



Pengaruh Latihan *Push Up* Dengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 3 Palembang

Effect of Push Up Exercises With Feet On A Stool Against the Service Results of Volleyball Games on Class X Students at SMA Negeri 3 Palembang

Perabu Nita*, Wiranto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Jalan Jend. A. Yani, Lr. Gotong Royong 9/10 Ulu, 30116, Palembang, Indonesia

e-mail: perabunita@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Push Up* Dengan Kaki Di Atas Bangku Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa, data diolah dengan menggunakan rumus statistic dalam bentuk perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata. Analisis dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh Latihan *push up dengan kaki di atas bangku* Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang, hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan analisis data uji t diperoleh hasil $t_{hitung} = 2,495 > t_{tabel} = 1,71$ Maka dari itu sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditentukan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak karena ada pengaruh signifikan dari Latihan *push up dengan kaki di atas bangku* Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X IPS Di SMA Negeri 3 Palembang.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan, Servis Atas , Push Up

Abstract

This study aims to determine the effect of push-ups with feet on a bench on top service ability in volleyball games for class X IPS students at SMA Negeri 3 Palembang. This research is an experimental research with one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 25 students, the data were processed using statistical formulas in the form of calculating the average, standard deviation, and two-mean test. The analysis in this study used the t-test formula at a significant level of 5%. The results obtained were that there was an effect of push-up training with legs on the bench on the upper service ability in volleyball games in class X IPS at SMA Negeri 3 Palembang, p. This can be proven based on the t test data analysis, the results obtained $t_{count} = 2.495 > t_{table} = 1.71$. Therefore, according to the predetermined hypothesis testing criteria, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected because there is a significant effect of the push up exercise with the legs above. bench against the Ability of Top Service in Volleyball Games for Class X IPS Students at SMA Negeri 3 Palembang.

Keywords: Defense, Training, volleyball

corresponding author: perabunita@univpgri-palembang.ac.id

Artikel Info:

Submitted: 28/10/2020

Revised : 01/11/2020

Accepted : 05/11/2020

Published: 16/11/2020



Journal Coaching Education Sports is licensed under a [Creatives Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah upaya yang secara sadar dirancang untuk membantu seseorang atau sekelompok orang dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, pandangan hidup, sikap hidup, dan keterampilan hidup baik yang bersikap manual individual dan sosial (Syahfruddin, 2011).

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) (Pasaribu & Mashuri, 2019) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Nugroho, 2016).

Berbicara mengenai pendidikan, olahraga merupakan pendidikan yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan dan kegiatan yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia yang sportif, jujur dan sehat (Kanca, 2017).

Olahraga adalah kegiatan yang meliputi aktivitas fisik atau menggunakan *skill* dan fisik kompleks oleh seorang yang telah dimotivasi oleh dukungan baik dari luar dan

dalam diri (Candra et al., 2019)

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut (Fallo & Hendri, 2016). Bicara mengenai kesehatan, kesehatan adalah suatu keadaan normal baik jasmani maupun rohani sesuai porsinya yang di alami oleh makhluk hidup.

Latihan *push up* dengan kaki diatas bangku adalah suatu bentuk variasi latihan *push up* yang mengukur kekuatan daya tahan otot lengan dan bahu (Ahmadi, 2007). *Push up* dilakukan di tempat yang datar dengan memanfaatkan media kursi, alat penghitung dan alat pencatat serta tidak menggunakan banyak peralatan, karena hanya memerlukan bentuk suatu latihan yang sistematis diharapkan akan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan cabang-cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu (Urahman et al., 2019). Dari berbagai macam cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu, salah satunya ialah servis atas pada permainan bola voli (Yunus, 1992).

Servis atas adalah salah satu teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan dengan cara melemparkan bola keatas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas (Akhmad, 2013). Permainan bola

voli adalah salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim disebuah arena permainan yang dipisahkan oleh sebuah net (Beutelsthal, 2016). Tujuan permainan itu sendiri adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di wilayah lapangan lawan dan mencegah agar lawan tidak bisa melakukan hal tersebut.

Sebuah tim memiliki tiga pantulan untuk mengembalikan bola dan juga sentuhan bola dinyatakan dalam permainan ketika pelaku servis memukulnya melewati net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, keluar atau satu tim gagal mengembalikannya dengan sempurna. Dalam bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*) ketika tim yang sedang menerima servis memenangkan sebuah reli, maka tim tersebut akan memperoleh satu poin dan berhak melakukan servis berikutnya serta para pemainnya melakukan pergeseran satu ke arah jarum jam (Gazali, 2016).

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 3 Palembang, terlihat kemampuan siswa dalam bermain bola voli masih rendah dan masih banyak ditemukan siswa dalam melakukan servis atas masih sangat kurang maksimal, dikarenakan kurangnya siswa berlatih untuk

meningkatkan servis atas. Mengacu pada permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Push Up* dengan Kaki di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palembang”.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experiment* dengan *One Grup Pretest dan Posttest Design* (Sugiono, 2008). Rancangan perlakuan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah latihan *Push up* kaki di atas bangku dan test servis atas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasi dan Penggunaan Tes (Sukmadinata, 2005). Tes yang diberikan pada siswa adalah *pretest* dan *posttest* melaksanakan tes awal (*Pretest*) pada kelompok eksperimen. Setelah itu kelompok eksperimen diberikan latihan *push up* selama 4 minggu, kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) kelompok eksperimen. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan tes servis atas bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan rumus uji t.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, di dapat hasil tes awal (*pretest*) servis atas permainan bola voli diketahui skor terkecil 22, skor terbesar 49 sehingga diperoleh rentang 27, serta rata-rata 34,2. Setelah diberikan latihan *push up* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu secara maksimal, terdapat perubahan yakni skor terbesar dari tes akhir (*posttest*) servis atas permainan bola voli adalah 52, skor terkecil 25, serta rata-ratanya adalah 39 hal ini berarti terjadi peningkatan sebesar 4,8 adanya peningkatan tersebut selaras dengan pengertian *push up* bahwa “latihan *push up* untuk mengukur kekuatan dan daya tahan, khususnya menguatkan otot pada bagian lengan dan bahu. Biyakto, (2016) menyebutkan didalam pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* tersebut siswa di berikan 6 kali kesempatan untuk melakukan tes servis atas permainan bola voli, di mana jumlah empat kali hasil perkalian yang terbaik di catat sebagai skor akhir testi.

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan dapat diketahui bahwa siswa kelas X IPS SMA Negeri 3 Palembang, setelah mengikuti latihan *push up* dengan kaki di atas bangku, siswa dapat meningkatkan hasil servis atas dalam permainan bola voli tersebut, hal ini dapat dilihat dari hasil

analisis data *pre-test* dan *posttest* siswa yang menunjukkan ada peningkatan hasil servis atas tersebut.

Setelah data tes awal (*pre-test*) dan akhir (*post-test*) didapat maka dilakukan uji normalitas, dan dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan hasil pengujian hipotesis dinyatakan dari perhitungan diketahui nilai $t_{hitung} = 2,495$ sedangkan untuk menentukan harga t_{tabel} dapat dilihat pada tabel distribusi dengan $dk = 25 - 2 = 23$ dan taraf signifikan 0,05 diperoleh bahwa nilai $t_{tabel} = 1,71$ maka nilai $t_{hitung} = 2,495 > t_{tabel} = 1,71$. Jadi H_0 diterima H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Push Up* dengan Kaki di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palembang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul pengaruh latihan *push up* dengan kaki diatas bangku untuk meningkatkan hasil tes servis atas permainan bola voli pada siswa kelas X di SMA Negeri 3 Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut: Latihan *push up* dengan kaki diatas bangku dalam meningkatkan hasil tes servis

atas permainan bola voli pada siswa kelas putra IPS di SMA Negeri 3 Palembang.

Hasil nilai $t_{hitung} = 2,495$ sedangkan untuk menentukan harga t_{tabel} dapat dilihat pada tabel distribusi dengan $dk = 25 - 2 = 23$ dan taraf signifikan $0,05$ diperoleh bahwa nilai $t_{tabel} = 1,71$ maka nilai $t_{hitung} = 2,495 > t_{tabel} = 1,71$. Jadi H_0 diterima H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Latihan *Push Up* dengan Kaki di Atas Bangku Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palembang.

Daftar pustaka

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*. Unimed Press.
- Beutelsthal, D. (2016). *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya.
- Candra, J., Pasaribu, A. M. N., & Fauzan, A. (2019). Pembuatan Mesin Pelontar Bola (Penbal) Alat Bantu Pembelajaran Dan Latihan Olahraga Bolavoli. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 73. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15899>
- Fallo, I. S., & Hendri, H. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 10–19. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v5i1.309>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Kanca, I. N. (2017). Pengembangan Profesionalisme Guru Penjasorkes. *Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK, Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM, Abad 21*, 1–14.
- Nugroho, E. D. (2016). Pengembangan Alat Pelontar Bola Multifungsi. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(2), 1–7. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pko/article/view/2294/1965>
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12551

- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya.
- Syahfruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press.
- Urahman, A., Hidayat, A., & Artikel, I. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud.