

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP *HASIL SERVIS*
ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 TANJUNG SAKTI PUMI**

SKRIPSI

Oleh

Bartha

NIM: 06061381419083

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2018

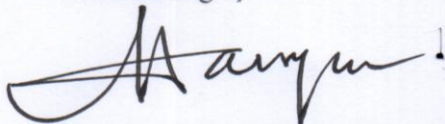
**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SERVIS ATAS*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA *VOLI***

Oleh :
Bartha, Hartati
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
barthaandespen@gmail.com, tatiunsri@rocketmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi. Metode yang digunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi yang berjumlah 47 Siswa, sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa. Hasil *pretest* didapati servis atas tertinggi 45 dan servis atas terendah 25 dengan rata-rata 33 sedangkan hasil *posttest* servis atas tertinggi 75 dan servis atas terendah 50 dengan rata-rata 67,6. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap *servis atas* yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata *pretest-posttest* sejauh 30. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil uji t berpasangan menunjukkan $t_{hitung} 35.537 \geq t_{tabel} 2.04523$ atau nilai sig. (p) $0,000 < \text{dari } 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push up* terhadap hasil *servis atas* dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima ada pengaruh latihan *push up* terhadap *servis atas* siswa SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi. Temuan dalam penelitian ini adalah setelah diberi perlakuan yaitu latihan *push up* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, lalu pada pertemuan terakhir dilakukan *posttest servis atas* dan setelah data diperoleh ternyata mengalami peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 30, implikasi dalam penelitian ini yaitu dapat digunakan sebagai salah satu latihan *push up* untuk meningkatkan hasil *servis atas*.

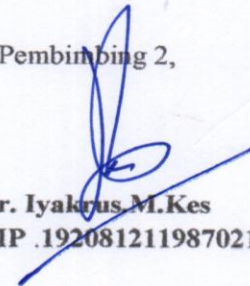
Kata-kata kunci : latihan *push up*, servis atas, bola voli

Pembimbing 1,



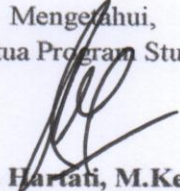
Dra. Marsiyem M. Kes
NIP. 195312121982032001

Pembimbing 2,



Dr. Iyaktus M. Kes
NIP. 192081211987021002

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M. Kes
NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SERVIS*
ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 TANJUNG SAKTI PUMI**

SKRIPSI

oleh

Bartha

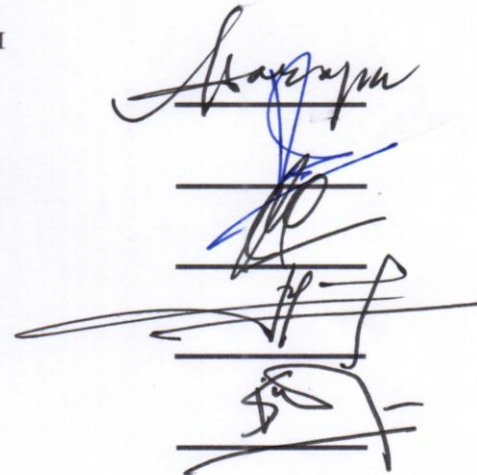
NIM: 06061381419083

Telah diujikan dan lulus pada:


Hari :
Tanggal : 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs.Marsiyem,M.Kes.
2. Sekretaris : Dr.Iyakrus,M.Kes.
3. Anggota : Dr.Hartati.M.Kes.
4. Anggota :Drs.Syamsuramel,M.Kes
5. Anggota :Dr.Syafaruddin,M.Kes



Palembang, 2018
Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr.Hartati.M.Kes
NIP. 19600610198503200

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap hasil *servis* atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskes, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak bantuan yang penulis dapat dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, ibu Dra. Marsiyem, M.Kes selaku Pembimbing 1, Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing 2. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada ibu Dr.Hartati, M.Kes, ibu Destriani,M.pd dan ibu Silvi Aryanti,M.pd selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

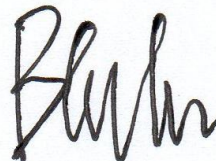
1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada orang tua tercinta Susri Sapawi dan Heltiana yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan seminar hasil penelitian ini. Kemudian terima kasih banyak untuk adik saya Sintia Mutiara,Suci Trisalia dan Aura Dinati yang telah memberi dukungan serta perhatian dan doa kepada peneliti.
3. Kepada bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph. D. selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Kepada ibu Dra.Marsiyem M. Kes dan Dr.Iyakrus M. Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, perhatian, semangat dri awal menjadi mahasiswa hingga saat ini.

5. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menunjang dalam penyelesaian seminar hasil penelitian ini.
6. Kepada pihak SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan peneliti dalam memperoleh data penelitian.
7. Kepada teman-teman mahasiswa penjaskes 2014 Palembang yang telah menjadi sahabat terbaik bagi peneliti yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doa hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Serta pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bias peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti serta pada pembaca.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkngan Universitas Sriwijaya pada umumnya , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes dan dunia olahraga bola voli khususnya .

Palembang, 2018



Bartha

NIM 06061381419083

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bartha

NIM : 06061381419083

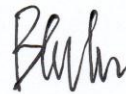
Program Studi : Pendidikan jasmani dan olahraga

Menyatakan bahwa dengan sungguh-sungguh skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi " Ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan keilmuan yang berlaku dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2000 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi saya ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia dijatuhkan sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Palembang, 2018

Yang membuat pernyataan



Bartha

NIM. 06061381419083

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG | ii |
| PRAKATA | iii |
| PERYATAAN..... | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| ABSTRAK | vi |
| | |
| 1. PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.6.1 Secara Teoritis..... | 5 |
| 1.6.2 Secara Teoritis..... | 5 |
| 1.6.2.1 Bagi Guru..... | 5 |
| 1.6.2.2 Bagi Siswa..... | 5 |
| 1.6.2.3 Bagi Sekolah..... | 5 |
| | |
| 2. TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Hakikat Bola Voli | 6 |
| 2.2 Hakikat Latihan..... | 7 |
| 2.3 Prinsip Latihan | 7 |

| | | |
|-----------|--------------------------------------|----|
| 2.4 | Aspek-Aspek Latihan..... | 8 |
| 2.4.1 | Latihan Fisik | 8 |
| 2.4.2 | Latihan Tehnik | 8 |
| 2.4.3 | Latihan Taktik | 8 |
| 2.5 | Hakikat <i>Latihan Push Up</i> | 8 |
| 2.6 | Hakikat Servis Atas Bola Voli..... | 10 |
| 2.7 | Pengaruh Bola Voli | 11 |
| 2.7.1 | Ukuran Lapangan | 11 |
| 2.7.2 | Tiang..... | 11 |
| 2.7.3 | Net | 11 |
| 2.7.4 | Bola..... | 11 |
| 2.8 | Anggapan Dasar | 11 |
| 2.9 | Hipotesis Penelitian | 12 |
| 2.10 | Kriteria Penguji Hipotesis | 12 |
| 2.11 | Kerangka Berpikir | 13 |
| 3. | METODE PENELITIAN | |
| 3.1 | Variabel Penelitian | 13 |
| 3.2 | Rancangan Penelitian | 13 |
| 3.3 | Populasi dan Sampel | 14 |
| 3.3.1 | Populasi Penelitian | 14 |
| 3.3.2 | Sampel Penelitian..... | 14 |
| 3.4 | Metode Penelitian | 15 |
| 3.5 | Teknik Pengumpulan Data | 15 |
| 3.6 | Instrumen Test..... | 16 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data | 17 |
| 3.7.1 | Uji Prasyarat | 17 |
| 3.7.2 | Uji Normalitas Data | 17 |
| 3.7.3 | Uji Homogenitas Data | 20 |
| 3.7.4 | Uji Hipotesis | 21 |

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | | |
|---------|---|----|
| 4.1 | Hasil Penelitian | 23 |
| 4.1.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 23 |
| 4.1.2 | Karakteristik Sampel | 23 |
| 4.1.3 | Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Servis Atas</i> | 23 |
| 4.1.4 | Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Servis Atas</i> | 26 |
| 4.1.5 | Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Hasil Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi | 28 |
| 4.1.6 | Analisis Data | 28 |
| 4.1.6.1 | Uji Normalitas Data | 28 |
| 4.1.6.2 | Hasil Normalitas <i>Pretest</i> | 29 |
| 4.1.6.3 | Hasil Normalitas <i>Posttest</i> | 29 |
| 4.1.6.4 | Uji Hipotesis | 30 |
| 4.2 | Pembahasan | 32 |
| 4.2.1 | Pembahasan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Hasil Servis Atas</i> | 32 |
| 4.2.2 | Pembahasan Data Hasil Latihan <i>Push UP</i> terhadap Hasil Servis Atas Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi | 33 |

5. SIMPULAN DAN SARAN

| | | |
|-----|----------------|----|
| 5.1 | SIMPULAN | 34 |
| 5.2 | SARAN | 34 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL *SERVIS ATAS*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA *VOLI***

Oleh :

Bartha, Hartati

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya

barthaandespen@gmail.com, tatiunsri@rocketmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi. *Metode* yang digunakan *pre-experiment* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi yang berjumlah 47 Siswa, sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa. Hasil *pretest* didapati servis atas tertinggi 45 dan servis atas terendah 25 dengan rata-rata 33 sedangkan hasil *posttest* servis atas tertinggi 75 dan servis atas terendah 50 dengan rata-rata 67,6. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *push up* berpengaruh terhadap *servis atas* yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata *pretest-posttest* sejauh 30. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t berpasangan. Hasil uji t berpasangan menunjukkan $t_{hitung} 35.537 \geq t_{tabel} 2.04523$ atau nilai sig. (p) $0,000 < \text{dari } 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *push up* terhadap hasil *servis atas* dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima ada pengaruh latihan *push up* terhadap *servis atas* siswa SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi. Temuan dalam penelitian ini adalah setelah diberi perlakuan yaitu latihan *push up* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, lalu pada pertemuan terakhir dilakukan *posttest servis atas* dan setelah data diperoleh ternyata mengalami peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 30, implikasi dalam penelitian ini yaitu dapat digunakan sebagai salah satu latihan *push up* untuk meningkatkan hasil *servis atas*.

Kata-kata kunci : latihan *push up*, *servis atas*, bola voli

Abstract : This study aims to determine the effect of push-up training on the results of service on extracurricular activities at Tanjung Sakti Pumi 1 Public High School. The method used was pre-experiment using one group pretest posttest design. The population of this study was all extracurricular students of Tanjung Sakti Pumi 1 Public High School totaling 47 students, the sample used was 30 students. The pretest results were found to be servicing the highest 45 and servicing the lowest 25 with an average of 33 while the results of the posttest service were above the highest 75 and the service was the lowest 50 with an average of 67.6. This study shows that push up exercises affect the top service as indicated by an increase in the average pretest-posttest as far as 30. The data analysis technique used is the normality test and hypothesis testing using paired t test. The results of paired t test show tcount 35,537 abel ttable 2,04523 or sig value. (p) 0,000 <of 0.05. The results of this study indicate that there is a significant effect of push up training on the results of the top service, so the alternative hypothesis (Ha) is accepted, there is the influence of push up exercises on the services of Tanjung Sakti Pumi 1 High School students. The findings in this study were after being treated with 6 weeks of push-up exercises with a frequency of exercise 3 times a week, then at the last meeting the service posttest was conducted and after the data was obtained it turned out to increase from pretest to posttest by 30, the implications of this study were used as one of the push up exercises to improve top service results.

Keywords : push up exercise, overhand service,volleyball

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang digemari setiap orang, karena permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa dilakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, net, bola, dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bola voli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab permainan bola voli semakin populer dan semakin digemari dikalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain yaitu servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*". Menurut Engkos (dalam Sukirno & Waluyo, 2012:15) "atlet yang menguasai teknik dalam permainan, maka akan lebih mantap dan optimis dalam memasuki arena pertandingan". Menurut Muhajir (2004: 34) servis adalah tindakan memukul bola oleh pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

Permainan bola voli di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Tehnik servis dibagi menjadi dua, yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis tangan atas dibedakan lagi menjadi tehnik servis *floating* dan *cekis*. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:22-23) "servis atas dilakukan dengan awalan melempar bola ke atas seperlunya, kemudian *server* melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas". Proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Tanjung Sakti yang telah dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang maksimal, terlihat dengan adanya peserta ekstrakurikuler putra yang belum mampu melakukan teknik dasar bola voli dengan baik terutama servis atas

Permasalahan yang terjadi saat pelaksanaan ekstrakurikuler, seringkali peserta putra melakukan servis atas bola tidak mampu melewati net, dan tidak sampai ke *setter*. Mengamati dari cara peserta putra melakukan servis atas peneliti menyimpulkan peserta putra hanya melakukan servis atas tanpa memperhatikan kekuatan otot lengan dan panjang tungkai yang dimiliki, sehingga bola sering tidak melewati net dan tidak sampai ke *setter*. Teknik servis adalah langkah awal serangan pertama. Servis yang baik bukanlah servis yang hanya mampu melalui net agar tidak jatuh atau menyentuh area timnya, tetapi juga harus mematikan dan mendapatkan poin dengan arah yang tepat, serta dengan gerakan dan kecepatan yang stabil. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:29) “servis atas bukan merupakan awalan dari suatu permainan bola voli atau sekedar menyajikan bola kearah lawan tetapi sebagai suatu serangan utama bagi regu yang melakukan servis”. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan”.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari sekelompok otot lengan dan bahu dalam melakukan kontraksi maksimal untuk mengatasi atau melawan beban Pyke dalam Sukirno, (2012:155). Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan (Ismaryati, 2011:111). Tinggi badan yang dimiliki oleh seseorang biasa dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimiliki. Tinggi badan merupakan salah satu faktor penentu dalam keterampilan atau kemampuan gerak seseorang. Seseorang yang memiliki tungkai yang panjang diidentifikasi pasti memiliki badan yang tinggi. Menurut Sudarminto (1992: 93) “kerangka tubuh manusia tersusun atas sistem pengungkit. Pengungkit adalah suatu batang yang kaku bergerak dalam suatu busur lingkaran mengitari sumbunya, maka geraknya disebut gerak rotasi atau *angular*”.

Pada waktu objek bergerak dalam lintasan busur maka jarak yang ditempuh oleh tiap titik yang ada disepanjang batang pengungkit akan berbeda-beda. Artinya makin dekat letaknya titik itu dari sumbu geraknya makin kecil geraknya, makin jauh letaknya titik itu dari sumbu geraknya makin besar jaraknya”.

Menurut Ismaryati (2008:100) “panjang tungkai diukur dari tulang belakang terbawah atau dapat juga dari *trochanter* sampai ke lantai”.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa teknik *servis* dalam permainan bola voli itu penting dikuasai bagi setiap pemain bola voli. Menurut Beutelstahl Dieter (2007: 8) mengatakan bahwa servis adalah setuhan pertama dengan bola. Sedangkan menurut M Yunus (1992: 67) servis adalah tindakan dalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang, yang memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup), untuk ditujukan kedalam peta lawan melalui atas net. Dalam perkembangannya servis menjadi pertama yang sangat penting dalam permainan bola voli. Menurut sutikno (2015:22) agar servis yang dilakukan menghasilkan poin servis tersebut harus menggunakan tehnik tinggi, biasanya servis yang digunakan adalah servis atas. Servis atas yang baik harus mampu mencapai ke *setter*, untuk itu membutuhkan kekuatan otot lengan sebagai pendorong dari bagian tubuh atas dan menambahkan panjang tungkai sebagai kekuatan mendorong. Di provinsi Sumatera Selatan khususnya kecamatan Tanjung Sakti, voli adalah salah satu cabang olahraga yang disukai terutama dilingkungan sekolah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli, serta diadakan kejuaraan bola voli di tingkat kota maupun provinsi seperti turnamen antar sekolah.

Siswa SMA merupakan usia yang produktif untuk dibina dan mengembangkan suatu cabang olahraga sedini mungkin. Cabang olahraga bola voli SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi adalah salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bola voli, berdasarkan hasil pengamatan peneliti masih banyak siswa yang belum melakukan servis dengan baik, hal ini dapat dilihat dari prestasi yang belum bisa menyaingi SMA lain. Menurut keterangan wawancara dengan guru olahraga ada 60 peserta yang belum bisa melakukan servis yang baik. Padahal ditinjau dari segi sarana dan prasarananya sudah sangat mendukung siswa tersebut untuk dapat berprestasi lebih baik pada cabang olahraga bola voli.

Berdasarkan uraian di atas dan pengamatan penulis pada bola voli SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi, menuntun peneliti untuk mengetahui kemampuan servis dengan melihat Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Kegiatan Ektrakurikuler Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi.

1.2 Identifikasi Masalah

Dilihat dari latar belakang masalah yang ada dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ada, yaitu :

1. Tidak ada catatan prestasi bola voli.
2. Servis atas siswa tidak melewati net
3. *Power* servis siswa rendah sehingga saat melakukan servis atas hasilnya tidak memuaskan.
4. servis siswabanyak tidak mengarah

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang diharapkan, maka penelitian ini perlu dibatasi pada :

1. Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan servis pada bola voli
2. Siswa belum bisa melakukan gerakan servis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dan gambaran penelitian ini lebih jelas maka ditetapkan batasan, apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap hasil servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMA Negeri 1 Tanjug Sakti Pumi.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat secara teoritis maupun praktis.
2. Bagi pelatih diharapkan agar dapat menjadi bahan evaluasi dalam melaksanakan program pelatihan agar menjadi lebih baik
3. Bagi club diharapkan bisa sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa dalam bermain bola voli

1.6.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan dan bisa dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan latihan *push up* di SMA Negeri 1 Tanjung Sakti Pumi.

1.6.2 Secara Praktis

1.6.2.1 Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk para pendidik dan pelatih sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar dan melatih.

1.6.2.2 Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengetahuan siswa tentang latihan *push up* terhadap kemampuan servis atas pada bola voli.

1.6.2.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau informasi di dalam melatih siswa servis pada bola voli melalui latihan *push up*, dan diharapkan bisa sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya dapat menjadi pertimbangan untuk memperbaiki prestasi siswa didalam bidang olahraga khususnya olahraga bola voli

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1983). *Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance*. Dubuque: Lowa Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. 1990. *Theory and Methodology of Training. second edition*, Kendal and Hunt Dubuque: Lowa Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald. (1998). *Jumping into Plyometrics*, California: Ather Sport Injury Clinic Castro Valley.
- Depdiknas. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dieter, Beutelstah. 2007. Belajar bermian bola volley. Bandung : PionirJaya
- Dwi Sarjiyanto, Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta : PT Macanan Jaya Cemerlang
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan. Edisi Kedua*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Iyakrus. 2012. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam latihan sepaktakraw di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya. *Jurnal ilmu olahraga dan kesehatan. Vol. 2 nomor 1*, Januari 2012. Hlm. 5-6.
- Marchamah. 2009. *Olahraga Anggar*. Semarang : CV Aneka Ilmu
- Muhammad Syaleh 2017. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa SMP. *Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1*, Juni 2017 : 23-30
- M. Yunus. 1992. Bola Voli Olahraga Pilihan. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nurhasan. (2000) Tes dan pegkuran pendidikan olah raga. Jakarta: Universitas pendidikan indonesia
- Nurhasan. (2007). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, UPI
- Nurhasan (1992). Perbedaan Pengaruh Latihan *Decline Push-Up* Dengan Latihan *Stall Bars Hops* Terhadap *Power* Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume 13 Nomor 1*, Januari – Juni 2014. Hlm. 26

- PBVSII (2000). *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*. Yogyakarta: Gajah madaUniversity Press.
- Sudarminto. (1992). Hubungan *Power*, Panjang Tungkai, Lingkar Paha, Dan Kecepatan Lari Dengan Lompat Jauh. *JUPE*. 1(5), 1-12.
- Sukadianto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta; universitas negeri yogya karta
- Sukirno. (2011). *Miyologi : ilmu otot pada manusia berkaitan dengan gerakan olahraga*. Palembang: FKIP Universitas PGRI.
- Sukirno & Waluyo, (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Press Unsri
- Sutikno, Hendro. 2015. *Perbedaan ketepatan servis atas dengan servis bawah pada siswa peserta ekstrakurikuler bola di SD Negeri Selewah, Jatirejo, Kaligesing tahun ajaran 2014/21015*. Skripsi : Universitas Negeri yogyakarta.
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1 Untuk Kelas VII SMP dan MTS*. Jakarta : PT Wangsa JatraLestari
- Tugimin, Joko Supriyanto. 2010. *Aktif Berolahraga Untuk SMP dan MTS Kelas IX*. Jakarta : PD Percada
- Viera. 2000. Peningkatan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 SMAN 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 11, Nomor 2, November 2015*. Hlm.130
- Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga BolaVoli*. Palembang: Unsri Press.