

ABSTRAK

Nurung, Dominikus Geraldus. 2020. *Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Kemampuan Sevis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa SMPN 21 Surabaya.* "Skripsi". Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing : Yandika Fefrian R, M.Or

Kata Kunci: Servis Bawah, Push Up, Pull Up

Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan servis bawah siswa SMPN 21 Surabaya.

Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah rancangan "*two group pre-test dan post-test design*". Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 siswi sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 30 siswi yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Seluruh sampel tersebut diberikan *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment* dan kelompok kontrol yang dibagi dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan servis bawah bola voli yang bertujuan untuk mengukur kemampuan servis bawah siswi.

hasil analisis data diatas, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,502, dan t tabel sebesar 2.048 dengan nilai Sig. (2 – tailed) sebesar $0,002 < 0,05$ yang artinya (Adanya pengaruh latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan servis permainan bola voli). Selanjutnya nilai t_{hitung} diatas dibandingkan dengan t_{tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf kesalahan 5%, maka $t_{tabel} = 2.048$. Dalam hal ini berlaku ketentuan bahwa *bila t_{hitung} lebih kecil atau sama dengan t_{tabel} , maka H_0 diterima dan H_a ditolak*. Kesimpulannya ada pengaruh latihan *push up* dan *pull up* terhadap kemampuan servis permainan bola voli.

ABSTRACT

Nurung, Dominikus Geraldus. 2020. *The Effect of Push Up and Pull Up Exercises Against Sevisibility Ability to Volleyball Game on SMPN 21 Surabaya Students.* "Thesis". Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya.
Supervisor: Yandika Fefrian R, M.Or

Keywords: Lower Service, Push Up, Pull Up

The purpose of this research is to find out whether there are masters of push up and pull up training on the under service abilities of SMPN 21 Surabaya students. The design used in this experimental study is the "two group pre-test and post-test design" design. The population in this study were 30 students while the samples used were 30 students taken using total sampling techniques. All samples were given a pre-test to determine the treatment group and control group which were divided using ordinal pairing technique. The instrument used was a test under the volleyball service ability which aims to measure the under-service ability of students.

the results of the analysis of the data above, the calculated value of 3,502, and t table of 2,048 with the Sig. (2-tailed) of 0.002 < 0.05, which means (The influence of push up and pull up exercises on the ability to service volleyball games). Furthermore, the value of t above is compared with t table with dk = nl + n2-2 15+ count 15-2 28 with an error rate of 5%, then the table is 2,048. In this case, the provision applies that if thitng is smaller or equal to trubes, Ho is accepted and Ha is rejected. In conclusion, there is an effect of push up and pull up exercises on the volleyball service ability.