

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *PASSING* ATAS
BOLA VOLI PADA *CLUB RBO (REGIONAL BATTERMENT OFFICE)* KOTA
PALEMBANG**

PROPOSAL PENELITIAN

OLEH :

NADIA SIMANUNGKALIT

NIM : 06061181722054

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *PASSING*
ATAS BOLA VOLI CLUB RBO (*regional betterment office*) KOTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

NADIA SIMANUNGKALIT

NIM: 06061181722054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006



Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021958031001

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *PASSING*
ATAS BOLA VOLI CLUB RBO (*regional betterment office*) KOTA
PALEMBANG**

Oleh

NADIA SIMANUNGKALIT

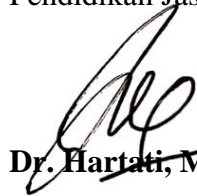
NIM: 06061181722054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

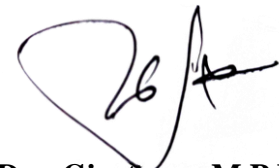
Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021958031001

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *PASSING*
ATAS BOLA VOLI CLUB RBO (*regional betterment office*) KOTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

NADIA SIMANUNGKALIT

NIM: 06061181722054

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

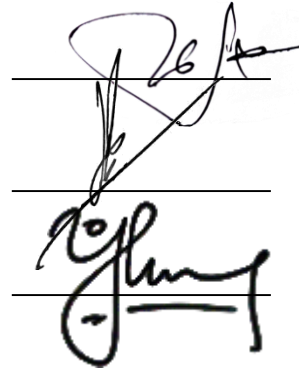
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Juli 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd.
2. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.



Two handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The first signature is in black ink and the second is in blue ink.

**Indralaya, 23 Juli 2021
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Simanungkalit

NIM 06061181722054

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli Club RBO (*Regional Bettermat Office*) Kota Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak 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 dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak 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, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan ini,



Nadia Simanungkalit
06061181722054

PRAKARTA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli *Club* RBO (*Regional Bettermat Office*) Kota Palembang” ini bisa selesai 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. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri. Dr. Hartono M.A 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 klub RBO Kota 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 pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya, 23 Juni 2021

Penulis,



Nadia Simanungkalit

06061181722054

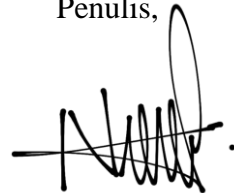
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Puji syukur, berkat izin dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil *Passing* Atas Bola Voli *Club RBO (Regional Bettermat Office)* Kota Paelembang”. 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. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya 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.

Inderalaya, 23 Juli 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the end, followed by a period.

Nadia Simanungkalit

HALAMAN PERSEMBAHAN

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Tuhan Yang Maha Esa, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku 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 dan sayang utukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku atau juga sebagai bos besarku, Bapakku (Lambas Simanungkalit) dan ibukku (Siti Muntamah Sitompul), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sunggu impianku adalah membahagiakan kalian.
- Saudara laki-lakiku (Joko Manahan Simanungkalit dan Kevin Ardiansyah Simanungkalit) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita.
- Manusia spesial yang dipertemukan di dalam diri saya sendiri yang sudah menjadi semangat dan sudah berjuang serta bertahan pada saat penulisan skripsi ini (Nadia Simanungkalit).
- Keluarga besar dimanapun keberadaannya Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Bapak Drs. Giartama, MPd yang selalu bersedia meluangkan waktunya membimbingku serta yang tulus memberi nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku pembimbing jurnal dan memberi nasehat dan sarannya kepada saya.
- Ketua klub RBO Kota Palembang (bapak Sairi) yang telah mengizinkan dan membantu penelitian ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, Ibu Fuziah, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Bpk Syaffarudin, Bpk Iyakrus, Bpk

Syamsuramel, Bpk Meirizal Usra, Bpk Giartama, Bpk Waluyo, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Silvi, dan admin penjaskes (kak angga setiawan dan mbak cika) terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan kepadaku selama ini.

- Teman-teman seangkatan ku penjaskes 2017.
- Pelatih yang sudah seperti keluarga saya yang selalu mensupport dari waktu SMP (Parwiantono) dan pelatih yang saya kenal sewaktu SMA (Ratumas Hindun).
- Adek-adek Atlet Klub RBO (Terhusus Atlet Putri) juga turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Teman-teman Wintra Tuti Purba (yang menemani dibedeng uvi dari anak baru nyampe selesai selama hampir 4 tahun, manusia yang hanya mendambahkan satu pria dihatinya), Ingrid Flirencia Hariandja (yang 3 tahun dan akhirnya pindah ke houstea, kawan yang nangis sewaktu aku lagi nangis), dan Sisca Simorangkir (hanya 2 tahun dan pindah ke greenday, orang yang rajin pelayan tapi mulut nya selalu toxic)
- VIOS (Uvi Osram), Bang Angga, bang Henri, langling (Linggom), bang Arifin, Pristoni, kak Monata, kak Yuli, Wintra, Sarah, Debora, Santoso, Rijal, Andre, Abet, Lita, Sabrina, Febri.
- Teman 4 ciwi-ciwi urusan yang hampir selalu ada selama 4 tahun diperkuliahan ini Ulya Ulfa Sholeha (kecil, lincah, yang di ajak kemana aja kalo gabut langsung gas, dan si koleksi mantan), Anisa Oktafiani (kawan kalo suntuk langsung gas naik gunung, dan si gak banyak ngomong), Melati Ayu Pertiwi (si bucin parah, kalo sudah cinta sama orang katanya jadi bodoh), Vinna Octavia (si cewek menyerupai cowok yang gaya nya harus kren teruus).
- Temanku dari semasa SMP sampai sekarang yang selalu mendengarkan dan menanyakan cerita-ceritaku, dan teman gabut dan kadang sebagai donasi juga. Pria terbucin tingkat satu (Supriadi) dan (Ade Herlian) pria terbucin nomor kedua setelah supriadi.

- Teman-teman penghuni kost squat yang selalu siaga di mintain tolong kapan pun dan dimana pun Eva Safitri (cewek si wajib makan model setiap hari), Agnes (anak kecil yang selalu gabung sama anak besar) , Ahmad Aji Waskito (yang kena tinggal pas lagi sayang sayang nya), Al Iksan (manusia pemanut rafi ahmat, sekaligus kawan bimbingan dari awal hingga akhir skripsi ini), M. Dwi Parlindungan (manusia yang selalu mengeluarkan suara-suara aneh), Panggi Meidiansya (calon suami-suami takut istri), Risiko Saputra (si punya mulut yang tixic abis, playboy parah), Tarmono (manusia yang selalu cinta ulfa selama nya).
- Teman-teman batak timbangan terutama kepada (ATLAS).
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA Negeri 1 Muaro Jambi.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP Negeri 2 Tungkal Jaya
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD Negeri 1 Bero Jaya Timur.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO :

- ✓ Saat Kamu merasakan sakit yang begitu dalam atas perlakuan orang lain terhadapmu janganlah membalasnya dengan rasa sakit yang melebihi rasa sakitmu. Cukup buatlah dirimu menjadi pribadi yang lebih baik dan sukses, dan buat orang yang melukaimu menyesal setelah melihat perubahanmu.

- ✓ Saat Kamu sedang berusaha, janganlah menyerah. Jika Kamu merasa lelah istirahatlah, kemudian lanjutkan kembali usahamu. Yakinlah Kamu sudah berjalan setengah perjalanan, sehingga membuatmu enggan untuk kembali atau menyerah.

- ✓ Cara menciptakan kesempatan yaitu dengan mempersiapkan dirimu untuk bertemu dengan kesempatan itu sendiri. Tidak ada sebuah kesempatan yang datang secara kebetulan, karena adanya kesempatan selalu dibarengi dengan adanya usaha.

- ✓ Pelan-pelan tetapi pasti.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
PRAKARTTA	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xvi
ABSRTRACT	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II PEMBAHASAN	5
2.1 Pengertian Permainan Bolavoli	5
2.1.1 Komponen-Komponen Teknik Dasar dalam Olahraga Bola voli.....	5
2.2 Pengertian Hasil dan <i>Passing</i> Atas.....	6
2.2.1 Pengertian Hasil.....	6
2.2.2 Pengertian <i>Passing</i>	7
2.2.3 <i>Passing</i> Atas.....	8
2.2.4 Macam-macam <i>Passing</i> Atas.....	10

2.2.5 Norma <i>Passing</i> Atas.....	11
2.3 Hakikat Latihan.....	14
2.3.1 Pengertian Latihan.....	14
2.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	14
2.3.3 Aspek-Aspek Latihan.....	17
2.3.4 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	17
2.3.5 Faktor pengaruh latihan dan penghambat latihan.....	18
2.4 Pengertian <i>Push Up</i>	18
2.4.1 Macam-Macam <i>Push Up</i>	19
2.4.2 Tujuan dan Manfaat <i>Push Up</i>	23
2.4.3 Kriteria <i>Push Up</i>	23
2.5 Otot-Otot yang Bekerja saat Melakukan <i>Push Up</i>	24
2.6 Otot-Otot yang Bekerja saat Melakukan <i>Passing</i> Atas.....	25
2.7 Bentuk Program Latihan.....	25
2.8 Penelitian yang relevan.....	26
2.9 Kerangka Berpikir.....	27
2.10 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis penelitian.....	29
3.2 Rancangan Penelitian.....	29
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	30
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.5.1 Populasi.....	30
3.5.2 Sampel.....	31
3.5.3 Waktu Penelitian.....	31
3.6 Instrumen Penelitian.....	31
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	33

3.7.1 Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	35
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Brady Wall</i> Pada Pemain Umur 15-17 Tahun RBO Kota Palembang.....	35
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Brady Wall</i> Pada Pemain Umur 15-17 Tahun RBO Kota Palembang.....	36
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Brady Wall</i> Pada Pemain Umur 15-17 Tahun RBO Kota Palembang.....	38
4.1.6 Uji Normalitas.....	40
4.1.7 Uji Homogenitas.....	40
4.1.8 Uji Hipotesis.....	41
4.2 Pembahasan.....	42
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli Pada <i>Club</i> RBO Kota Palembang.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel penilaian <i>aahper face pass wall volley test</i> (tes <i>passingatas</i>).....	14
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Brady Wall</i> Pada Pemain Umur 15-17 Tahun RBO Kota Palembang.....	35
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Hasil Brady Wall</i>	36
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Brady Wall</i> Pada Pemain Umur 15-17 Tahun RBO Kota Palembang.....	37
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Hasil Brady Wall</i>	37
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Hasil Brady Wall</i> Pada Pemain Umur 15-17 Tahun RBO kota Palembang.....	38
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.7 Perhitungan Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4.8 Uji <i>Paired t-test</i>	41

DAFTAR BAGAN DAN GAMBAR

Gambar 2.1 Gaya sempurna cara melakukan <i>passing</i> atas.....	11
Gambar 2.2 Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes.....	14
Gambar 2.3 Cara Melakukan <i>PushUp</i>	20
Gambar 2.4 Cara melakukan <i>Wide Grip Push up</i>	21
Gambar 2.5 Cara melakukan <i>Wide Grip Pushup</i>	21
Gambar 2.6 Cara melakukan <i>Reverse Plam Push Up</i>	22
Gambar 2.7 Wujud Latihan <i>Push-Up</i> dengan Tembok.....	22
Gambar 2.8 Cara Latihan <i>Knee Push-Up</i>	23
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29
Gambar 3.2 Bentuk dan ukuran instrumen tes.....	32
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Hasil <i>Brady Wall</i>	36
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Hasil <i>Brady Wall</i>	37
Gambar 4.3 Diagram Nilai <i>Pretest</i> RBO kota Palembang.....	39
Gambar 4.4 Diagram Nilai <i>Posttest</i> RBO kota Palembang.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi.....	49
Lampiran 2 Kartu bimbingan Proposal.....	50
Lampiran 3 Persetujuan Seminar Proposal.....	51
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 5 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	53
Lampiran 6 Perbaikan Proposal.....	54
Lampiran 7 Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian.....	55
Lampiran 8 Pesetujuan Seminar Hasil.....	56
Lampiran 9 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	57
Lampiran 10 Program Latihan.....	58
Lampiran 11 Data Hasil <i>Pretest</i>	67
Lampiran 12 Data Hasil <i>Posttest</i>	68
Lampiran 13 Data Hasil Uji Normalitas.....	69
Lampiran 14 Data Hasil Uji Homogenitas.....	72
Lampiran 15 Statistik Deskriptif.....	73
Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis.....	76
Lampiran 17 Tabel Distribusi T.....	77
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	78
Lampiran 19 Riwayat Hidup.....	84

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap *passing* atas bola voli club RBO kota Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy* eksperimen, dengan menggunakan rancangan/desain penelitian *pretest* dan *posttest* one group. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah *brady wall*. Hasil penelitian dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji hipotesis dengan perhitungan statistik uji t, bahwa latihan *push up* terhadap hasil *passing* atas bola voli club RBO (*regional betterment office*) kota Palembang. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, hipotesis diterima H1 jika $T_{hitung} > T_{tabel}(1-\alpha)$, data yang diperoleh adalah $t_{hitung} (11,351) > t_{tabel} (1,70)$ artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian, latihan *push up* memiliki pengaruh terhadap hasil *passing* atas pada club RBO kota Palembang.

Kata Kunci: Latihan *Push-Up*, *Passing* Atas, Bola Voli.

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
(2021)

Nama: Nadia Simanungkalit

NIM: 06061181722054

Dosen Pembimbing : Drs. Giartama, M.Pd

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

***THE INFLUENCE OF PUSH UP TRAINING ON PASSING RESULTS ON
VOLYBALL CLUB RBO (regional betterment office) PALEMBANG CITY***

By

Nadia Simanungkalit

Supervisor: Drs. Giartama, M.Pd

Physical Education and Health Study Program

Nadsimanungkalit99@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of push-up training on the passing of volleyball at the RBO (regional betterment office) club in Palembang city. This study used a quasi-experimental research method, using a one-group pretest and posttest research design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 30 people. The research instrument is Brady Wall. The results of this study using hypothesis testing data analysis with statistical calculations t test, that push up exercises on the results of passing over volleyball club RBO (regional betterment office) Palembang city. With a significance level of $= 0.05$, the hypothesis is accepted by H_1 if $T_{count} > T_{table}(1-\alpha)$, the data obtained is $t_{count} (11.351) > t_{table} (1.70)$ meaning H_1 is accepted and H_0 is rejected. Thus, push up exercises have an influence on the results of passing over at the RBO club in the city of Palembang.

Keywords: *push up training, top passing, volleyball.*

Pembimbing,



Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021984031001

Mengetahui
Koordinator Prodi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa pandemi *covid-19* saat ini menjadikan olahraga sebagai kebutuhan bagi manusia. Kesadaran akan pentingnya olahraga serta menjaga pola hidup sehat sangat penting dilakukan oleh manusia. Olahraga yang sering dilakukan oleh masyarakat yakni olahraga permainan. Hal ini disebabkan olahraga memiliki unsur kesenangan yang menjadi daya tarik seseorang untuk melakukan olahraga tersebut. Salah satu jenis olahraga permainan adalah permainan bolavoli.

Permainan bola voli sangat cepat menyebar dan menjadi olahraga yang disukai oleh masyarakat dari berbagai kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Hal ini disebabkan permainan bolavoli tidak memerlukan lapangan yang sangat luas, peralatan yang digunakan terbilang sederhana, mudah untuk dimainkan, kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil, dapat dimainkan di tempat terbuka atau tertutup, dan dapat dimainkan oleh banyak orang. Bola voli dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam pemain. Setiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan *point*. Regu yang mencapai skor 25 berarti regu tersebut menang dalam permainan atau pertandingan. Agar mendapatkan prestasi olahraga, maka setiap regu penting melakukan kerja sama yang baik dan memperhatikan segala aspek yang mendukung dalam mencapai prestasi tersebut. Prestasi dapat dicapai jika didukung dengan kemampuan kondisi fisik, teknik, ketepatan, strategi, taktik dan mental.

Dalam melakukan permainan bolavoli, seseorang tidak hanya mencari kesenangan saja. Namun, tidak jarang mereka juga berlomba-lomba untuk mencari prestasi olahraga dan mendapatkan penghargaan kejuaraan. Banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan baik pada tingkat amatir maupun tingkat profesional. Permainan bolavoli memiliki beberapa teknik, yaitu teknik *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan menghadang (*block*). Ketika mengikuti kejuaraan atau pertandingan bola voli, teknik-teknik tersebut sangat penting dikuasai oleh para pemain. Hal ini dilakukan agar pemain dapat bermain secara maksimal dan memenangkan

pertandingan tersebut. Cara agar pemain dapat menguasai teknik-teknik bola voli adalah dengan melakukan latihan bola voli.

Club RBO (Regional Battering Office) merupakan *club* yang cukup aktif melakukan program latihan di kota Palembang. *Club* ini melakukan latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Selain itu, *club* ini juga sering mengikuti pertandingan-pertandingan yang diadakan di Palembang. Akan tetapi, *club* ini masih kurang dalam prestasi pada saat mengikuti pertandingan. Hal ini berdasarkan hasil pengamatan peneliti bahwa masih banyak atlet yang berusia muda belum mampu menguasai teknik dasar bola voli seperti teknik *passing* atas.

Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara bersama ketua *club* RBO kota Palembang yakni Bapak Sairi pada tanggal 18 Februari 2021. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melaksanakan mata kuliah Pendidikan dan Pelatihan Cabang Olahraga (Pengganti KKN) di semester VII, hasil dari wawancara dan observasi tersebut diperoleh data bahwa pemain atau anggota yang mengikuti latihan pada *club* RBO kota Palembang ini sebanyak 30 orang/pemain putri. Dalam penelitian ini, sampel peneliti yang jumlahnya sebesar populasi yaitu 30 orang (*total sampling*) pemain putri dengan rata-rata usia 15-17 tahun yang kurang menguasai teknik *passing* atas. Dari seluruh sampel hanya 3 (10%) orang/pemain yang cukup baik dalam melakukan *passing* atas, terdapat 9 (30%) orang/pemain kurang baik, dan 18 (60%) orang/pemain sangat tidak baik dalam melakukan ketepatan *passing* atas. Hal ini disebabkan kurangnya kekuatan otot lengan oleh para atlet yang menyebabkan tidak tepat dalam melakukan *passing* atas. Selain itu, permasalahan yang dialami oleh pemain adalah ketika melakukan *passing* atas pada wanita sehingga bola tidak tepat pada sasaran. Pemain *club* RBO kota Palembang juga melakukan kesalahan seperti terjadinya *double* ketika bola menyentuh tangan pada saat melakukan *passing* atas permainan bolavoli. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pemain *club* RBO kota Palembang kurang menguasai dan tidak tepat dalam melakukan *passing* atas pada permainan bolavoli. Oleh sebab itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka peneliti menggunakan latihan *push up* sebagai solusi

untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dalam melakukan *passing* atas. Hal ini sejalan dengan pendapat Mustaqim (2018) yang mengemukakan bahwa *push up* merupakan latihan fisik yang mengutamakan melatih terhadap kekuatan otot lengan.

Selain itu, *push up* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPK Nugroho sebesar 29% (Dixon, 2015). Berdasarkan uraian dan permasalahan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perlunya latihan secara berulang-ulang dalam melakukan teknik *passing atas*. Dengan demikian, peneliti menggunakan latihan *push up* sebagai strategi untuk hasil *passing atas* pada *club* RBO kota Palembang.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Pemain *club* RBO kota Palembang tidak tepat dalam melakukan *passing atas* pada permainan bolavoli karena Jari-jari terlalu lemas pada saat bersentuhan terutama pada wanita.
2. Kurangnya kekuatan otot lengan pada pemain *club* RBO kota Palembang saat melakukan teknik *passing atas* sehingga bola tidak tepat sasaran pada saat melakukan *passing atas* permainan bolavoli.
3. Pemain *club* RBO kota Palembang melakukan kesalahan ketika bola menyentuh tangan pada saat melakukan *passing atas* permainan bolavoli.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, agar permasalahan yang akan di bahas tidak terlalu meluas dan menyimpang dari sasaran yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Oleh sebab itu, peneliti hanya membahas latihan *push up* beserta pengaruhnya terhadap salah satu teknik dasar bola voli yaitu *passing atas*. Latihan push-up untuk

meningkatkan hasil passing atas ini hanya difokuskan kepada siswa putri yang kebanyakan melakukan push-up dengan kurang baik.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *passing* atas permainan bolavoli pada *club* RBO kota Palembang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap *passing* atas bola voli *club* RBO kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi *club*, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan prestasi pemain khususnya olahraga bola voli.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan dalam melakukan program latihan agar lebih baik.
3. Bagi para pemain agar dapat memahami manfaat *passing* atas dan pentingnya mengendalikan teknik *passing* atas dengan baik dan benar dalam permainan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Nur. U. 2015. Pengaruh Latihan *Push Up* Tangan Menumpu Bangku dan *Push Up* Kaki Ditinggikan terhadap *Passing* Atas. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Asep Abdul. 2020. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bola voli Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *Jurnal Utile*: Volume VI, Nomor 1 Halaman 111-119.
- Destriana. (2013). *Latihan Pasing Atas Double Contact terhadap Keterampilan Bola Voli*.
- Erianti, (2015). *Jurnal Pengaruh Latihan Antara Passing Atas Berpasangan Dengan Passing Atas Ke Dinding Terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bola voli Pada Siswa Kelas XI SMP NEGERI 19 PALEMBANG*
- Hardoyono, Bayu. 2019. Pengaruh Latihan Tiga Gerakan *Push Up* terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet PORWIL Panjat Tebing Sumatra Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 18(2): 72—78.
- Harsono. 2012. *Coaching and Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Heldayana, H., Supriyatna, A., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Antara Power Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Hasil Spike Semi pada Cabang Olahraga Bola voli. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 45. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1553>
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Jamalong, A. 2013. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(2): 156—168.

- Kusmindari, Desi, dkk. 2015. Peningkatan Kualitas Posisi *Push Up* Melalui Rancang Bangun *Push Up Detector*. *Seminar Nasional & Workshop Nasional Teknik Industri*.
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.24-33>
- Mushofi, Y. 2017. Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Bola voli di SMK Al Huda Wajak Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan* 1(1): 42—47.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri dengan Keterampilan *Open Spike* pada Pembelajaran Permainan Bola voli Atlet Pelatkab Bola voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika* 3(2): 188—199.
- Nugroho, Suryo. A. 2018. Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi terhadap Hasil *Passing* Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola voli Siswa Putra SMAN 11 Palembang. *Skripsi*. Universitas Sriwijaya
- Nasution, 2016, metode penelitian, (2013). Survey Keterampilan Teknik Dasar Bola voli Pada Siswa Siswa Putra Yang Mengikuti Eksrakulikuler Di SMA Negeri 4 Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik* 3(1).
- Ramadi, D., Aifo, S. P. M. K., Agust, K., & Pd, S. P. M. (2017). *THE POWER ARM MUSCLES AND SHOULDES WITH THE RESULTS IN THE DISK ON THE STUDENT' S CLASS IX OF THE AMERICAN JUNIOR DISTRICT 27 PEKANBAR HASIL LEMPAR CAKRAM PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP*. 1—9.
- Saputra, N. T., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Sriwijaya, U. (2016). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PASSING ATAS DALAM PERMANINAN BOLA VOLI PADA EKTRAKULIKULER SMA PATRA MANDIRI 1*. 1—82.
- Sandi, I. N. 2016. *Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate*. *Sport and Fitness Journal* 4(2): 1—6.
- Sari, H. P. 2020. Hubungan Daya Tahan Otot Lengan dengan Hasil *Smash* pada Permainan Bola voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 13 Palembang. *Jurnal SATRIA* 3(1): 29—34.

- Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. 2019. Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan* 9(2): 125.
- Suandi, dan Kardianto, W. D. 2013. *Bola voli*. Surakarta: UNS Press Solo.
- Sudjana. 2005. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2017. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno, dan Waluyo. 2012. Cabang Olahraga Bola voli. Palembang: Unsri Press. 2012. *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Susi, B. H. 2016. Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal bagi Atlet Pemula. *Brila Susi* 284—292.
- Taek Bete, D. E., & Artikel, S. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101.
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winarno, M. E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Yudiana, Y. M. P. T. dan T. dalam P. P. B. V. pada P. J. S. S. M. P. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.
- Yusuf, Suryadi. 2017. Model Latihan Dribble Bola Basket untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2): 30.

