

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kemampuan Volley Atlet Tennis Lapangan PTL UNP

OLEH : Fadli Mukhtar(2007)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *volley* atlet tenis PTL UNP. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen.

Populasi penelitian ini adalah atlet PTL UNP yang mengikuti latihan berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan dengan metoda eksperimen dan rancangan penelitian *two group pre-test – post-test design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang, setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinally matching pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *push-up* dan tanpa latihan *push-up* terhadap kemampuan *volley* dalam permainan tenis lapangan. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan 3 kali. Alat untuk mengukur kemampuan *volley* dapat diukur dengan *Modified Timmers Forehand and Volley Backhand Test*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa latihan *push-up* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *volley*, yaitu dari rata-rata 21,15 pada *pre-test* menjadi rata-rata 31,8 pada *post-test* ($t_h = 9,42 > t_t = 2,26$). Atlet yang bermain tenis tanpa latihan *push-up* juga memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *volley*, yaitu dari rata-rata 21,2 pada *pre-test* menjadi rata-rata 24,1 pada *post-test* ($t_h = 9,06 > t_t = 2,26$). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil *post-test* antara kelompok latihan *push-up* dengan tanpa latihan *push-up* terhadap kemampuan *volley*, dimana $t_h = 19,25 > t_t = 2,26$.

Kata kunci : kemampuan *volley*, *push-up*