

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DENGAN TAHANAN JARI TERHADAP HASIL PASING ATAS PADA ATLET PUTRI EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 1 LEMBANG

Ade Padillah

1204881

Latihan *push up* dengan tahanan jari adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan hasil passing atas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 1 Lembang. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 20 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan passing atas. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, latihan *push up* dengan tahanan jari memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil passing atas pada permainan bola voli. Saran bagi para pelatih yang diberikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan passing atas dalam cabang olahraga bola voli, dapat dilakukan melalui latihan *push up* dengan tahanan jari dengan catatan atlet harus sudah memiliki kekuatan otot lengan dan jari tangan terlebih dahulu.

Kata Kunci : *push up* dengan tahanan jari

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2012

ABSTRACT

THE EFFECTS OF EXERCISE PUSH UPS WITH FINGER PRISONERS AGAINST PASSING THE RESULTS ON TO THE FEMALE ATHLETE EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL SMAN 1 LEMBANG

Ade Padillah

1204881

workout push ups with finger detainees is one form of exercise to improve results over the passing. The research method used is an experimental method. This research subjects is women's volleyball extracurricular SMAN 1 Lembang. Samples used in this study as many as 20 people, the sampling technique using total sampling. Instruments used in this research is passing on skills test, aim to find out the result of passing on. Based processing and data analysis, found a significant effect of exercise push ups with finger prisoners. Advice for trainers presented in connection with this study is that the coaches can use the exercise push ups with finger prisoners who previously athlete must own muscle power arm and fingers advance.

Key Words : *push ups with finger prisoners*

*)student education courses sport coaching force in 2012