

**PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* TERHADAP HASIL
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA EKSTRAKULIKULER
BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Valentina

NIM: 06061181924066

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* TERHADAP HASIL
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1
INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Valentina

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924066

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

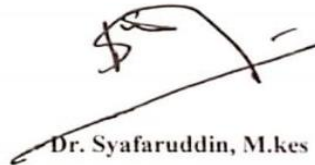
Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Prodi Penjaskes



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.kes
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATHIAN *PULL-UP* TERHADAP HASIL
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA KEGIATAN
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1
INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Valentina

NIM : 06061181924066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui
Koordinator Program Studi

Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,

Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004



**PENGARUH LATIHAN *PULL-UP* TERHADAP HASIL KETEPATAN
SERVIS ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI
DI SMA NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Valentina



NIM : 06061181924066

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin
Tanggal : 20 Maret 2023

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes 
2. Anggota : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd 

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Penjaskes,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Valentina

NIM : 06061181924066

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Pull-Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Indralaya” merupakan benar-benar karya saya dan tidak dilakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan kaidah keilmuan yang berlaku sesuai peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Atas pernyataan ini apabila pada kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lainnya terhadap keaslian karya ini, saya siap menanggung sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya.

Indralaya, Maret 2023



Tiara Valentina

NIM. 06061181924066

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikanku semangat, inspirasi, nasihat, doa, dukungan dan menemani setiap suka maupun dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Allah SWT dan Baginda Muhammad SAW, yang telah memberi kemudahan dalam pengerjaan skripsi ini.
- Diri saya sendiri. Terima kasih telah berusaha dan berjuang dalam mengerjakan skripsi ini. Mimpimu satu-persatu mulai terwujud. Terus semangat selalu berikan yang terbaik.
- Orang tuaku Tercinta, Ibu ku (Nur Linda wati), ayahku (Demar Sihombing) , Bapak ku (Asri Yanto), Neknang ku (Samsi), Emak ku (Yudiana) , (Cik Endang), (Cik Lina) yang selalu mendoakanku, membuatku termotivasi dan selalu memberikanku dukungan, nasihat dan kasih sayang yang tak terhingga selama ini.
- Untuk adik-adikku tersayang (Rendi Januarsa) , (Mickel Novendra), (Regi Alpindito), (Fais Aqila Pranaja), (Syifa Aqila Wilona), (Aisyah Sekar Arini) kalian adalah salah satu penyemangat hidup ayuk untuk terus berjuang dalam hal apapun. Karena membanggakan kalian adalah tujuan terbesar di hidupku.
- Sepupuh-Sepupuh ku Tersayang, (Yuk Puput, Kak Jaka, Kak Andri, Yuk novi, Yuk Sita, yuk mulan, yuk elvie, cik ka) dan semua keponakan ku yang mendoakanku dan menyemangatiku.
- Kekasih Penulis (Eka Saputra S.Pd.), terimakasih telah menjadi sosok rumah kedua setelah keluarga saya, yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan

skripsi ini, selalu meluangkan baik, waktu, tenaga, pikiran, materi, maupun moril kepada saya, selalu menemani dan memberi warna dalam perjalanan dimasa kuliah yang selalu mau direpotkan dan yang selalu ada dalam keadaan suka maupun suka dan senantiasa sabar menghadapi saya. Terimakasih banyak atas semua suport dan doanya selama ini.

- Orang baik, Ibu bang eka (Maimunah), ayah bang eka (Zero kurniawan), (yuk rika dan keluarga), Dek (Zakiya dan Ayu). Terimakasih telah menjadi orang baik yang selalu memberikan bantuan, memberikan semangat dan doa serta senantiasa bersedia direpotkan.
- Kucing Kesayanganku, Anak ku (Tabie & Mokha), Terimakasih Telah Menjadi Penyemangat Mami Setiap Hari yang selalu mengisi hari-hari dan selalu menghibur mami dengan tingkah lucu, manja kalian, Mami sangat bersyukur dipertemukan dengan kalian dan akhirnya mami bisa adopsi kalian dari yang kalian masih kecil umur 2 bulan sampe kalian sudah sebesar ini menjadi anabul yang ganteng. Kalian sangat berperan dalam pengejaan skripsi ini kalian adalah teman mami begadang dan intinya terimakasih kalian selalu ada untuk mami sehat-sehat terus anabulku mami sayang kalian.
- Guruku Tercinta (Dina Hardiningrum, S.Pd), Wali Kelas dan guru sejarah ku di SMA N 3 LLG yang biasa kusebut Makk'eeee , terimakasih banyak telah membimbing dan menjadi ibu angkatku yang selalu ada dan menjadi tempat curhatku tanpa mak'ee mungkin saya tidak sampai ketitik ini . semoga keberhasilanku menjadi kebanggan untu Makk'eee.
- Seluruh keluargaku yang tidak bisa saya tulis satu-persatu.
- Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku dosen penguji saya, izinkan saya mengucapkan banyak terima kasih karena telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya, memberikan dukungan, nasihat dan masukkan kepada saya selama ini sehingga saya dapat mengantungi gelar sarjana. Semoga kebahagiaanku juga merupakan kebahagiaan Pak Syafar dan Pak Wahyu.

- Bapak dan Ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Meirizal, Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Waluyo, Bpk Richard, Bpk Giartama, Bpk Richard, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, Bpk Reza, dan Bpk Sholeh,) dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan & Kak Andi Pratama) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- SMA Negeri 1 Indralaya yang telah menizinkan saya untuk penelitian di SMAN 1 Indralaya, Serta Pembina dan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Indralaya (Kak Septian Puja Kesuma) dan (Kak Oga) yang telah mengizinkan dan membantu dalam proses penelitian.
- Difafanuria 2017 (Alm. Dimas, Buk Dila, Yuk Arfa, Bro Nurman), terimakasih telah menjadi Keluargaku berawal dari Popnas di Semarang 2017 lalu kita menjadi keluarga dan sampai sekarang, terimakasih telah menjadi sahabat, penyemangat dan keluarga konyol yang selalu ada memberi canda tawa dan memberi warna dihidupku.
- Keluarga besar Pertina Lubuklinggau, yang telah memberikan ku kesempatan menjadi seorang atlet yang berprestasi dan bisa merasakan apa itu arti juara, terima kasih juga atas canda tawa, dan senantiasa selalu jadi teman seperjuangan dan saling menyemangati saat bertanding dan latihan.
- Teman Seperjuangan Penjaskes Indralaya angkatan 2019 terimakasih atas suka duka dalam kelas selama ini dan terimakasih juga untuk yang selalu bertanya kapan sempro? Kapan semhas? Kapan sidang? Kapan wisuda? Karena berkat kalianlah saya semangat menyelesaikan skripsi ini dan kalian selalu mau ditanyanya soal dan senantiasa memberi semangat semoga kita semua sukses amin.
- Sahabat ku Bagus priyo utomo, Aldo Ari Widiyanto, Muhammad Zeri terimakasih telah menjadi sahabat ku dari SMA Sampai sekarang ini, semoga persahabatan kita tetap terjaga semoga kita menjadi orang yang sukses di kemudian hari.
- Kepada kak Danang Hikmah hidayah S.Pd, kak Eva Safitri, S.Pd, yuk Arfa desa Fitri S.Pd, dan yuk Novi puji, S.Pd, yang sudah membantu saya dan mau

direpotkan dan ditanya-tanya soal pengerjaan skripsi ini ,terimakasih juga telah menjadi kakak yang baik dan sabar membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

- Keluarga Penjaskes Indralaya dan Palembang angkatan 2017-2022 yang kusayangi dan kubanggakan. Terima kasih atas suka dan duka nya selama duduk di bangku perkuliahan.
- Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

- ❖ Waktu adalah kesempatan.
- ❖ Lebih baik terlambat dari pada tidak sama sekali.
- ❖ Jangan Pernah lari dari setiap masalah, hadapi dan selesaikan dengan sebaik mungkin.
- ❖ Jangan takut untuk mencoba hal baik.
- ❖ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri mengubah nasibnya (Ar-Ra'd : 11).
- ❖ Allah tidak membebani seseorang melaikan sesuai kesanggupannya (Al- Baqarah : 286).

PRAKATA

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, serta rahmat shalawat dan salam untuk junjungan besar Nabi Muhammad SAW. Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Pull-up* Terhadap Kemampuan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir”.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh ujian Program Strata-1 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis sangat menyadari di dalam penulisan ini masih terdapat kekurangan-kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan saran dan kritik membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya serta membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Indralaya, Maret 2023



Tiara Valentina

NIM. 06061181924066

DAFTAR ISI

COVER

PERSETUJUAN SIDANG AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	20
1.1 Latar Belakang.....	20
1.2 Identifikasi Masalah.....	22
1.3 Batasan Masalah	22
1.4 Rumusan Masalah.....	23
1.5 Tujuan Penelitian	23
1.6 Manfaat Penelitian	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	24
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	24
2.1.1 Pengertian Olahraga Bola Voli.....	24
2.1.2 Unsur-Unsur dalam Olahraga Bola Voli.....	25
2.1.3 Fasilitas Dan Perlengkapan Bola Voli	26
2.2 Hakikat Servis	30
2.2.1 Pengertian Servis Bola Voli	30

2.2.2 Jenis- Jenis Teknik Servis Bola Voli	31
2.2.3 Pengertian Servis Atas Bola Voli	32
2.2.4 Otot Yang Terlibat Saat Melakukan Servis Atas	34
2.2.5 Ketepatan.....	35
2.3 Hakikat Latihan	36
2.3.1 Pengertian Latihan	36
2.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan	37
2.3.3 Aspek-Aspek Latihan.....	38
2.3.4 Tujuan Latihan.....	38
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Dan Menghambat Latihan	39
2.4 Latihan Untuk Peningkatan Power Otot Lengan.....	40
2.5 Hakikat Pull-Up.....	41
2.5.1 Pengertian Pull-Up.....	41
2.5.2 Tujuan Latihan Pull-Up	42
2.5.3 Teknik Latihan Pull-Up	43
2.5.4 Jenis-Jenis Pull-Up	44
2.5.5 Otot-Otot Yang Bekerja Saat Melakukan Pull-Up	44
2.6 Ekstrakurikuler	45
2.6.1 Pengertian Ekstrakurikuler	45
2.6.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	46
2.6.3 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler	47
2.6.4 Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Indralaya.....	47
2.7 Penelitian Yang Relevan	48
2.8 Kerangka Berfikir	49
2.9 Hipotesis.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1 Jenis Penelitian	52
3.2 Variabel Penelitian	52
3.2.1 Variabel Bebas.....	52
3.2.2 Variabel Terikat.....	52
3.3 Definisi Operasional Variabel	53

3.4	Tempat Dan Waktu Penelitian	53
3.4.1	Tempat Penelitian	53
3.4.2	Waktu Penelitian.....	53
3.5	Rancangan Penelitian.....	54
3.6	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	54
3.6.1	Populasi Penelitian.....	54
3.6.2	Sampel Penelitian	55
3.7	Teknik Dan Instrumen Penelitian	55
3.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	55
3.7.2	Instrumen Penelitian	57
3.8	Teknik Analisis Data	58
3.8.1	Uji Normalitas Data.....	59
3.8.2	Uji Homogenitas.....	60
3.8.3	Uji Hipotesis.....	60
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1	Hasil Penelitian.....	61
4.1.1	Deskripsi Hasil Data Pretest Servis Atas	61
4.1.2	Deskripsi Data Hasil Posttest Servis Atas.....	63
4.1.3	Deskripsi Data Latihan Pull-Up Terhadap Ketepatan Servis Atas.....	65
4.1.4	Uji Normalitas	66
4.1.5	Uji Homogenitas.....	66
4.1.6	Uji Hipotesis.....	67
4.2	Pembahasan	68
4.2.1	Pembahasan Data Pretest dan Posttest Servis Permainan Bola Voli	68
4.2.2	Pembahasan Data Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Servis Atas	69
	BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1	Simpulan	71
5.2	Saran	71
	DAFTAR PUSTAKA.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerak Servis Atas Topspin	25
Gambar 2. Lapangan Bola Voli	18
Gambar 3. Gerakan Pull Up.....	35
Gambar 4. Target Servis Atas.....	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berfikir	42
Bagan 2. Rancangan Penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	76
Lampiran 2. Hasil Pretest dan Posttest Servis Atas	77
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas.....	79
Lampiran 4. Hasil Uji Homogenitas.....	80
Lampiran 5. Tabel Uji Hipotesis	81
Lampiran 6. Usul Judul Skripsi	82
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Proposal.....	83
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Proposal	84
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian.....	85
Lampiran 10. SK Pembimbing	86
Lampiran 11. Surat izin penelitian.....	88
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Prov. SUMSEL	89
Lampiran 13. Dokumentasi Surat Keterangan Selesai Penelitian	89
Lampiran 14. Surat Persetujuan Seminar Hasil.....	91
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian	92
Lampiran 16. SK Sidang Akhir	93
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Skripsi.....	96
Lampiran 18. Dokumentasi Pemanasan	97
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian (Pretest).....	98
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian (Latihan Pull-up)	99
Lampiran 21. Dokumentasi (Posttest).....	100
Lampiran 22. Program Latihan	102
Lampiran 23. Surat Keterangan Similarity	114

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *pull-up* terhadap hasil ketepatan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Indralaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan berjumlah 34 siswa putra. Variabel bebas adalah latihan *pull-up*, variabel terikat adalah hasil ketepatan servis atas. Instrumen yang digunakan adalah tes hasil servis atas. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *pull-up*, setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat t_{hitung} (20,761) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_a dapat diterima, bahwa latihan *pull up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil ketepatan servis. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan pull up berpengaruh pada hasil ketepatan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Indralaya . Implementasi dari penelitian ini bahwa latihan *pull up* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil ketepatan servis atas pada olahraga bola voli.

Kata Kunci: Latihan Pull-Up, Hasil Ketepatan Servis Atas, Bola Voli.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of pull up exercises on the results of upper serve accuracy in volleyball extracurricular activities at Indralaya 1 Public High School. The type of research used was a quasy experiment with a one group pretest-posttest design. The sample used was 34 male students. The independent variable is the pull up exercise, the dependent variable is the result of the accuracy of the top serve. The instrument used is the service result test. The treatment in this study was in the form of pull up exercises, after being given treatment for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of the research and data analysis using the t-test statistic with a significant level of $\alpha = 0.05$ it can be tcount (20.761) while ttable (1.70), then tcount > ttable then Ha is accepted and H0 is rejected. Thus Ha can be accepted, that the pull up exercise has an effect on increasing the results of service accuracy. So it can be concluded that the pull up exercise has an effect on the results of the accuracy of the upper serve in volleyball extracurricular activities at Indralaya 1 Public High School. The implementation of this study is that pull up exercises can be used as a type of exercise to improve the accuracy of the upper serve in volleyball.

Keywords: Pull Up Exercise, Overhand Service, Volley Ball

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Cabang olahraga ini memiliki animo yang cukup besar, dan bukan hanya dari kalangan bawah saja, tetapi dari seluruh lapisan masyarakat dari perkotaan hingga keplosok desa (Annisa, 2022). Menurut Endrawan & Martinus (2019), bola voli adalah “olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, yang masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain”.

Permainan bola voli sangat digemari oleh masyarakat karena permainannya yang mudah dilakukan dan tidak membutuhkan ruang yang cukup luas, sehingga banyak dijumpai lapangan bola voli walaupun mudah dimainkan memerlukan keterampilan dasar bermain yang memadai (Pujiyanto 2019). Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari terutama oleh masyarakat Indonesia, hal ini dikarenakan permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dan dibuktikan dengan banyak munculnya klub-klub bola voli di kota besar maupun di daerah pedesaan, dan banyaknya event-event bola voli seperti PORSENI, PORPROV, PROLIGA, dan PON (Indarta 2022).

Menurut Yunus (2019: 19) berapa keterampilan dasar tersebut antara lain passing yang meliputi passing bawah dan passing atas, smash dengan berbagai variasi, hadang bola secara perorangan maupun berpasangan, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat. Teknik dasar tersebut yang harus dikuasai oleh para pemain pemula, dengan bimbingan pelatih dan guru penjas maka Teknik-teknik dasar

tersebut akan dikuasai dengan sebaik- baiknya dengan cara latihan dan model-model pendekatan yang baik (Lestari et al. 2021). Menurut Mardela dan Syukri (2016:12), Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan. Akan tetapi, jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Dalam membangun suatu serangan, sebaiknya dilakukan dengan pelaksanaan servis atas, karena servis atas cenderung keras atau kuat . Apabila servis atas ini dapat dilakukan dengan sebaik- baiknya, maka peluang untuk menambah angkapun semakin besar, karena servis pada permainan bola voli modern ini, digunakan untuk mendapatkan poin, bukan sekedar menyajikan bola kearah lawan di dalam permainan bola voli kemampuan servis atas sangat diperlukan, penguasaan servis atas yang baik akan membantu proses penyerangan dalam bermain bola voli (Jaya et al. 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan dan dibantu oleh guru pendidikan jasmani dan beliau merupakan Pembina ekstrakurikuler bola voli pada hari Jum'at tanggal 4 November 2022 di SMA Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir . Didapat ada 34 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat sebagian besar siswa pada saat menjalankan sesi latihan, siswa kurang fokus dan kurang memperhatikan instruksi dari pelatih, sehingga apa yang diinstruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik yang mengakibatkan teknik servis atas tidak bisa tepat pada sasarannya dan beberapa kekurangan dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli, khususnya pada teknik dasar servis atas bola voli, seperti bola yang diservis tidak terarah, bola keluar dari lapangan permainan (*out*), bola tidak melewati net atau jatuh di area permainan sendiri.

Teknik servis atas dalam olahraga bola voli merupakan bentuk serangan yang paling efektif dan efisien sehingga sangat penting dikuasai seorang pemain bola voli Menurut Putra, dkk., (2022:18) Pukulan servis atas merupakan salah satu teknik pukulan yang sering digunakan dalam berbagai event. Dari seluruh sample yang

berjumlah 34 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Indralaya, hanya ada 6 (15%) siswa yang sudah baik dalam melakukan pukulan servis atas yang benar; 7 (25%) dikategorikan cukup saat melakukan servis atas, dan 21 (60%) siswa lainnya masih kurang dalam melakukan ketepatan servis atas seperti bola tidak melawati net, bola tidak tepat sasaran dan bola keluar. Berdasarkan masalah di atas setelah peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 1 Indralaya peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut di sekolah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull-up* Terhadap Kemampuan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak peserta Ekstrakurikuler pemula yang belum bisa melakukan servis atas dengan baik.
2. Pelaksanakan servis atas kerap menyentuh net dan tidak beraturan menyebabkan servis atas keluar atau menyangkut di net.
3. Power servis siswa rendah sehingga saat melakukan servis atas hasilnya tidak memuaskan.
4. Pada saat melaksanakan servis atlet kurang konsentrasi terhadap gerakan servis.
5. Pelatih mengakui kurangnya latihan kekuatan otot tangan dan bahu untuk melakukan beberapa teknik dasar permainan bola voli.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibahas tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka peneliti membatasi masalah yaitu latihan *pull-up* dapat berpengaruh terhadap hasil power otot lengan pemain bola voli, sehingga kemampuan dalam servis atas lebih baik. Sampel pada penelitian ini hanya siswa putra.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah Ada Pengaruh Latihan *Pull-Up* Terhadap hasil Servis Atas pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Indralaya?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Dalam Penelitian Ini yaitu untuk mengetahui “apakah ada pengaruh latihan *pull-up* terhadap hasil kemampuan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMA Negeri 1 Indralaya”.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik atau pemain

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil kemampuan servis atas peserta didik atau pemain, serta dapat dijadikan referensi latihan untuk meningkatkan servis atas.

2. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang sudah diperoleh di bangku kuliah dan peneliti mendapatkan hasil yang konkrit terhadap masalah yang diteliti.

3. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan guru dalam melahirkan atau menciptakan peserta didik yang berprestasi khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

4. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh para guru olahraga di sekolah untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli pada peserta didik khususnya pada teknik servis atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196. Doi : 10.30863/Didaktika.V12i2.185
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1), 79-87. [Http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139](http://Journal.Unigha.Ac.Id/Index.Php/Jsh/Article/View/139)
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Pt Rineka Cipta.
- Destriana, D. (2018). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- Destriana, Destriani, & Herri Yusfi. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6, 126– 132.
- Endrawan & Martinus (2019). “Evaluasi Program Pelatihan Permainan Bola Voli Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Talang Padang, Kabupaten Empat Lawang.” *Prosiding Seminar...l*. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/359>
- Faisal, ishak. (2019). “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas.” 16–24. DOI: <http://doi.org/10.33659/cip.v10i2.253>
- Fidriansyah,dkk. (2022). “Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Pull Up* Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli.” *Jurnal Ilmiah PENJAS* 10(1):1–52. doi: 10.21608/pshj.2022.250026.
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). *Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength*. 21(Icsshe 2019), 27–29. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.008>
- Indarta, Memo. (2022). “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Servis Atas Bola Voli.” 4(3):423–31.
- Ishak.M., & Muhammad, A. H. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Chudan. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 4(1):46-52. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17175>
- 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>
- Jaya, Hendri, Bayu Insanisty, Sofino & Defliyanto .(2019). “Pengaruh Model Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Putra Ekstrakurikuler Smkn 3 Kota Bengkulu.” *Kinestetik* 2(2):153–59. doi: 10.33369/jk.v2i2.6494.
- Mairizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan Pull Up Dan Latihan Push Up Terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 26-33. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V10i1.16277>
- Mardela, Romi, and Ahmad Syukri. (2016). “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang.” *Jurnal Performa Olahraga* 3(1):28–47. Doi: <https://doi.org/10.36706/Altius.V6i1.8220>
- Melati, R. (2020). Pengaruh Latihan Melempar Bola Basket Menggunakan Satu Tangan Terhadap Hasil Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Skripsi. Inderalaya: FKIP Unsri. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>
- Muharram. (2019). Pengembangan Model Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli. <http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/2743>
- Putra, Ikhsan Maulana, Refril Dani, and Imam Suhatman. (2022). “Pengaruh Metode Latihan Floating Service Terhadap Ketepatan Servis Atas Pemain Bola Voli Putri Smp.” *Jurnal Muara Pendidikan* 7(1):98–105. doi: 10.52060/mp.v7i1.762.
- Setyo, P., & Andriyani, F. D. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Jump Shot Permainan Bolabasket. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(2), 131–141
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta. Bandung
- Sulastri, S., & Syafaruddin, S. (2021). *Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Kab. Musi Banyuasin*. (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University). <https://Repository.Unsri.Ac.Id/54646/>
- Susanto, dkk.(2019). “Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan *Dumbbell* Pada Siswa Kelas X Ips 6 Sma Plus Negeri 7 Bengkulu.” *Kinestetik* 3(1):125–31. doi: 10.33369/jk.v3i1.8903.
- Wahyuni, Dwi, and Fauziah Nuraini Kurdi. (2019). “Hubungan Kekuatan Otot Lengan

Dan Kelentukan Tugok Dengan Hasil Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Palembang.” *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 7(1). doi: 10.36706/altius.v7i1.8119.

Wicaksono, P. S. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut dan Otot Tungkai dengan Keterampilan Jump Shot Permainan Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 2 Klaten.* 26. [https://eprints.uny.ac.id/41166/1/skripsi ok.pdf](https://eprints.uny.ac.id/41166/1/skripsi%20ok.pdf)