

**PENGARUH PELATIHAN LADDER PUSH UP TERHADAP  
KEMAMPUAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA  
SISWA KELAS OLAHRAGA SMP NEGERI 1 TELAGA**

*Oleh :*  
**Afriyanto R Langinusa**  
832 409 050

***Abstrak***

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur dan memperoleh gambaran tentang pengaruh latihan *push up ladder* terhadap kemampuan passing atas. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dianalisis dengan pengujian statistik, menunjukkan bahwa adanya peningkatan latihan *push up ladder* terhadap kemampuan passing atas yang signifikan setelah dilakukannya eksperimen atau latihan *push up ladder*.. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat pengaruh pelatihan *ladder push up* terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas olah raga SMP Negeri 1 Telaga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dan terprogram selama 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test, post test desing*, dengan sampel sebanyak 20 orang siswa kelas olahraga. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan tes kemampuan passing atas.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 1.729 sesuai criteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  sama atau lebih kecil dari  $t_{tabel}$ .sedangkan tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Oleh karena itu  $t_{hitung}$  (33,61) lebih besar dari  $t_{tabel}$ (1.729), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *push up ladder* terhadap kemampuan passing atas pada cabang olahraga permainan bola voli.

***Kata Kunci*** :*latihan ladder push up,passing atas, permainan bola voli*