



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

Perabu Nita¹, Wiranto²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang,
Jalan Jend. A. Yani, Lr. Gotong Royong 9/10 Ulu, Palembang, Indonesia
e-mail: perabunita@univpgri-palembang.ac.id

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 tcount = 2.495 > ttable = 1.71. Therefore, according to the predetermined hypothesis testing criteria, it can be concluded that Ha is accepted and Ho 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

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 statistik 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

* 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

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.

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 (Eri, 2013).

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. 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. Dari berbagai macam cabang olahraga yang berhubungan dengan kekuatan otot-otot lengan dan bahu, salah satunya ialah servis atas pada permainan bola voli (Yunus, 1982).

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 (Beutelstahl, 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 blog 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 (Risma (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, di

karnakan 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 exsperiment* 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-rata nya 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 menunjukan 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_a diterima H_o 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

1. 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.

2. 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_a 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*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*, Medan: UNIMED Press.
- Beutelstahl, D. (2016). *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung : Pionir Jaya
- Nugroho, E, D. (2016). Pengembangan Media Pelontar Bola Multifungsi. Dalam jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pdf
- 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_unp_gri.v5i1.12551
- Sugiono. (2008). "*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*". Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya.
- Syahruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihn Olahraga*. Padang : UNP Press
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud.