

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLLY
PADA MAHASISWA PUTRA PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA SEMESTER II**

Ibrahim Gunibala¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ibrahim Gunibala)

ibrahimgunibala@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)

nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)

edyduhe@gmail.com

Abstrak

Ibrahim gunibala 832410114, “ Pengaruh latihan Dumbell Push Up Terhadap Peningkatan Smash Dalam Permainan Bola Volly Pada Mahasiswa Putra Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Semester II ” Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo S.pd,M.pd dan Pembimbing II Edy Dharma P.Duhe S.pd,M.pd.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaru Pelatihan Dumbell Push Up terhadap peningkatan Smash dalam Permainan Bola Volly pada Mahasiswa Putra Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Semester II

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di Kampus FIKK di Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2014.Populasinya adalah seluruh Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Putra Semester II yang berjumlah 106 Orang dan sampel Mahasiswa 20 orang tekhnik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini dalam tekhnik Random (acak).

Variabel yang dikaji dalam Penelitian inimelempi 2 Variabel yaitu Variabel Bebas Dumbell Push Up dan Variabel terikat adalah Peningkatan Smash, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode eksperimen.

Dari hasil pengujian pre-test dan post-test Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{\text{observasi}} = 14,31$ dari tabel nilai t atau t tabel pada alfa $\alpha = 0,05 : dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga t tabel = 1.729 dengan demikian $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari pada t tabel, kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak h_0 jika $t_{\text{observasi}} (t_o) \geq (t_t)$, oleh karena itu hipotesis alternative h_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan Dumbell Push Up terhadap peningkatan smash pada cabang olahraga bola volly.

Kata Kunci : *Pelatihan Dumbell Push Up, Terhadap Peningkatan Smash*

DUMBELL EXERCISES INFLUENCE OF PUSH UPS INCREASE SMASH IN VOLLEYBALL BALL GAME ON SPORTS EDUCATION MALE STUDENTS MENTOR FIRST HALF

Ibrahim Gunibala¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ibrahim Gunibala)
ibrahimgunibala@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstract

Ibrahim gunibala 832410114 dumbell exercises influence of push ups increase smash in volleyball ball game on sports education male students mentor first half I Dra.Hj. Nurhayati Liputo S.Pd, M.Pd and mentors II Edy Dharma P. Duhe S.Pd, M.Pd purpose of this study was to determine Pengaruh Dumbell Training push Ups to increase smash in volleyball ball games in sports coaching education male students II semester of this study is an expermental research undertaken d state univercity campus fikk in gorontalo in 2014 its populations was aroundthe sports education student son II half that amount to 106 people and a sample of 20 students in sampling tecnigues in this study the technigue of random (random).

The variables examined in this study include two variables are independent variable is a smash increase data collection results obtained used is the method eksperimen. Dari tes results of pre test and post test based on the calculation result obtained observationst $t = 14,31$ of the table value of t or t table at $@ = 0,05 : df = n-1 (20-1 = 19)$ in the price obtained t table = 1,729 observations thud t is greater than t table, testing criteria stated that reject h_0 if t observation (t_o) $\geq (t_t)$ therefore an acceptable alternative hypothesis h_a ataw there are significant dumbelltraining push ups to increase smassh in volleyball ball sport

Keywords : *dumbell training push ups to increase smash.*