

ABSTRAK

NANDA AULIA RAHMAH (2124200016). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Dan Latihan *Incline Push Up* Terhadap Hasil *Smash* Dalam Permainan Bola Voli”. Selama Penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Ruli Sugiawardana, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang dihasilkan dari kedua bentuk latihan dengan menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda, Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah eksperimen sesungguhnya atau *true eksperiment*.

Sampel yang dijadikan objek penelitian ini adalah seluruh siswa putra di MA Muhammadiyah Majenang yang berjumlah 30 orang yang diambil dengan teknik *proporsional random sampling*, Sedangkan untuk pembagian kelompok menggunakan teknik *matching paired*.

Penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dan dua kali pertemuan untuk melaksanakan tes awal dan tes akhir. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes ketepatan *smash*.

Dari pengolahan data diperoleh kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *Decline Push Up* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil ketepatan *smash* dengan dibuktikan oleh hasil penghitungan statistik yaitu t_{hitung} sebesar 4.335 dengan t_{tabel} sebesar 2.15, $dk = (n-1)$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, demikian juga dengan latihan *Incline Push Up* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *smash* dengan dibuktikan hasil penghitungan statistik yaitu t_{hitung} sebesar 2.925 dengan t_{tabel} sebesar 2.15, $dk = (n-1)$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Kesimpulan selanjutnya terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Decline Push Up* dengan latihan *Incline Push Up*, dengan demikian latihan *Decline Push Up* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra di MA Muhammadiyah Majenang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penghitungan statistik yaitu t_{hitung} sebesar 4.51 dengan t_{tabel} 2.05, $dk=(n_1+n_2-2)$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Shalawat serta salam semoga selalu tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, karena berkat rahmat, petunjuk, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Galuh (UNIGAL).

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusun skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dadi, M.Si., sebagai Rektor Universitas Galuh.
2. Bapak U. Runalan S, Drs., M.Si., sebagai Dekan FKIP Universitas Galuh.
3. Bapak Andang Rohendi, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh, yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Andang Rohendi, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ruli Sugiawardana, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.

6. Para Dosen dan Civitas Akademika Universitas Galuh yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga, kerabat yang telah banyak membantu baik moril maupun spiritual sehingga selesainya skripsi ini.

Serta kepada semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah SWT saja saya serahkan semuanya, semoga segala amal baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal dari-Nya. Amiin.

Ciamis, 2024

Penulis