

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN  
SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA  
PUTRA SMP N 1 KABILA BONE**

*(Study Eksperimen pada Siswa putra SMP N 1 Kabila Bone)*

**OLEH**

**RAHMATIA MOLANGGA**

**NIM : 831 412 214**

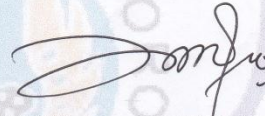
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing 1**



**Drs. Aswan Dai, M.Pd**  
NIP.19610221 198603 1 002

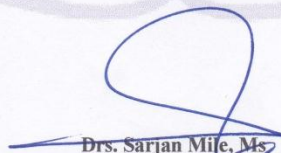
**Pembimbing 2**



**Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd**  
Nip.19830725 200812 1 002

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**



**Drs. Sarjan Mife, Ms**  
Nip. 196105081987031003

# LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

## PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA SMP N 1 KABILA BONE

(Study Eksperimen pada Siswa Putra SMP N 1 Kabila Bone)

OLEH

RAHMATIA MOLANGGA

NIM : 831 412 214

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Juli 2018

Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

Nama Penguji Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes (.....) (.....)  
Nip. 19580520 198203 2 002
2. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd (.....) (.....)  
Nip. 19670511 200501 2 001
3. Drs. Aswan Dai, M.Pd (.....) (.....)  
Nip. 19610221 198603 1 002
4. Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd (.....) (.....)  
Nip. 19830725 200812 1 002

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Latic Boekoesoe, M.Kes

Nip.195901101986032003

## ABSTRAK

**Rahmatia Molangga, Nim 831 412 241** “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa Kelas VII Putra SMP Negeri 1 Kabila Bone”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Drs. Aswan Dai, M.Pd, dan Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pegaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 1 Kabila Bone. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Ada Pegaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMP Negeri 1 Kabila Bone. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen. Dengan desain terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (Latihan *Push Up*) dengan Variabel Y (Kemampuan Servis Bawah), dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X<sub>1</sub>)*, *Treatmen (T)*, dan *Post Test (X<sub>2</sub>)*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa Putra SMP Negeri 1 Kabila Bone yang berjumlah 17 siswa. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah keseluruhan dari populasi sebanyak 17 siswa putra SMP Negeri 1 Kabila Bone yang diambil secara *Random Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 12. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(16)} = 2.92$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Push Up* dapat meningkatkan kemampuan servis bawah Siswa putra SMP Negeri 1 Kabila Bone.

Kata Kunci : Latihan *Push Up*, Kemampuan Servis Bawah

### ABSTRACT

**Rahmatia Molangga, Student ID 831 412 241** “The Influence of Push Up Exercise toward Volleyball Underhand Serve on Male Students of SMP Negeri 1 Kabila Bone. Bachelor Study Program of Physical, Health, and Recreation Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd and the co-supervisor is Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd.

The research is aimed at understanding the influence of push up exercise toward volleyball underhand serve on male students of SMP Negeri 1 Kabila Bone. The research hypothesis stated that “there is an influence of push up exercise toward volleyball underhand serve on male students of SMP Negeri 1 Kabila Bone. The research applied experimental method. The research design consisted of two variables such as X variable (push up exercise) and Y variable (underhand serve) while the research procedure consisted of pre test ( $x_1$ ), treatment (T), and post test ( $x_2$ ). Population was male students at SMP Negeri 1 Kabila Bone amounted to 17 students. Sampling has determined all population members to be the research sample through applying random sampling. Statistical test verified the t test and pre- test and post-test which obtained  $t_{count}$  12. Distribution list obtained  $t_{list}$  or  $t_{(0,995)(16)} = 2.92$ .  $T_{count}$  has been in the acceptance area of  $H_a$ . Therefore,  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected. The conclusion was revealed that push up exercise could improve volleyball underhand serve on male students of SMP Negeri 1 Kabila Bone.

Keywords: Push up exercise, underhand serve skill

