

ABSTRAK

Marianus F. G. Bu'u, 2019. Pengaruh Pelatihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya, Program studi: Pendidikan Jasamni, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing: Dr. Sumardi, M. Kes Kata kunci: Ketepatan Servis Atas, Pelatihan *Pull Up*.

Bola voli merupakan permainan kelompok, dan permainan ini bisa dimainkan dari segala kalangan terutama remaja apalagi permainan ini merupakan salah satu permainan prestasi. Dalam permainan bola voli kita harus mengusai teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik dasar yang penulis maksud adalah servis atas, kalau dilihat bentuk gerak pelaksanaannya kekuatan otot sangatlah mendukung yakni kekuatan otot lengan. Atas dasar itu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh Pelatihan pull up terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli siswa putra kelas X SMK Negeri 8 Surabaya”.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMK Negeri 8 Surabaya, dan sampel pada penelitian ini adalah 20 Siswa putra Kelas X SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test and post test design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan test, dengan instrumen berupa *Kautz volley Ball serviced Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai probabilitas signifikan sebesar $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.550 > 391.669$) yang berarti bahwa pelatihan *Pull Up* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli.

ABSTRACT

Marianus F. G. Bu'u 2019. The effect of *pull up* training on the accuracy of top service in volley ball games for male students of class X SMK Negeri 8 Surabay, Study Program: Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education of the University PGRI Adi Buana Surabaya, Supervisor : Dr. Sumardi, M. Kes.

Keywords: Top Service Accuracy, *Pull Up* Training

Volleyball is a group game, and this game can be played from all walks of life especially teenagers moreover this game is one of achievement games. In volleyball games we must master the basic techniques in volleyball games. The basic technique I mean is top service, when you see the form of movement the implementation of muscle strength is very supportive namely the strength of the arm muscles. Based on that research was conducted which aims to determine the effect of *pull up* training on the accuracy of the service on the ball game of male students of class X SMK Negeri 8 Surabaya.

Formulations of the problem in this research is “ is there any influence of *pull up* training on the accuracy of the service on the volley ball game for male students of class X SMK Negeri 8 Surabaya”.

The population in this study were male students of class X SMK Negeri 8 Surabaya, and the sample in this study were 20 male students of class X SMK Negeri 8 Surabaya. This research in an experimental research with the design used in this study is *one group pre- test and post- test design*. Data collection in this study used a test with an instrument in the form of *kautz volley ball*. Data analysis techniques using t test analysis.

Hypothesis testing results indicate that the probability value is significant $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.505 > 391.669$) which means that pull up training has a significant effect on the accuracy of top service in volleyball games.