PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SUKIRMAN
NPM: 12.1.01.09.0481

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SUKIRMAN
NPM: 12.1.01.09.0481

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN. 00723128103	NIDN.0004086001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SUKIRMAN
NPM: 12.1.01.09.0481

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. **Ketua** : Drs. Setya Adi Sancaya. M.Pd
2. **Penguji I** : Drs Sugito, M.Pd.
3. **Penguji II** : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui :
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Bunga Setyawati., M.Pd.
NIP. 0276046202

iii

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRA KURIKULER BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2014/2015

SUKIRMAN
NPM: 12.1.01.09.0481

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

SUKIRMAN, NPM. 12.1.01.09.0481. Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 4 Kediri Tahun 2014/2015. Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2015.

Kata Kunci: Latihan *Push Up*, Servis Atas, Bolavoli

Permainan berfungsi terhadap pengembangan jasmani. Pengembangan jasmaniah dimaksud untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Untuk mencapai kemampuan jasmaniah, yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mempergunakan fisik sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang melalui suatu latihan-latihan. Diharapkan melalui latihan-latihan itu anak dapat mempraktekkan teori yang mereka peroleh.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, teknik yang harus dikuasai dengan baik. Penguasaan teknik yang baik dapat dilakukan dengan melalui analisa yang tepat dan pula frekuensi yang cukup. Olahraga permainan Bolavoli kita kenal mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik, yaitu : servis, passing, umpan, smash dan bendungan *(block)*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yang bersifat dekriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* yaitu pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali, pada satu saat dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Push-Up* dengan hasil servis atas Bolavoli pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Kediri Tahun 2014/2015. Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen untuk mendapatkan data. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hasil tes akhir (rata-rata X 20,50 dan Y 17,77) jauh lebih baik dibandingkan dengan tes awal (rata-rata X 16,867 dan Y 11,767). Perbedaan tes awal p*ush up* (109) dan tes akhir servis atas (180) juga sangat signifikan. Hal tersebut dikarenakan kekuatan otot lengan lebih terlatih dikarenakan mendapatkan latihan *push up*.

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga di masyarakat khususnya cabang bolavoli mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan permainan bolavoli bukanlah secara kebetulan, hal ini dapat dilihat dalam setiap negara mempunyai organisasi bolavoli sebagai wadah untuk pembinaan para atlet, yang kemudian dapat mewakili pertandingan bolavoli di manapun. Olahraga ini makin populer dan digemari oleh masyarakat umum di seluruh dunia dan bahkan merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai penggemar terbanyak di dunia (Machfud Irsada, 1999:7).

Pemerintah dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Hal ini dapat terwujud karena adanya kerjasama yang baik antara lembaga-lembaga pemerintah, masyarakat, dan instansi terkait.

Berkaitan dengan hal tersebut, bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga permainan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan dilakukan dengan jalan melambungkan bola sebelum bola jatuh ke tanah (*volleying*). Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti permainan dengan jumlah 6 orang, dan voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang yang biasa digunakan.

Alasan lain yang menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, baik laki-laki, perempuan, tua, muda, anak-anak di kota maupun di desa-desa serta dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, papan, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dimainkan di dalam gedung *(indoor)* ataupun di luar gedung *(outdor)* (Viera dan Fergusson,1996:1).

Banyaknya pendirian perkumpulan bolavoli, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi. Hakekat permainan bolavoli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara ksatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan olah raga seseorang atau atlet diharuskan memiliki rasa percaya diri, tanpa mengharapkan bantuan orang lain dan

sportif sesuai dengan apa yang diperoleh dalam pertandingan.

Bermain bolavoli harus mendatangkan kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan hidup bagi orang yang melakukannya, manusia hidup pada dasarnya mencari kebahagiaan lahir dan batin baik di dunia dan di akherat. Takaran kebahagiaan sangatlah subyektif, lewat bermain bolavoli pun manusia dapat mencari kepuasan lahir dan batin. Permainan bolavoli adalah suatu alat untuk mendidik manusia dalam usahanya menyempurnakan kualitas diri sebagai manusia. Diharapkan seorang pemain bolavoli dapat tumbuh dan berkembang selaras, serasi dan seimbang antara fisik, fikir, sikap mental sesuai dengan tujuan olahraga. Pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Peningkatan prestasi olahraga untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga diperlukan proses dan waktu yang lama.

Di sekolah permainan bolavoli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini bolavoli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah.

Faktor-faktor yang harus dimiliki seseorang bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu : 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara. Kemudian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga meliputi aspek biologis terdiri dari : 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan kelincahan tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan olahraga, 2) fungsi organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indera, 3) struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan bentuk tubuh, dan 4) gizi yang meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan.

Pembinaan yang dilakukan dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang

seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik. Diumpamakan jika kedua hal tersebut dibandingkan, perbandingkan latihan yang tidak seimbang akan berpengaruh pada saat tampil dalam pertandingan maupun dalam hasil akhir program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil. Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu diusahakan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan serta pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif dan efisien sebagai sarana, mencapai prestasi optimal.

Kemampuan atlet bolavoli perlu ditingkatkan. Unsur-unsur yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman dalam bertanding (M. Yunus 1992:61). Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bolavoli antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bolavoli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) punya bakat untuk bermain bolavoli yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Menurut M. Yunus (1992:13) bahwa syarat-syarat bibit pemain bolavoli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, *power*) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Syarat-syarat dalam pembibitan sesuai tuntutan anatomi atau somatis yang lengkap, tinggi badan 180 cm ke atas untuk putra dan 160 cm ke atas untuk putri, ukuran tangan yang panjang dan ramping tetapi harus memiliki daya ledak yang tinggi untuk pukulan dan bola dalam smes.

Dijelaskan oleh M. Yunus (1992:62) permainan bolavoli adalah permainan tempo cepat sehingga waktu untuk bermain sangat terbatas apabila tidak sesuai teknik dasar yang sempurna, akan dimungkinkan kesalahan yang lebih besar. Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli. Pada mulanya servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena, sangat penting teknik servis dalam bolavoli maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan servis di antaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kekuatan dan kecepatan. Sebab, untuk

melakukan servis yang baik harus mempunyai keterampilan khusus. Misalnya kecepatan gerak lengan ketika memukul bola, kekuatan otot lengan untuk tenaga, ayunan lengan agar bola mampu melaju cepat dan keras.

Kekuatan otot lengan atau *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Beutelstahl (2005:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot lengan dan hasil servis atas. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh bibit pemain bolavoli yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bolavoli khususnya dalam pelaksanaan servis atas.

Seperti halnya digambarkan pada keadaan siswa putra SMP Negeri 4 Kediri yang gemar mengikuti bolavoli di sekolah, rata-rata memiliki postur tubuh yang lumayan tinggi, sehingga memunculkan ide sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa putra SMP Negeri 4 Kediri dalam melakukan servis atas bolavoli dengan postur tubuh yang memadai. Perlu juga diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari perbaikan metode latihan, peningkatan sarana prasarana, penggunaan peralatan yang baik dan standar, perhatian masalah gizi, tes dan pengukuran dalam olahraga sampai pada perhatian terhadap tim dokter dan psikolog yang diperlukan.

Dari latar belakang tersebut, maka akan dikaji secara lebih spesifik dalam penelitian ini dengan judul: "Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstra Kurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 4 Kediri Tahun 2014/2015 ".

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yang bersifat dekriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* yaitu pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali, pada satu saat dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Push-Up* dengan hasil servis atas bolavoli pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Kediri .

Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen untuk mendapatkan data. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Berdasarkan uraian di atas, untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada pola yang digunakan adalah *matching subject design* yang selanjutnya disebut pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subject*) masing-masing ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu (Sutrisno Hadi, 2004:511).

Dalam penelitian ini untuk menyeimbang kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing*, yaitu subyek yang hasilnya setingkat, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah yang seorang ke kelompok eksperimen dan seorang lagi ke kelompok kontrol (Sutrisno Hadi, 2004:512).

Penetapan metode ilmiah dipengaruhi oleh objek penelitian, sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (1993:3) menyatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode yang memberikan atau menggunakan gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Rancangan penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat penelitian sebagai ancer-ancer kegiatan yang akan dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan Subjek Random Desain *Pretest-Postest* Group *(Randomized Subject Pretest-Postest Control Group Design).*

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa simpulan yaitu :

1. Permainan berfungsi terhadap pengembangan jasmani. Pengembangan jasmaniah dimaksud untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Untuk mencapai kemampuan jasmaniah, yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mempergunakan fisik sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang melalui suatu latihan-latihan. Diharapkan melalui latihan-latihan itu anak dapat mempraktekkan teori yang mereka peroleh.
2. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga, teknik yang harus dikuasai dengan baik. Penguasaan teknik yang baik dapat dilakukan dengan melalui analisa yang

tepat dan pula frekuensi yang cukup. Teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik, yaitu : servis, passing, umpan, *smash* dan bendungan *(block)*.

3. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen mendapatkan hasil yang jauh lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan antara tes awal dan tes akhir juga sangat signifikan. Hal tersebut dikarenakan kekuatan otot lengan lebih terlatih dikarenakan mendapatkan latihan *push-up*. Berdasar pada hasil analisis data kekuatan otot lengan memberikan sumbangan keberhasilan yang cukup berarti terhadap keberhasilan melakukan servis atas pada siswa SMP Negeri 4 Kediri Tahun 2014/2015.

D. Daftar Pustaka

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli.* Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga : Era Pustaka Utama

Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rhineka Cipta.

Beutelstahl, Dieter, 2005, *Belajar Bermain Bola Volley,* Bandung, Pioneer.

Bonnie Robinson, 1993, *Bimbingan, Petunjuk & Teknik Bermain Bola Voli,* Semarang, Dahara Prize.

Depdikbud, 1991, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Jakarta, Balai Pustaka.

Durwacher, 1990, *Bola Voli dan Berlatih Sambil Bermain*, Jakarta, Gramedia

Furqon dkk. 2002. Plaiometrik : untuk meningkatkan power. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

Irsyada, Machfud. 2000. *Bola Voli*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan : Jakarta.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Deparatemen Pendidikan Dan Kebudayaan : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Ditjen Olahraga. Jakarta Pusat

PP. PBVSI. 2001-2004. *Peraturan Bola Voli internasional.* Jakarta : PBVSI.

Sarumpaet dkk, 1991. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.

Syaifudin dkk, 1997. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : Kedokteran EGC.