

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TANGAN
MENUMPU BANGKU TERHADAP HASIL SERVIS
BAWAH BOLA VOLI SISWA SMP N 2
INDRALAYA UTARA
SKRIPSI**

OLEH

VIVIT ARIANI

06061181621074



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TANGAN MENUMPU BANGKU
TERHADAP HASIL SERVIS BAWAH BOLA VOLI SISWA SMP N 2
INDRALAYA UTARA

SKRIPSI

Oleh

VIVIT ARIANI

06061181621074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing

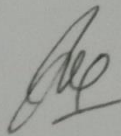


Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP. 196208121987021002

Mengetahui

Ketua Jurusan,

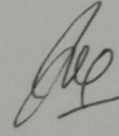


Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

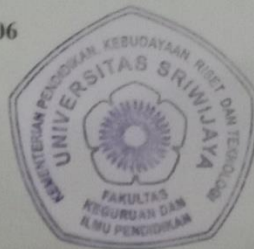
Ketua Program Studi

Penjaskes,



Dr. Hartati, M.Kes.

NIP. 196006101985032006



**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TANGAN MENUMPU BANGKU TERHADAP HASIL
SERVIS BAWAH BOLA VOLI SISWA SMP N 2 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

VIVIT ARIANI

06061181621074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing



Dr. Iyakrus, M.Kes.

NIP. 196208121987021002

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TANGAN MENUMPU BANGKU TERHADAP HASIL
SERVIS BAWAH BOLA VOLI SISWA SMP N 2 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

VIVITARIANI

06061181621074

Telah Diujikan Dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Taggal : 27 Juli 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes



2. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes



3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes



Indralaya, Agustus 2021

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 19600610198503200

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vivit Ariani

Nim 06061181621074

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Push-Up Tangan Menumpu Bangku Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara”. Ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara 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 tidak atau 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,



Vivit Ariani
06061181621074

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan untuk:

- ❖ **Ayahanda (Khusni) dan ibunda (Marni) yang selalu mendo'akan disetiap langkahku, yang selalu berusaha mencukupi segala kebutuhan ku walaupun raga sudah tak kuat lagi.**
- ❖ **Untuk seluruh guru-guruku dan dosen yang telah ikhlas mendidikku, memberikan ilmu yang sangat berguna bagiku .**
- ❖ **Untuk kakak perempuan ku Vera Khurniawati serta kedua adikku Aulia Kharina Dan Ilham Khaisar yang mendorong semangatku dalam menyelesaikan skripsi ini yang teramat besar nilainya bagiku.**
- ❖ **Teruntuk partner dalam segala hal, yang telah menemani dalam masa sulit dan senangku demi menyelesaikan skripsi ini Rizky Amelia Agustin.**
- ❖ **Sahabat seperjuangan Penjaskes 2016 yang bersama-sama melewati hari yang penuh suka dan duka selama dibangku kuliah .**
- ❖ **Almamater ku**

Motto:

“Buatlah Jalan Mu Sendiri Dan Tinggalkan Jejak Untuk Orang Lain”

(Vivit Ariani)

Sesungguhnya Sesudah Kesusahan Itu Ada Kemudahan. (Qs. Al- Insyirah : 6 – 8)

Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu

(Penjaskes Unsri)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya yang dilimpahkan kebaikan dan kenikmatan kepada kita umat manusia semua yang berada diseluruh alam semesta.

Tujuan skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan *Push-Up* Tangan Menumpu Bangku Terhadap hasil *Service* bawah Bola Voli Siswa SMP N 2 Indralaya Utara.

Penulis dengan hormat dan mengucapkan terimakasih Kepada :

1. Prof. Dr. Ir. H. AnisSaggaff, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Dr. Hartono M.A. Selaku Dekan Fkip Unsri
3. Dr. Hartati, M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes Fkip Unsri
4. Dr. Iyakrus, M.Kes. Selaku Pembimbing Skripsi
5. Dr. syafarudin, m.kes. selaku penguji 1
6. Bapak Ibuk Dosen dan Seluruh Staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, serta semua pihak yang membacanya.

Indralaya, Juli 2021

Penulis,

Vivit Ariani

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing yaitu Bapak Dr. Iyakrus M.Kes yang telah membimbing dengan ihklas dan bersedia dimanapun, serta meluangkan waktunya untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen dan staf program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memberikan masukan, saran dan ilmu selama dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada, Bapak dan Ibu Guru SMP N 2 Indralaya Utara yang telah ihklas membantu pengurusan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran dibidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, sekolah menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Juli 2021

Vivit Ariani

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
BAB I	6
PENDAHULUAN	6
1.1 Latar Belakang	6
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI.....	11
2.1 Pengertian Bola Voli	11
2.2 Tujuan Permainan Bola Voli.....	12
2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	13
2.3.1 Pasing.....	13
2.3.2 Smash.....	14
2.3.3 Blocking (bendungan).....	14
2.3.4 Servis.....	14
2.4 Pengertian Servis.....	15
2.5 Tehnik Dasar Servis	15
2.5.1 Servis Bawah	16
2.6 Pengertian Latihan.....	17
2.6.1 Prinsip-Prinsip Latihan	18
2.7 Latihan Penguatan Otot Lengan.....	19
2.8 Latihan Push Up	19
2.9 Otot-otot Penunjang Pada Latihan <i>Push-Up</i>.....	20
2.10 Tujuan Latihan.....	23
2.11 Latihan Push up Tangan Menumpu Bangku	24

2.12 Hipotesis Penelitian	25
BAB III	25
METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Rancangan Penelitian	26
3.3 Variabel Penelitian	27
3.4 Populasi dan sample	27
3.5 Tempat Dan Waktu Penelitian	27
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	28
3.6.1 Teknik pengumpulan data	28
3.6.2 nstrument Penelitian	28
3.7 Pelaksanaan Kegiatan.....	29
3.8 Teknik Analisis Data	30
3.8.1 Uji Normalitas	30
3.8.2 Uji Hipotesis.....	32
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
4.1.3 Karakteristik Sampel	34
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Servis Bawah	34
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Postest Servis Bawah	38
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Selisih Sebelum Dan Sesudah Latihan.....	42
4.1.7 Uji Normalitas	42
4.1.8 Uji Homogenitas.....	43
4.1.9 Uji hipotesis.....	43
4.2 Pembahasan.....	44
4.2.1 Pembahasan Data Hasil Pretest dan Postest Sevice bawah	45
4.2.2 Pembahasan Pengaruh Latihan Push Up Tangan Menumpu Bangku Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara ..	45
BAB V	49
SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan	49

5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Table 3.1 one group pretest posttest design	23
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Pretest Servis Bawah.....	31
Tabel 4.2 <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	32
Table 4.3 Distribusi Data Instrumen Posttest Servis Bawah	35
Tabel 4.4 <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	36
Table 4.5 Data Perbandingan Hasil Pretest Dan Posttest Servis Bawah Bola Voli	39
Table 4.6 Tes homogenitas.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tehnik push-up.....	17
Gambar 2.2 Tulang scapula	18
Gambar 2.3 Tulang scapula	19
Gambar 2.4 Tulang scapula dan humerus bagian depan	19
Gambar 2.5 Tulang scapula dan humerus bagian belakang	20
Gambar 2.6 Bentuk Latihan <i>Push-Up</i> dengan Bangku.....	22
Gambar 3.1 Lapangan tes servis (Nurhasan, 2001 : 172).....	26
Gambar 4.1 Diagram Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	33
Gambar 4.2 Diagram Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	37

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 2. Data analisis penelitian	57
1.1 Data pretest	51
1.2 Data Posttest	52
1.3 Data Perbedaan Pretest Dan Posttest	53
1.4 program latihan	54
LAMPIRAN 3. Surat Keterangan Pembuatan Skripsi	61
3.1 SK Pembimbing Skripsi	55
3.2 proposal judul skripsi	56
3.3 Persetujuan seminar proposal	57
3.4 Bukti perbaikan proposal	58
3.5 SK penelitian dari UNSRI	59
3.6 Surat izin penelitian dari dinas pendidikan Ogan Ilir	60
3.7 Surat balasan dari sekolah.....	61
LAMPIRAN 4. Dokumentasi Penelitian.....	68
4.1 Foto lokasi sekolah	62
4.2 Foto latihan.....	63
4.3 Foto servis	65

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Push-Up* tangan menumpu bangku terhadap hasil *Service* bawah bola voli. Di lakukan mulai dari tanggal 24 mei sampai dengan 19 juni 2021, Latihan Dilakukan selama 4 minggu ,Frekuensi latihan 4 kali seminggu 3-5 set , Intensitas latihan 50-70%. Jenis Penelitian ini adalah *quasi eksperiment* atau juga disebut eksperimen semu. Populasi berjumlah 30 siswa, dan diberi perlakuan yaitu latihan *push-up tangan menumpu bangku*. Instrumen yang digunakan yaitu service bawah yang di beri skor pada kotak dilapangan, dilakukan service sebanyak tiga kali dan dari ketiga kesempatan tersebut dijumlahkan lalu didapat hasilnya. Sebelum diberi latihan *push-up* hasil test awal (pretest) diketahui hasil pretest tertinggi yaitu 10 dan nilai terendah yaitu 0 , dan rata-rata kemampuan service adalah 4,65. Setelah diberi latihan *push-up tangan menumpu bangku* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan, nilai posttest tertinggi yaitu 12 dan nilai terendah yaitu 1 , sehingga rata-rata test akhir (posttest) yaitu 6,20 . Tehnik analisa data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan test uji T menunjukkan bahwa $t_{tabel} = 1.70$ sedang Uji $t_{hitung} = 8,75 > t_{tabel (0,95) (29)} = 1,70$.

Dengan demikian terdapat pengaruh "*latihan push-up tangan menumpu bangku terhadap hasil servis bawah bola voli siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara*".

Kata kunci : *Latihan Push-Up tangan menumpu bangku, Peningkatatan Service bawah.*

Abstract

This study aimed to determine whether or not there is an effect of hand push-ups supporting the bench on the results of underhand service volleyball. This study was carrying out from May 24 to June 19 2021. The Exercise was carried out for 4 weeks, the frequency of exercise 4 times a week 3-5 sets, and the Intensity of exercise was 50-70%. This type of research was a quasi-experimental or also called quasi-experimental. The population of this study was 30 students. With the total sampling method, the 30 people were made into the experimental group and given treatment, namely hand push-up exercises on a bench. The instrument used was the underhand service which was scored in the box at the field. The service was performed three times and the three occasions were added up and the results were obtained. Before being given the push-up exercise, the results of the pretest were known to have the highest pretest score of 10 and the lowest score of 0 and the average service ability was 4.65. After being given a hand push-up on a bench for 4 weeks with a frequency of exercise 4 times a week, it turned out that there was an increase, the highest posttest score was 12 and the lowest score was 1. So that, the average posttest was 6.20. The data analysis technique used was normality test, homogeneity test and hypothesis test using T test. It was shown in that $t\text{-table} = 1.70$ while $t\text{-test} = 8.75 > t\text{table} (0.95) (29) = 1.70$.

Thus, there is an effect of "hand push-up exercises supporting the bench on the results of the volleyball bottom serve for students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara".

Keywords: Hand Push-Up Exercise on a bench, improving underhand service volleyball.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar dan masyarakat biasa, berbagai belahan dunia juga sudah biasa mendengar kalimat itu. Bola voli dapat di mainkan di dalam maupun luar ruang dengan vasilitas yang memadai ataupun dengan vasilitas seadanya tak menutup kemungkinan untuk tidak memainkannya. Bola voli adalah permainan beregu yang di mainkan oleh dua tim yang berisikan 6 pemain dalam satu tim. Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang melibatkan banyak pemain seperti bola voli pantai yang terdiri dari dua orang pemain tiap regunya dan bola voli sistem internasional yang setiap regunya memiliki enam orang pemain.

Menurut Irsyada (2000:14) Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang melibatkan banyak pemain seperti bola voli pantai yang terdiri dari dua orang pemain tiap regunya dan bola voli sistem internasional yang setiap regunya memiliki enam orang pemain. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu service, passing, smash, dan blocking. Untuk latihan servis bawah bola voli, penguasaan teknik dasar servis bawah bola voli masih rendah karena pola latihan yang belum efektif (menggunakan metode biasa) dan pelatih harus terampil dalam memulai pemanasan sampai penutup karena ini akan menjadi salah satu daya tarik siswa untuk belajar. Hal yang paling penting, pelatih mampu membina siswa dalam latihan karena masih banyak kesalahan-kesalahan servis terjadi pada saat bertanding. Dalam lingkungan sekolah, bola voli menjadi salah satu cabang olahraga yang di jadikan materi dalam pembelajaran. Untuk dapat melakukan permainan secara sempurna maka pemain harus menguasai tehnik-tehnik dalam bermain voli. Tehnik dasar dalam bermain bola voli tidak terlalu sulit untuk dilakukan, teknik dasar bermain voli ialah servis. Servis adalah pertanda dimulainya suatu permainan. Adapun

pembagian servis menurut Yunus (1992 : 130) bahwa ada tiga macam servis menurut posisi bola terhadap badan yaitu: 1) Servis bawah (Underhand service), 2) Servis dari samping (Side arm service), 3) Servis dari atas (Overhand service). Namun dalam hal ini tidak menutup kemungkinan masih ada siswa yang tidak dapat melakukan servis bawah secara benar.

Menurut Syarifudin (dalam Sukirno dan Waluyo, 2012:16) Servis bawah merupakan servis (penyajian bola) menggunakan tangan bawah. Servis bawah dilakukan dengan tangan bagian bawah yakni dengan melakukan gerakan siku diluruskan dan mengayunkan tangan dari belakang ke depan melalui samping badan dimana salah satu tangan memegang bola lalu bola tersebut di lambungkan sebelum di pukul Saat bola sudah melewati net, bola kemudian di terima dengan menggunakan passing bawah karna biasanya bola yang datangnya menggunakan servis bawah tidak akan jatuh terlalu keras seperti servis atas.

Pembelajaran voli di sekolah tentu saja servis bawah harus di kuasai oleh setiap siswa karna itu alah dasar dari permainan bola voli selain passing. Namun pada saat melakukan servis bawah masih banyak siswa yang belum mampu memukul bola melewati net sehingga banyak yang ketika dilakukan tes melakukan servis nilai yang mereka dapat masih berada di bawah rata-rata, penempatan tangan dan lemahnya cara mereka memukul bola menjadi salah satu penyebab kurangan lambungan bola di lapangan lawan. Dalam pengamatan yang saya lakukan saya ingin mencari solusi yang tepat untuk masalah ini, siswa sudah mengaerti beberapa tehnik yang dilakukan salam melakukan servis bawah akan tetapi kendala yang mereka alami adalah kurangnya tenaga yang dihasilkan oleh lengan sehingga bola tidak dapat mencapai lapangan lawan. Berdasarkan pengalaman saat mengajar PPL/PP4 yang di laksanakan Di SMP N 2 Indralaya Utara pada tahun 2019 peneliti mengamati siswa pada saat ekstrakurikuler pendidikan jasmani dan kesehatan terkhususnya pada cabang olahraga voli, peneliti menemukan masih banyak siswa yang belum mampu melakukan servis

bawah dengan baik dan benar. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berisi tentang latihan teknik-teknik dasar permainan bolavoli, peraturan permainan, etika dalam suatu permainan dan memperagakan teknik dasar bolavoli didasari konsep yang benar.

Peneliti melakukan pengamatan kurang lebih selama dua bulan selama kegiatan PPL/P4 berlangsung di sekolah tersebut. Kesalahan yang dilakukan salah satunya adalah tata letak penempatan bola yang kurang tepat sehingga ketika melakukan servis bola tidak jatuh pada area lawan atau bahkan tidak sampai jatuh ke area lawan. dengan mengamati proses kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bola voli masih belum menunjukkan hasil yang maksimal, ditinjau dari prestasi yang dicapai adapun beberapa masalah sebagai berikut : Pemberian bentuk latihan masih kurang bervariasi tanpa ada latihan yang khusus agar siswa terampil dalam melakukan servis bawah, banyak siswa yang gagal atau tidak sampai melakukan servis bawah pada saat bertanding, masih lemahnya kekuatan otot lengan siswa dilihat dari jatuhnya bola, gerakan dasar dan ayunan tangan masih banyak yang belum tepat.

Latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot siswa, salah satunya dengan cara melatih otot lengan dengan menggunakan dammbel atau bisa juga dengan menggunakan media sederhana seperti karet ban. Latihan yang disebutkan di atas adalah jenis latihan yang menggunakan alat sedangkan latihan untuk menambah kekuatan otot lengan tanpa menggunakan alat bisa dilakukan dengan latihan push up tentunya dengan beban tubuh mereka sendiri. Latihan push up dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti push up bertumpu pada dinding atau push up tangan menumpu bangku atau bisa di variasikan lagi dengan push up tepuk yang tentunya harus menggunakan konsentrasi yang baik. Menurut Taryono (2008) push up adalah gerakan latihan mengangkat tubuh dari bawah ke atas dengan menggunakan tubuh bagian lengan. Push up merupakan jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Wulandari (2014) yang meneliti tentang pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP N 1 Talang Kelapa membuktikan bahwa adanya pengaruh latihan push-up terhadap servis atas dalam permainan bola voli. Maka dari itu peneliti berniat untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengubah variabelnya memfokuskan pada servis bawah dengan menggunakan latihan push-up menumpu bangku. Dengan demikian judul yang akan diambil dari penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Push Up Tangan Menumpu Bangku Terhadap Hasil Servis Bawah Siswa SMP N 2 Indralaya Utara.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka rumusan masalahnya adalah: Bagaimana pengaruh latihan push up tangan menumpu bangku terhadap hasil servis bawah siswa SMP N 2 Indralaya Utara ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka peneliti memberi batas masalah tersebut pada pengaruh latihan push up tangan menumpu bangku terhadap hasil servis bawah siswa SMP N 2 Indralaya Utara ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push up tangan menumpu bangku terhadap hasil servis bawah siswa SMP N 2 Indralaya Utara ?

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang di dapat dari penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagi guru, dapat di jadikan referensi dalam mengajar.
- 1.2.2 Bagi sekolah, dapat menjadi sumbangan untuk memperbaiki nilai mata pelajaran penjas siswa
- 1.2.3 Bagi siswa, dapat di jadikan saran untuk belajar tehnik voli

Bagi peneliti, diharapkan bisa menjadi wawasan pemahaman tentang pengaruh latihan push up tangan menumpu bangku terhadap hasil servis bawah siswa SMP N 2 Indralaya Utara

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka.
- Anwar, Nur Ulin. (2015). Pengaruh Latihan Push-Up Tangan Menumpu Bangku dan Push-Up Kaki Ditinggikan Terhadap Passing Atas Klub Putra Ivokas Semarang 2015. *Semarang Indonesia*
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi VI*. PT Rineka Cipta.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>.
- Dieter, Beutelstahl. (2007). *Belajar Bermain Bola Voli*. Pionir Jaya
- Hartati, Destriana, & Junior, M. 2019. *Latihan Dot Drill One Foot Terdapat Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat*. *Jurnal Altius*.8(1):52-60
- Irianto, Djoko Pekik. (2010). *Dasar Kepeatihan*. FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irsyada, Mahcfud. (2000). Bola Voli Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. *Jakarta: Depdiknas*.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS PRES
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam latihan sepak takraw di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya. *Palembang: Jurnal Altius*
- Iyakrus, anas. (2018). Membangun kepribadian atlet dalam olahraga. *Altius*. 1(1), 64
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UUM Press

- Ma'mun, amung. (2001). *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Permainan*. Depdikbud
- Maskur, Ahmad. (2006). *Kinesiologi Olahraga*. Universitas Sriwijaya
- Pranata, Doni, dkk. (2019). Pengembangan Model Aplikasi Tes Fisik Cabang olahraga Bola Voli Pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Kabupaten Musi Banyuasin. *Universitas Sriwijaya. Palembang Indonesia*.
- Reza, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Wall Push-Up Passing Dan Knee Push-Up Passing Terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bola Voli Putri Remaja Klub Baja 78 Bantul. *Yogyakarta*
- Siswanto, Heri. (2012). Peningkatan Ketrampilan Smash Permainan Bolavoli Melalui Metode Resiprokal". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Aftabeta
- Suharjana. (2012). *Diklat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Paska sarjana.UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung
- Sukirno, Waluyo. (2012). *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Unsri Press.
- Sukirno, Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli* . Unsri Press
- Sutrisno, Hadi. (2004). *Statistik Jilid 2*. Andi Offset.

- Taryono. (2008). *Perbandingan Antara Latihan Kekuatan Otot Lengan dengan Gerakan Bench Press dan Push Up Terhadap Hasil Tembakan Free Throw dalam Permainan Bolabasket*. Motion.01/TH.I/September.
- Ulmer, Graham. (2006). *What Are the Benefits of Incline Pushups*. Demand Media.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT Raja Gravindo
- Wulandari. (2014). *Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas Viii Smp Negeri 1 Talang Kelapa*. Palembang Indonesia
- Yudiana, Y., dkk. (2008). *pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 18 Malang*. Jurnal kepelatihan olahraga. 1(1):93.
- Yunus, Muhammad. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : Depdikbud.

