

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

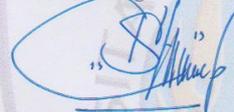
**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS  
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 4 GORONTALO**

Oleh:

**RAIFIN NINI  
NIM : 831 415 132**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji :

**Pembimbing I**



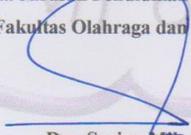
**Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes  
Nip. 195805201982032002**

**Pembimbing II**



**Rosbin Pakava, S.Pd, M.Pd  
Nip. 198503232015041003**

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



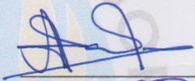
**Drs. Sarjan M.Pd, M.s  
Nip.196108051987031003**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS  
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 4 GORONTALO

Oleh:  
RAIFIN NINI  
NIM : 831415132

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :  
Hari/tanggal : Kamis, 18 Juli 2019  
Pukul : 08.00 s/d selesai

Nama	Dosen Penguji:	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 196102211986031002		
2. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197808172005011003		
3. <u>Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.kes</u> NIP. 195805201982032002		
4. <u>Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198503232015041003		

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



## ABSTRAK

**Raifin Nini, Nim 831415132 skripsi 2019. “pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing atas* pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP negeri 4 gorontalo”. Jurusan pendidikan keolahragaan, prodi S1 penjaskesrek, fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Di bimbing oleh Ibu Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Rosbin Pakaya, S.pd, M.pd selaku pembimbing II**

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *passing atas* Pada permainan bola voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan one group *pretest* dan *Post Test Design*. Sampel penelitian sebanyak 22 orang dengan populasi 227 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik Randoom sampling.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *passing atas* Pada permainan bola voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo . Hal ini didasari berdasarkan perhitungan statistik oleh peneliti yang memperoleh hasil, penelitian tes awal ( $X_1$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 7,73 nilai varians 2,4904 dan standar deviasinya 1,5781 Untuk tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,82 nilai varians 3,1057 dan standar deviasinya 1,76. Adapun nilai rata-rata peningkatan dari tes awal sampai tes akhir yaitu 3,09. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan *passing atas* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 15,27 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1,7207. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan *passing atas* Pada permainan bola voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Kata Kunci : Latihan *Push up*, kemampuan *Passing Atas*.

## ABSTRACT

**Nini, Raifin. Student ID: 831415132. Undergraduate Thesis. 2019. "The influences of push up training on upper passing skills in volleyball games of (conducted at Grade VIII of junior High school of SMP 4 Gorontalo"). Department of sports education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.kes, Co-supervisor: Rosbin Pakaya, S.pd, M.pd**

The purpose of this experimental research to find out how much the influence of Push Up Exercises on the upper passing ability in volleyball games of grade VIII students of junior High School fo SMP N 4 Gorontalo. It employs one group pretest and post-test design: involving 227 People as the population and a sample of 22 taken by Random sampling technique.

Based on the results of this study, it revealed that there is an effect of Push Up exercises on the upper passing skills in volleyball games of students in the site area. This is based on statistical calculation; the initial test (X1) obtained an average value of 7,73 variance value of 2,4904 and standard deviation of 1,5781. The final test (X2) obtained an average value of 10,82 the variance value 3,1057 and the standard deviation is 1,76. The average value of improvement from the initial test to the final test is 3,09. Further from the results of analysis and testing for the ability to do the upper passing, the value of  $t_{count}$  is 15,27, while the distribution list is obtained by the  $t_{list}$  value of 1,7207. This signifies that there is an effect of Push Up exercises on the upper passing skills in volleyball games of students in the site area.

Keywords: Push Up training, Upper Passing skills.

