

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* BERVARIASI
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRA
SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

SKRIPSI

OLEH :

SURYO ADI NUGROHO

06061181419016

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Raya Palembang-Prabumulih, Inderalaya 30662, Telp. 580058, 580085
Fax (0711) 580058
Laman : www.fkip.unsri.ac.id Pos-Tel : Support@fkip.unsri.co.id

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR

1. Judul : PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* BERVARIASI TERHADAP HASIL *PENSIKING*
ATAS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRA SMA NEGERI 11
PALEMBANG.

Nama/nim : Suryo Adi Nugroho/06061181419016
Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk melakukan ujian akhir pada : yang akan dilaksanakan pada :

Hari/tanggal :
Tempat :
Waktu :

Pembimbing 1

Dr. Hartati M. Kes
NIP. 19600101985032005

Pembimbing 2

Dra. Marsiyem M. Kes
NIP. 195312121982032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Penjaskes

Dr. Hartati M. Kes
NIP. 19600101985032005

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* BERVARIASI TERHADAP
HASIL *PASSING* ATAS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SISWA PUTRA SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

SARIPSI

Oleh :

Suryo Adi Nugroho

NIM : 06061181419016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Indralaya,

Pembimbing 1



Dr. Hartati, M.Kes.

NIP: 196006101985032006

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes.

NIP: 195312121982032001

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.

NIP: 196006101985032006



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Raya Palembang – Prabumulih Indralaya, Ogan Ilir 30662
 Telp. (0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058
 Laman: www.fkip.unsri.ac.id, E-mail ; support@fkip.unsri.ac.id

BUKTI PERBAIKAN UJIAN AKHIR

Kami yang bertanda tangan di bawah ini mencrangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut.

Nama : Suryo Adi Nugroho
 NIM : 06061181419016
 Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
 Judul skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 11 Palembang

Telah melakukan perbaikan ujian akhir dengan saran-saran yang disampaikan pada saat ujian dan ujian penelitian.

Tim Penguji

No	Nama penguji	Jabatan	Tanda tangan
1	Dr. Hartati M.Kes.	Ketua/Pembimbing 1	1.
2	Dra. Marsiyem, M.Kes.	Sekretaris /Pembimbing 2	2.
3	Drs. Syamsuramel, M.Kes	Anggota	3.
4	Dr. Syafaruddin, M.Kes	Anggota	4.
5	Dr. Iyakrus, M.Kes	Anggota	5.

Indralaya,
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.
 NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Suryo Adi Nugroho

Nim : 06061181419016

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil Passing Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA 11 Palembang" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2018

Yang membuat pernyataan,



Suryo Adi Nugroho

NIM 06061181419016

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil Passing Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA 11 Palembang” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 11 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juli 2018
Penulis

Suryo Adi Nugroho
NIM 06061181419016

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil Passing Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA 11 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Mempertimbangkan hal ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola voli pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku Ayahku (Agus Ibnu Sucipto) dan ibukku (Nur Ahyani). Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup, serta alasanku sampai bertahan sejauh ini. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudaraku (Wahid Ibrahim Banul Ngindom, M Isnanto Wisnu Wicaksono) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga kakak kalian ini bisa jadi kebanggaan untuk kalian semua.
- Keluarga besarku yang ada di Palembang dan di Jawa Tengah.
- Dr. Hartati, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 Indralaya (Apita Mareli, Mike

Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Wahid Adi Kusuma, Fadhilla Hadyanto, Zalpin Putra Pratama, M. Ageng Aidil Ramdhon, Atika Rifa Winarso, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama, Muhammad Yusuf, Refaldo Dafiatama , Tri Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati, Risfal Hernando, Achmad Zakaria Liwianto, Ammar Januar, Nurul Kartika, Prasajo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Wahyu Eka Nurzahab, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, M Kharul Fazli, Leo Sugianto, Irvandi Saputra) serta kakak tingkat dan adik tingkat

- Pak Drs. Joko Edi Purwanto, M.Si. serta seluruh keluarga besar SMA Negeri 11 Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
- Adek-adek SMA Negeri 11 Palembang (terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola voli) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“Tidak penting seberapa lambat kamu berjalan, yang terpenting adalah jangan pernah berhenti”.

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”(HR. Turmudzi).

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.2 Karakteristik Permainan Bola Voli	7
2.3 Teknik Permainan Bola Voli.....	8
2.4 Hakikat <i>passing</i> atas.....	10
2.5 Krateria <i>push up</i>	12
2.6 Pengaruh <i>Push Up</i> Jari Terhadap <i>Passing</i> Atas.....	14
2.7 Aspek-Aspek Latihan	14
2.8 Hakikat Ekstrakurikuler	16
2.9 Pengertian <i>Circuit Training</i>	17
2.10 Kerangka Berfikir	19

2.11 Penelitian Yang Relevan.....	28
2.12 Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	36
3.2 Rancangan Penelitian	36
3.3 Variabel Penelitian	36
3.4 Definisi Oprasional	37
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.5.1 Populasi Penelitian	37
3.5.2 Sampel Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Instrumen Penelitian.....	39
3.7.1 Instrumen Tes	39
3.7.2 Prosedur Pelaksanaan	39
3.8 Penskoran	40
3.9 Teknik Analisis Data.....	40
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	40
3.9.2 Uji Homogenitas.....	42
3.9.3 Uji Hipotesis.....	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44

4.1.2	Karakteristik Sampel	44	
4.1.3	Deskripsi Pelaksanaan Pelatihan	44	
4.2	Pembahasan	45	
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN			
5.1	Kesimpulan	56	
5.2	Saran.....	56	
 DAFTAR PUSTAKA			57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Setandar tes <i>Push Up</i>	27
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i>	49
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i>	52
Tabel 4.3 Uji Normalitas Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Gaya Sempurna Melakukan <i>Passing</i> Atas	22
Gambar 2.2 Pelaksanaan <i>Push Up</i> Dinding	23
Gambar 2.3 Pelaksanaan <i>Push Up</i> Jari	24
Gambar 2.4 Pelaksanaan <i>Push Up</i> Lompat.....	24
Gambar 2.5 <i>Circuit Training</i>	33
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir.....	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas di Dinding.....	41

Daftar Lampiran

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup.....	66
Lampiran 2	Penelitian <i>PreTest</i>	67
Lampiran 3	Penelitian <i>PostTest</i>	68
Lampiran 4	Daftar Perbandingan <i>PreTest</i> dan <i>PostTest</i>	69
Lampiran 5	Uji Hipotesism.....	70
Lampiran 6	Daftar Intesitas Latihan	71
Lampiran 7	Nilai-nilai Dalam Distribusi t	72
Lampiran 8	Nilai-nilai Chi Kuadrat	73
Lampiran 9	Lampiran Gambar Foto	74
Lampiran 10	Data Program Latihan Kelompok Eksperimen.....	76
Lampiran 11	Usul Judul	77
Lampiran 12	Kartu BimBingan Proposal.....	78
Lampiran 13	Persetujuan Sempro	79
Lampiran 14	Bukti peraikan Sempro	80
Lampiran 15	Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 16	Surat Keterangan Sudah Penelitian	82
Lampiran 17	Bukti Perbaikan Seminar hasil	83
Lampiran 18	Persetujuan Ujian Akhir	84
Lampiran 19	SK Pembimbing.....	85
Lampiran 20	Tabel Program Latihan	87

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* BERVARIASI
TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SISWA PUTRA SMA NEGERI 11
PALEMBANG**

Oleh:

Suryo Adi Nugroho

Pendidikan jasmani dan kesehatan, FKIP Unsri

suryoadinugroho05@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *push up* terhadap hasil *passing* atas. Penelitian ini merupakan penelitian *kuasi* eksperimen. Sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa . Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes pada setiap siswa, tes dilakukan diawal sebelum diberikan perlakuan dan akhir setelah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dilakukan berupa latihan *push up*, selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah data dianalisis dengan menggunakan uji “T”. Hasil menunjukkan bahwa perhitungan $t_{tabel dk} = (30-1) = 29$ dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) Sedangkan $t_{hitung} = 38,15$ dan dikonsultasikan dengan $t_{tabel} = 1,70$ ternyata t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} distribusi bahwa $38,15 > 1,70$. Temuan dalam penelitian ini adalah latihan *push up* bervariasi memiliki pengaruh terhadap *passing* atas. Implikasi dalam penelitian ini adalah latihan metode *push up* dapat digunakan untuk melatih *passing* atas siswa.

Kata kunci : Latihan *Push Up* bervariasi, *Passing* Atas, Bola Voli

abstractThis study aims to determine the effect of push up practice methods on the results of passing up. This research is Quosey experiment research. The sample is 30 students. Methods of data collection used are tests on each student, the test is performed at the beginning before treatment is given and the end after treatment is given. The treatments were in the form of push up exercise, for 6 weeks with exercise frequency 3 times a week. After the data is analyzed using "T" test. The result shows that ttable calculation $dk = (30 - 1) = 29$ with 95% confidence level ($\alpha = 0,05$) While $t_{count} = 38,15$ and consulted with $t_{table} = 1,70$ turns t_{count} bigger than t_{table} distribution value that $38,15 > 1,70$. The implication in this research is that the push up practice method can be used to train passing on students.

Keywords: Push Up Exercise varies, Passing Up, Volleyball

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern olahraga menjadi kebutuhan bagi manusia. Semakin meningkatnya kesadaran orang-orang akan manfaat dari berolahraga menjadi alasan orang-orang berolahraga. Olahraga permainan merupakan olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat saat ini, karena di dalamnya terdapat unsur kesenangan yang menjadi daya tarik utama orang melakukan olahraga khususnya jenis olahraga permainan, untuk itu olahraga permainan seperti permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk permainan dengan cara memvoli bola di udara bolak-balik melewati bagian atas jarring/*net*, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mendapatkan poin. Memvoli dan memantulkan bola ke udara dapat menggunakan bagian tubuh mana saja, asalkan perkenaannya harus sempurna (tidak *double*). Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan. Dengan nilai-nilai seperti kerjasama, kesenangan, dan kemampuan fisik (psikomotor) permainan bola voli merupakan suatu alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi bagi pemain. Dengan bermain bola voli akan berkembang daya pikir, kemampuan fisik seseorang, dan perasaan senang. Disamping itu kepribadian juga berkembang dengan baik termasuk *self control*, *self confidence* (rasa percaya diri), disiplin, rasa kerjasama yang tinggi, dan rasa tanggung jawab atas apa yang telah diperbuat.

Saat ini banyak cabang olahraga yang mengalami perkembangan yang sangat pesat. Orang tidak lagi berorientasi kepada kesenangan saja, melainkan lebih menuntut pada prestasi olahraga. Bola voli termasuk cabang olahraga yang mengalami perkembangan semacam itu. Banyaknya kejuaraan dan pertandingan-pertandingan yang terselenggara baik di tingkat amatir maupun professional, menuntut orang untuk berlomba-lomba memenangkan pertandingan dan meraih

prestasi setinggi-tingginya. Hal ini berdampak pada berkembangnya teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut M.Yunus (1992: 68) “Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal”. Salah satu teknik dalam permainan bola voli yang akan dibahas adalah passing atas. Dalam permainan bola voli, *passing* atas memegang peranan penting dalam permainan. Kualitas passing atas sangat menentukan seberapa besar peluang berhasilnya sebuah serangan yang dapat menghasilkan poin untuk memenangkan pertandingan. Pada kenyataannya masih banyak pemain voli yang melakukan *passing* atas yang buruk sehingga dapat merugikan tim dan mengurangi peluang untuk mendapatkan poin melalui serangan. Kesalahan sering terjadi saat melakukan passing terutama *passing* atas. Bola sering tidak terkontrol arahnya setelah melakukan *passing* atas, ketinggian bola setelah *passing* atas dilakukan seringkali terlalu pendek sehingga menyulitkan *setter* (pengumpan) kemudian bisa mengangkat bola kepada *smasher* untuk selanjutnya melakukan serangan.

Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan dan mengembangkan potensi anak yang gemar dalam permainan bola voli dan juga sebagai wadah untuk menyalurkan bakat anak – anak yang gemar bermain bola voli. Salah satu teknik dasar yang paling sulit dilakukan siswa yaitu *passing* atas, *passing* atas menurut pendapat Beutelstahl (2007: 21), *passing* atas merupakan suatu operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi. Menurut pendapat Mutohir,C.T., Muhyi,M.,Junaidi,s., Lani, A. ,Rusdyanto. ,Primiatiningsih (2013: 30), perkenaan/penerimaan bola dengan jari-jari tangan, untuk selanjutnya didorong secara halus dengan kekuatan jari-jari, pergelangan, siku, bahu, dan selanjutnya di bantu dengan dorongan kaki.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Palembang sebanyak 30 orang. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil *passing* atas siswa putra SMA Negeri 11 Palembang dalam melakukan *passing* atas . Beberapa faktor tersebut diantaranya (1) siswa kurang berkonsentrasi saat melakukan *passing* atas. (2) lemahnya koordinasi gerak

antara tangan dan kaki. (3) kurangnya kekuatan otot lengan saat melempar bola menggunakan *passing* atas. (4) dan gerakan *passing* yang masih kaku sehingga bola sulit terarah kepada *setter* (pengumpan). (5) laju bola terlampau cepat sehingga menyulitkan siswa dalam melakukan *passing* atas. (6) kurang tepatnya posisi tangan siswa sehingga menyulitkan siswa saat menerima *servis* yang kuat dari lawan menggunakan *passing* atas. (7) serta posisi tangan yang masih sering tidak sejajar saat terjadi perkenaan terhadap bola sehingga laju bola setelah di *passing* menjadi liar dan sulit ditebak arahnya oleh rekan satu tim. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kekuatan otot lengan yang dimiliki seseorang sehingga tidak mampu mendorong bola ke atas, dan menyebabkan *passing* yang dilakukan tidak mampu melewati *net*. Selain itu bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru masih kurang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan demi menunjang kemampuan atlet dalam melakukan *passing* atas yang baik dan benar. Hal tersebut relevan dengan pendapat (Rohendi dan Tangkudung, 2015), yang menyatakan bahwa Salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani adalah permainan bola voli. Diyakini permainan itu dapat mengembangkan nilai-nilai sosial, seperti, kebersamaan, toleransi terhadap perbedaan, solidaritas, kejujuran, dan menerima kekuatan tim lain, oleh karena itu, dapat menciptakan orang-orang yang baik dan bermartabat. Selain itu, game adalah salah satu media yang harus digunakan agar siswa sehat, bugar, dan pintar. Dan di perkuat oleh jurnal (Hartati, silvi, dan pajar), Pendidikan jasmani adalah jembatan untuk mendidik anak-anak, dan para ahli setuju bahwa pendidikan jasmani adalah "alat" untuk memupuk anak muda sehingga mampu membuat keputusan terbaik tentang fisik aktivitas yang dilakukan dan menjalani gaya hidup sehat sepanjang hidup mereka (Suprayitno, 2014: 8-9). Tujuan akan dicapai melalui penyediaan pengalaman aktivitas fisik langsung dan nyata. Kegiatan fisik dapat berupa permainan atau olahraga yang dipilih untuk siswa pembelajaran. Aktivitas fisik atau gerak digunakan untuk kepribadian anak secara keseluruhan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Kegiatan EkstraKurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 11 Palembang.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa putra SMA Negeri 11 Palembang tidak dapat melakukan teknik *passing* atas dalam permainan bola voli.
2. Siswa putra SMA Negeri 11 Palembang masih kaku dan terlihat kurang menguasai teknik dasar *passing* atas pada saat menerima *servis* dari pihak lawan sehingga arah bola hasil *passing* kurang terarah dan sulit untuk dikontrol.
3. Siswa putra SMA Negeri 11 Palembang kurang kuatnya otot lengan seorang atlet sehingga kurang baik saat melakukan teknik *passing* atas bola voli.
4. Siswa putra SMA Negeri 11 Palembang masih kesulitan saat menerima serangan dalam bentuk *smash/spike* dari pihak lawan.
5. Hasil *passing* atas ekstrakurikuler siswa putra SMA 11 Palembang kurang baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah oleh karena itu peneliti hanya membahas tentang latihan *push up* bervariasi serta pengaruhnya terhadap salah satu teknik dasar dalam bola voli yaitu *passing* atas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMA Negeri 11 Palembang.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa putra SMA Negeri 11 Palembang ?

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah

1. Bagi sekolah diharapkan bisa berguna sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa dalam bidang olahraga khususnya bola voli.
2. Bagi guru diharapkan olahraga bisa sebagai bahan evaluasi untuk melaksanakan program pengajaran dan program latihan agar lebih baik.
3. Bagi pemain/siswa diharapkan dapat memahami manfaat *passing* atas dalam permainan bola voli dan pentingnya menguasai teknik *passing* atas dalam permainan bola voli.
4. Bagi peneliti diharapkan dapat diterima sebagai bahan kajian dalam penelitian khususnya di lembaga pendidikan olahraga.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Latihan

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung . Alfabeta.
- Arikunto,Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika cipta.
- Beutelstahi .2007.*Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory And Methodology of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Hartati ,Silvi Aryanti, Pajar Al Qodar.2017. *Develodment of Learning Athletic Learning Models Release Directly Baset Games in Elementary School*. Palembang. Universitas sriwijaya.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press
- Kalaja, Artan ; Deda ,Nora; Karaja ,Julian ,2015. The Speed and Accuracy of Passes to Professional Volleyball Players Under the Effeck of Caffeine.*europen scientific journal*. vol.11,No.14. 255-362.
- Kemendikbud.(2014). *Peraturan menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Repoblik Indonesia Nomor 62 Tahun2014, Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kristiyanto,A. 2010. *Memperluas Disain Permainan Bola Voli Di Masyarakat Kita*. Surakarta: UNS Press Solo.
- Moore; Tankovich; Rieman; Davies .2012. *Kinematic Analysis of Four Plyometric Push-Up Variations*. *International Journal of Exercise Science* . Vol , 5. No,4

- Muhyi Faruq, Muhammad. 2008. *Meningkatka Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mutohir, C.T, Muhyi., M., Junaidi, S., Lani, A., Bekti, A.R, Rusdiyanto., Primiatiningsih. 2013. *Permainan Bola Voli*. Jakarta : Graha Pustaka Media Utama.
- Muhajir. (2007). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2". Jakarta: Erlangga.
- Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Perinsip-Perinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Poerwodarminto. WJS. (1985). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rohendi, Aep; Tangkudung, 2015. Develotmen of Underarm Passing in Volleyball Through Traditional Game Approach. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. Vol,1. No,2, 1-13
- Rohinah MN. (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani .
- Suandi., Kardianto, W.D. 2013. *Bola Voli*. Surakarta : UNS Press Solo.
- Sudjana, N. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana, N. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjarwo, ., 1993. *Berprestasi*. Jakarta: PT Musi Perkasa Utama.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno., Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press.
- Sumorsardjuno, Sadoso. 1994. *Pengetahuan Peraktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta. PT. Gramedia: Pustaka Utama.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Keplatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press

Yunus.M., 1992. *Olahraga pilihan bola voli*. Depdikbud Dirjen Dikti: jakarta

Yusuf, Muhammad Mappedasse. 2009. *Pengaruh Cara dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller (PLC) Siswa Kelas III Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Makassar*. Jurnal MEDTEK, volume 01, nomor 02.

LAMPIRAN