

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SERVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA  
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA  
KABUPATEN BONE BOLANGO**

Oleh

**GIFAR**

831 413 005

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1



**Dr. Hj. AISAH R. POMATAHU, Dra. M.Kes**

**NIP. 19580520 198203 2002**

Pembimbing 2

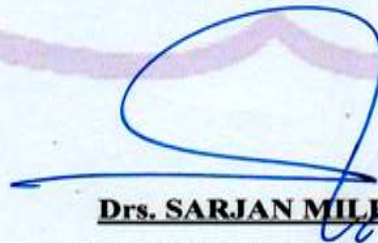


**RUSLAN, S.Pd, M.Pd**

**NIP.197808172005011003**

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan**



**Drs. SARJAN MILE, MS**

**NIP. 19610508 198703 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN  
*SERVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA  
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA  
KABUPATEN BONE BOLANGO**

Oleh

**GIFAR**

**831 413 005**

Telah dipertahankan didepan penguji dengan baik

Hari/Tanggal : Rabu 14 Juni 2017

Waktu : 08.00 WITA s/d Selesai

**Penguji**

**Tanda Tangan**

1. **Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 197408262003121002

1.....

2. **Drs. Sarian Mile, M.S**  
NIP. 19610805 198703 1003

2.....

3. **Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra., M.Kes**  
NIP. 19580520 198203 2002

3.....

4. **Ruslan, S.Pd, M. Pd**  
NIP. 197808172005011003

4.....

**MENGETAHUI**  
**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**



**Dr. Hj. Lantje Boekoesoe, M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Nama : GIFAR Nim : 831 413 005 “ Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Service Atas* Pada Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.**

Tujuan penelitian ini :Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian ini : Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan desain *pree test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 23 orang dimana penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini :dari hasil pengujian normalitas data *pree test* menunjukkan  $L_{hitung} = 0,14$  sedangkan  $L_{tabel} = 0.173$ . Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pree-tes* kemampuan *service atas* berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data *pree tes t* menunjukkan  $L_{hitung} = 0,0849$  sedangkan  $L_{tabel} = 0.173$ . Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *post-tes* kemampuan *service atas* berdistribusi normal. Dari hasil pengujian homogen data *pree test* dan *post test* latihan *push up* menunjukkan  $F_{hitung}$  sebesar 2,52. Sedangkan dalam  $F_{tabel}$  sebesar 2.83, Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *service atas* memiliki kesamaan varians atau data berasal dari populasi yang homogen. Hasil pengujian *pree test* dan *post test* latihan *push up* menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,902. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.717. Ternyata  $t_{hitung}$  telah berada dalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *Service Atas* Pada Permainan Bolavoli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Kata kunci : Permainan Bolavoli, *Service Atas*, *Push up*.

## ABSTRACT

Name: GIFAR Nim: 831 413 005 "The Effect of Push Up Exercise On Top Service Ability In Student Volley Ball Student Class VIII SMP Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.

The purpose of this study: To find out how much influence of push up exercises on top service ability, in the game of volleyball on the students of grade VIII SMP Negeri 1 Kabila. Methods of this study: Experimental Research. Design This research uses pree test and post test design. The sample of research is 23 people where the sampling using random sampling technique. Result of this research: from test result of pree test data show  $L_{hitung} = 0.14$  whereas  $L_{tabel} = 0.173$ . On the test criteria states that if  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Thus it can be concluded that the pree-tes data of service ability over normal distribution. Test results normality pree test data shows  $L_{hitung} = 0.0849$  while  $L_{tabel} = 0.173$ . Pada test criteria states that if  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ . Thus it can be concluded that the post-test data of the upper service ability is normally distributed. From homogeneous test result of data pree test and post test push up practice show  $F_{hitung}$  equal to 2,52. While in  $F_{tabel}$  of 2.83, On the test criteria states that if  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , then  $H_0$  accepted. Thus it can be concluded that the upper service capability data has the same variance or data coming from a homogeneous population. Test results test and post test push upv exercise show t count of 9.902. While the list of distribution obtained the registration price of 1717. Apparently thitung has been in the acceptance area  $H_a$ . So it can be concluded under the influence of training Push Up Against Ability of Service Above In The Classroom Student Volleyball VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone Bolango District.

Keywords: Volleyball Game, Service Up, Push up.

