

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLA VOLI DI TEAM SANSINO KABUPATEN WAY KANAN

Akhmad Lutfi
19114019

The aim of this research is to determine whether or not there is an effect of push up training on increasing the smash ability of volleyball athletes in the Sansino team, Way Kanan district. The method used in this research is experimental research. Using research design, one group pretest-posttest. The population used in this research was 20 athletes as an experimental class. With training that is used for one month, 16 meetings, as well as variations of training that are combined with the smash technique, to avoid athletes feeling bored during training. by carrying out a pretest to find out the athlete's initial data using the volleyball smash test instrument, then giving a training model treatment to the experimental group, and carrying out a posttest to find out the final results whether there were changes that occurred after giving the treatment. Based on the results of data analysis, description, the results of the research and discussion are: Based on the data calculations above, the value of t_{count} (37.241) > t_{table} (1.729) and P (0.000) < α (0.05) is obtained. These results show that the calculated average is 9.73, the t value is greater than the t table and is significant for the smash ability of volleyball athletes in the Sansino team, Way Kan district. This shows that training with the push up method can influence smash ability with quite good changes. There is an influence of push up training on increasing the smash ability of volleyball athletes in the Sansino team in Way Kanan district.

Keywords: Training, Sports, Push Ups, Volleyball Smash Ability

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLA VOLI DI TEAM SANSINO KABUPATEN WAY KANAN

**Akhmad Lutfi
19114019**

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet bola voli di team sansino kabupaten Way kanan. metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian experiment. dengan menggunakan disegn Penelitian *,one grub pretest- posttest*. Populasi yang di gunakan pada penelitian ini adalah 20 atlet sebagai kelas experiment. Dengan latihan yang di gunakan selama satu bulan 16 kali pertemuan, serta variasi latihan yang di kolaborasikan dengan teknik *smash*, untuk menghindari rasa bosan atlet pada saat latihan . dengan melaksanakan pretest untuk menegtahui data awal atlet dengan menggunakan instrument test smash bola voli, lalu di berikan treatmen model latihan kepada kelompok experime, dan melakukan posttest untuk mengetahui hasil ahir apakah ada peubhan yang terjadi pada setelah pemberian treatmen. berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian dan pembahasanyaitu: Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai $t_{hitung} (37.241) > t_{tabel} (1.729)$ dan $P (0.000) < a (0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata - rata hitung sebesar 9,73 nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli di team sansino kabupaten Way kanan. Hal ini menunjukkan dengan latihan dengan metode *push up* dapat mempengaruhi kemampuan smash dengan perubahan yang cukup baik. Ada pengaruh latihan push up terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet bola voli di team sansino kabupaten Way kanan.

Kata Kunci : Latihan, Olahraga, Push Up, Kemampuan Smash Bola Voli