

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : "Pengaruh Latihan *Pull up* Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Di Kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo"

Oleh

SARTIKA UMAJI
NIM : 832 409 161

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal Desember 2015

DEWAN PENGUJI

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

1. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571231 198603 1 026
2. **Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**
NIP. 19790403 200501 1-003
3. **Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd**
NIP. 19570902 198203 2 001
4. **Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd**
NIP. 19581219 198203 1 001

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Gorontalo, Desember 2015

MENGETAHUI

DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN



Dr. LINTJE BOEKESOE. M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Umaji, Sartika. 2015. “Pengaruh Latihan *Pull up* Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Di Kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa masalah diantaranya adalah ketrampilan dan kemampuan pasing atas masih dibawah sehingga sulit untuk melakukan penyerangan yang baik. Tujuan dijadakannya penelitian untuk meneliti seberapa besar pengaruh Latihan *Pull up* Terhadap Kemampuan Melakukan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Di Kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang dan mendapatkan latihan selama 2 bulan dalam volume 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*.

Setelah dilakukan analisis data statistic penelitian baik uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogeny. selanjutnya hasil penelitian uji t diperoleh harga t_{hitung} untuk Variabel Y adalah 33.39 dan hasil t_{daftar} 1.729 dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-\alpha/2)} < t < t_{(1-\alpha/2)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan dk = $n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_a di terima karena 33.39 berada pada daerah penerimaan H_a .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *pull up* terhadap kemampuan melakukan passing atas pada permainan bola voli di kelas VII SMP Negeri 9 Gorontalo

Kata kunci: *Pull Up dan Pasing Atas*

ABSTRACT

Umaji, Sartika. 2015. "Pull Up Exercise Influence On The Ability To Perform Top Passing On The Game Volleyball In Junior High School 9 Gorontalo ". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sports, University State of Gorontalo . Supervisor 1 Dra . Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd.

The background of this research by several problems including the skills and abilities still below top passing on making it difficult to do a good offense, the objective of the study to investigate how much influence the exercise pull up On The Ability To Perform Top Passing On The Game Volleyball In Junior High School 9 Gorontalo with a sample of 20 people and get a workout for 2 months in a volume 3 times a week as well as using research methods design with one group pre-test and post- test design .

After analyzing the statistical data and the research both tests of normality and homogeneity of normal data derived from homogeneous populations . subsequent test results obtained $t = 33.39$. t_{table} value at $\alpha = 0.05$; $df = n - 1$ ($20-1 = 19$) obtained a price of 1.729 Thus t_{count} greater than t_{table} ($t_{count} = 33.39 > t_{table} = 1,729$) . Based on the testing criteria that reject H_0 : if $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; $n - 1$, therefore the alternative hypothesis can be accepted or H_a , so it can be stated there is the influence of exercise pull up to perform top passing on the game volleyball In Junior High School 9 Gorontalo.

It can be concluded that the pull up exercise can give efect to to perform top passing on the game volleyball In Junior High School 9 Gorontalo .

Keywords : *Pull Up Exercise and Top Pasing*