

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP  
*PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA EKTRAKULIKULER SMA PATRA MANDIRI 1  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**NOVRI TRIYON SAPUTRA**

**( 06121006001 )**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2016**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PASSING  
ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA  
PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA PATRA MANDIRI 1  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**NOVRI TRIYON SAPUTRA**

Nomor Induk Mahasiswa 06121006001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing I



Dr. Sukirno  
NIP. 195508101983031005

Pembimbing II



Dr. Syafaruddin, M.Kes  
NIP. 195909051987031004

Mengetahui

Wakil Dekan I Bidang Akademik,



Dr. Hartono, MA.

NIP. 196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PASSING ATAS DALAM  
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA  
PATRA MANDIRI 1 PALEMBANG**

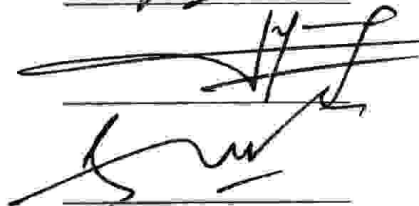
NOVRI TRIYON SAPUTRA  
Nomor Induk Mahasiswa 06121006001

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Jum'at

Tanggal : 22 Juli

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes
3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Pd
5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



Indralaya, 22 juli 2016

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novri Triyon Saputra

NIM : 06121006001

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 4 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

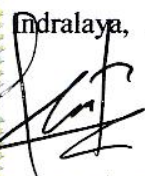
Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya, adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, Juli 2016

  
Novri Triyon Saputra  
NIM. 06121006001

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan kepada :*

- *Kedua orangtuak tercinta, ayahanda Syamsul Koma, S.Pd dan Ibunda Yuhana, S.Pd yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Saudara-saudariku yang tersayang yang telah memberiku support dan materi selama kuliah.*
- *Semua teman satu angkatan penjaskes 2012*
- *Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan “Pak Zul”, telah membantu dalam penyelesaian skripsi.*
- *Kakak dan adik tingkat di penjaskes unsri.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

*Motto :*

*One For All, All For One.*

*Tiada Suatu Kesuksesan yang Diraih Tanpa  
Perjuangan dan Pengorbanan  
untuk Suatu Kesuksesan Diperlukan  
Ilmu Sebagai Jalannya  
sedangkan Teknologi Merupakan Kendaraannya  
serta Agama Alat Kemudinya*

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmatnya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini membahas tentang Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA N 4 Palembang.

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.

Dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak terutama kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Aniss Saggaff, MSCE Rektor Universitas Sriwijaya
2. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
3. Dr. Hartati, M.Kes, Ketua Program StudiPenjaskes
4. Dr. Sukirno selaku Pembimbing 1
5. Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku Pembimbing 2
6. Semua Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya
7. Yang tercinta mama dan papa yang selalu mendoakanku setiap saat
8. Kakak kakakku tersayang yang selalu memberi motivasi
9. Semua Sahabat Penjaskes Universitas Sriwijaya 2012
10. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih.

Akhirnya, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon perkenan para pembaca untuk memberikan Saran dan Kritik yang bersifat membangun demi perbaikan. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih.

Indralaya, Juli 2016  
Penulis,

Novri Triyon Saputra  
NIM. 06121006001

## **DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakekat Permainan Bola Voli .....	6
B. Push Up.....	15
C. Kerangka Fikir .....	18
D. Kerangka Teori.....	18
F. Kerangka Konsep.....	19
G. Hipotesis Penelitian.....	19
<b>BAB III   METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	20
C. Rancangan Penelitian .....	20

	D. Populasi dan sampel .....	21
	E. Variabel Penelitian .....	22
	F. Definisi Operasional .....	22
	G. Pengolahan Data.....	23
	H. Analisa Data .....	24
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian .....	25
	B.. Pembahasan .....	37
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	39
	B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		

## **DAFTAR TABEL**



Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Pre-Test Passing Atas .....	26
Tabel 4.2. Distribusi Data Post test Passing Atas .....	26
Tabel 4.3. Daftar Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test .....	27
Tabel 4.4. Daftar Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Pre-Test .....	28
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Pre-Test .....	29
Tabel 4.6. Daftar Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Post-Test.....	31
Table 4.7. Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Post-Test .....	32
Tabel 4.8. Nilai Distribusi Frekuensi Pre Tes Keterampilan tehnik Passing..	35
Tabel 4.9. Nilai Post-Test Passing Atas.....	36
Table 4.10. Pengaruh latihan Push Up terhadap Passing Atas.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : lapangan bola voli .....	9
Gambar 2 : Net bola bola voli .....	9
Gambar 3 : 1 bola voli.....	10
Gambar 4 : Teknik awal Posisi badan pasing atas .....	11
Gambar 5 : Perkenaan bola .....	11
Gambar 6 : arah bola dan sikap akhir .....	12
Gambar 7 : Kerangka konsep.....	19

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup .....	40
Lampiran 2. Data Uji Normalitas.....	41
Lampiran 3. Uji Hipotesis.....	43
Lampiran 4. Program Latihan .....	49
Lampiran 5. Surat-Surat Penelitian.....	57
Lampiran 6. Gambar Kegiatan Penelitian .....	70

# **PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMA PATRA MANDIRI 1 PALEMBANG**

## **ABSTRAK**

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Dalam melatih bola voli ada beberapa cara melatih passing atas yang efektif, baik yang menggunakan alat atau yang tanpa alat, yaitu dengan latihan *power* otot lengan seperti: *push up* dan *pull-up*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan push up terhadap passing atas dalam permainan bola voli ada siswa putra ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Patra Mandiri 1 Palembang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang.

Hasil penelitian ini Ketrampilan Teknik Passing Atas sebelum diberikan latihan push up yaitu rata-rata 0,52. Ketrampilan Teknik Passing Atas sesudah diberikan latihan push up yaitu rata-rata 0,85. Terdapat pengaruh antara pengaruh latihan Push Up terhadap Passing Atas dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Plaju dengan nilai *t hitung* . = 14,04 dari tabel nilai pada alfa  $\alpha = 0.05$  diperoleh harga *t tabel* = 2,000.

**Kata kunci : Latihan Push Up, Permainan Bola Voli**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan 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, bola, *net* dan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan maka permainan bola voli bisa dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan semakin digemarinya permainan bola voli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia.

Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) “dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola voli itu dengan mudah. Selain itu, semakin marak pula dengan adanya pembinaan olahraga bola voli seperti di instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun di Perguruan Tinggi.

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, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Menurut Agus Mahendra (2003: 12) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani,

permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Agus Mahendra (2003: 13) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya. Pendidikan Jasmani diadakan untuk memberikan kesempatan mempelajari berbagai kegiatan yang membina aspek mental, sosial, emosional dan fisik sekaligus mengembangkan potensi siswa. Pendidikan Jasmani yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran atau satu kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mampu menyalurkan keterampilan, bakat, minat dan kemampuan siswa terhadap cabang olahraga yang disukainya. Seperti permainan bola voli yang hanya dilaksanakan sekitar tiga kali tiap semester, dirasa sangat kurang untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam suatu cabang olahraga. Perlu adanya tambahan waktu khusus untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi dan keterampilan gerak yang dimilikinya.

Nuril Ahmadi (2007:25) menyatakan bahwa untuk melakukan lambungan bola jari-jari harus dibuka lebar memosisikan tepat ditengah bola. Sehingga untuk menghasilkan lambungan yang baik seorang pengumpan harus memiliki kekuatan otot tangan yang baik pula. Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tangan diperlukan untuk melakukan *passing* atas permainan bola voli. Jika seorang *tosser* (pengumpan) memiliki kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tangan yang baik, maka akan menghasilkan lambungan bola yang baik pula. kekuatan otot lengan dalam permainan bola voli sangat diperlukan terutama oleh pengumpan (*tosser*). Kekuatan otot lengan merupakan kekuatan otot lokal untuk menerima beban secara maksimal saat bekerja. Kemampuan dari otot bisep dan trisep yang secara bergantian untuk berkontraksi menekuk dan meluruskan lengan.

Usaha pemain untuk mencapai prestasi maksimal bermain bola voli, persiapan pemain bukan hanya ditekankan kepada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang sempurna berkat latihan, merupakan syarat penting bagi pemain bola voli. Kondisi fisik pemain perlu penjagaan dan peningkatan

secara berkelanjutan untuk menghadapi latihan dan pertandingan. Diharapkan pemain selalu dalam kondisi sempurna dalam menghadapi pertandingan agar tidak mengurangi prestasi individu dan regu. Apabila seorang pemain atau lebih memiliki kondisi fisik jelek pada saat pertandingan, akan mengakibatkan prestasi regu tersebut menurun secara keseluruhan.

Kekuatan maksimal adalah salah satu komponen yang sangat penting dan diperlukan dalam berbagai cabang olahraga, dan diperlukan bagi keberhasilan melakukan *passing* atas. Kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh dimungkinkan pemain dapat melakukan *passing* atas yang baik (Suharno HP, 2004 : 11 ). Ada beberapa cara melatih *passing* atas yang efektif, baik yang menggunakan alat atau yang tanpa alat, yaitu dengan latihan *power* otot lengan seperti: *push up* dan *pull-up*.

Uraian di atas penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh latihan *push up* terhadap Passing Atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang

## **1.2 Identifikasi masalah**

1. Kurangnya sarana dan prasarana di sekolah tersebut
2. Mengapa siswa SMA Patra Mandiri 1 Palembang terlihat kurang terampil melakukan *passing* atas?
3. Apakah dengan latihan *push up* dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang

## **1.3 Batasan masalah**

agar penelitian ini tidak menyimpang, maka peneliti membatasinya dengan masalah “pengaruh latihan *push up* terhadap *passing* atas dalam permainan bola voli ada siswa putra ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang

## **1.4 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap

*passing* atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang tahun 2015?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

### **1.5.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap *passing* Atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang tahun 2015

### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui latihan *push up* dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang tahun 2015
2. Untuk mengetahui *passing* Atas dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang tahun 2015
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap *passing* Atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler SMA Patra Mandiri 1 Palembang tahun 2015

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Harapan peneliti hasil penelitian ini berguna untuk hal-hal sebagai berikut :

1. Siswa, untuk menambah pengalaman dalam latihan, sehingga latihan handgrip dapat dijadikan media latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pada permainan bola voli.
2. Guru penjas, untuk menambah wawasan dan informasi serta sebagai acuan atau pedoman dalam melatih kekuatan jari-jari tangan agar dapat melakukan *passing* atas permainan bola voli secara optimal melalui media latihan *push up*
3. Sekolah, sebagai bahan masukan untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik atau prestasi olahraga siswa dalam rangka meningkatkan prestasi siswa dan menunjang prestise sekolah.



## **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian *kuantitatif* dengan *pra eksperimen* mengenai pengaruh latihan *push up* terhadap keterampilan *passing* atas, dengan subjek penelitian adalah siswa.