest posttest*. Terdapat dua variabel yaitu latihan *push up* sebagai variabel bebas dan kemampuan servis bawah sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan 12 sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MTs AL-BALAGH LAREN LAMONGAN..

Dari hasil analisis statistik menunjukkan nilai uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Tertera bahwa nilai normalitas $sig\ 0,200 > 0,05$. Nilai homogenitas $sig\ 0,205 > 0,05$. Dan nilai uji t sebesar $sig\ (2\text{-tailed})\ 0,000 < 0,05$.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan servis bawah pada

ekstrakurikuler bola voli di MTs AL-BALAGH LAREN LAMONGAN.

ABSTRACT

Moh. Sulaiman Jazuly. 2022. The Effect of *Push Up* Exercise on Volleyball Bottom Service Ability in Extracurricular at MTs AL-BALAGH Laren Lamongan. Physical education study program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor Dr., dr. Hayati, M. Kes., AIFO-K

Keywords: Push Up, Down serve, volleyball,

This research is motivated by the lack of service ability under the students of MTs AL-BALAGH Laren Lamongan. That will be the team's weakness in the match. So with this research the goal to be achieved is to improve the ability of the lower service to be better.

In order for the lower serve to increase there must be additional training methods provided during training. Efforts to increase the ability of the service below can be done by various methods. One of them with Push Up exercises.

This study uses an experimental design one group pretest posttest. There are two variables, namely push up exercise as the independent variable and the ability to serve down as the dependent variable. This study used 12 samples of students who took extracurricular activities at MTs AL-BALAGH LAREN LAMONGAN.

From the results of statistical analysis showed the value of descriptive test, normality test, homogeneity test, and t test. It is stated that the normality value of sig is $0.200 > 0.05$. The

value of sig homogeneity is $0.205 > 0.05$. And the t test value is sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$.

So it can be concluded that there is an effect of *push up* training on the ability to serve down in volleyball extracurricular at MTs AL-BALAGH LAREN LAMONGAN.