

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* TERHADAP KEMAMPUAN
PUKULAN *VOLLEYTENNIS* LAPANGAN ATLET PTL UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**JEPRI NALDI
NIM. 17054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN
*VOLLEY*TENIS LAPANGAN ATLET PTL UNP

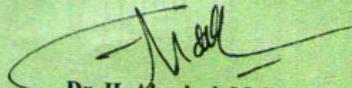
Nama : Jepri Naldi
Nim : 17054
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Januari 2014

Disetujui oleh :

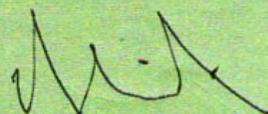
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001


Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1002

Diketahui,
Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga


Drs. Maidarman, M. Pd
NIP. 19600 507 198503 1004

ABSTRAK

Jepri Naldi : Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Pukulan *Volley* Tenis Lapangan Atlet PTL UNP

Rendahnya kemampuan pukulan *volley* yang dimiliki oleh atlet tenis PTL UNP menjadi masalah utama penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan pukulan *volley* atlet PTL UNP. Yang menjadi variabel bebasnya (X1) yaitu latihan *push up*, dan yang menjadi variabel terikatnya (Y) yaitu kemampuan pukulan *volley*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember sampai Januari 2014 di Lapangan Tenis UNP. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PTL UNP yang berjumlah 25 orang atlet, 6 orang atlet putri dan 19 atlet putra. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 12 orang putra. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) sampel diberikan perlakuan *push up*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan dilakukan tes akhir (*post test*) kemampuan pukulan *volley*.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh rata-rata (27,8) menjadi (30,8), artinya pengaruh latihan *push up* berpengaruh terhadap pukulan *volley*, dan ditandai dengan diperoleh $t_{hitung} (7,83) > t_{tabel} (2,02)$, artinya latihan *push up* mampu meningkatkan kemampuan pukulan *volley*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Push-up* terhadap Kemampuan Pukulan *Volley* Tennis Lapangan Atlet PTL UNP".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr.H. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik dan Drs.Hendri Irawadi, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Argantos, M.Pd, Drs. Afrizal S. M.Pd dan Drs. M. Ridwan selaku dosen penguji.
4. Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan

berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat melanjutkan penulisan skripsi.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Permainan Tennis	8
2. Kemampuan Pukulan <i>Volley</i>	10
3. Latihan	18
4. <i>Push-up</i>	22
5. Metoda latihan <i>Push up</i>	25
6. Kekuatan Otot Lengan	25
7. Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan Pukulan <i>Volley</i>	29
B. Kerangka Konseptual.....	34
C. Hipotesis.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37

B. Populasi dan Sampel	37
C. Defenisi Operasional	38
D. Rancangan Penelitian.....	38
E. Waktu dan Tempat Penelitian	39
F. Jenis dan Sumber	39
G. Instrumen Penelitian	40
H. Prosedur Penelitian.....	40
I. Teknik pengumpulan data	41
J. Validitas Rancangan Penelitian	43
K. Teknik Analisis Data.....	45
L. Pelaksanaan Penelitian	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif data	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan	50
E. Keterbatasan Penelitian	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Jumlah Populasi	37
Tabel 2 : Daftar Nama Petugas Penelitian	40
Tabel 3 : Daftar Alat-alat Test	41
Tabel 4 : Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sampel	49
Tabel 5 : Hasil Uji t.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Posisi Siap <i>Volley</i>	13
Gambar 2 : <i>Impact Forehand Volley</i>	14
Gambar 3 : Posisi <i>Impact Backhand Volley</i>	15
Gambar 4 : Delapan Posisi Panel Pada Raket Dan Ruas Jari Telunjuk.....	16
Gambar 5 : <i>Grip Continental</i>	16
Gambar 6 : <i>Volley Forehand</i>	16
Gambar 7 : <i>Volley Backhand</i>	17
Gambar 8 : Gerakan <i>Push-Up</i>	27
Gambar 9 : Lengan Bagian Depan Dan Lengan Bagian Belakang	28
Gambar 10 : Bagian Depan	32
Gambar 11 : Gambar Lengan	33
Gambar 12 : Kerangka Konseptual	35
Gambar 13 : Dinding Pantul Sasaran Dalam Dyer Tennis Test	43
Gambar 14 : Tes <i>push-up</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Program Latihan.....	57
Lampiran 2 : Daftar Nama Populasi Atlet Tenis PTL UNP	60
Lampiran 3 : Jumlah Sampel Atlet PTL UNP	61
Lampiran 4 : Data Mentah Tes Awal Dan Tes Akhir.....	62
Lampiran 5 : Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Volley</i>	63
Lampiran 6 : Uji Normalitas Data <i>Post-Test Volley</i>	64
Lampiran 7 : Analisis Uji T	65
Lampiran 8 : Daftar XIX (11).....	67
Lampiran 9 : Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	68
Lampiran 10 : Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar	69
Lampiran 11 :Dokumantasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga yang sedang berkembang saat ini di Sumatera Barat. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya klub-klub tenis lapangan yang bermunculan di daerah, kota maupun kabupaten se-Sumatera Barat. Seiring meningkatnya jumlah klub-klub tenis di Sumatera Barat, kegiatan kejuaraan semakin sering dilakukan baik di tingkat daerah maupun nasional, mulai dari kejuaraan usia dini, kelompok umur, dan kejuaraan nasional pun digelar.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi di bidang olahraga dan kesehatan yang mengembang tugas untuk mempersiapkan tenaga yang terampil dan profesional dalam mengelola olahraga di masyarakat. FIK mempunyai jurusan Kepelatihan yang bertujuan sangat spesifik, dimana mahasiswa yang memilih jurusan ini dituntut selain mampu menjadi seorang guru, juga dituntut menjadi seorang pelatih yang dapat mempersiapkan atlet untuk berprestasi sesuai dengan bidang yang digelutinya.

Bidang Pembangunan Nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Sebagai mana yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan

Nasional (UU NO.3 Th.2005) Bab I: “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Pada pasal 4: “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong , membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.”

Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:22) bahwa :

“Prestasi terbaik atlet merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet dipengaruhi oleh : 1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis) nya. 2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Prestasi seseorang dalam bermain tenis sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam memukul, seperti: *service*, *groundstroke forehand*, *groundstroke backhand* dan *volley*. pukulan *Volley* adalah salah satu pukulan yang sangat penting dalam bermain tenis terutama dalam mematikan bola agar sulit dijangkau oleh lawan.

Keberhasilan pukulan *volley* ditentukan oleh beberapa faktor, seperti: teknik, pegangan (*grip*), kekuatan otot lengan, kecepatan, kekuatan,

koordinasi, keseimbangan dan permulaan gerak dalam melakukan pukulan *volley*. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor penentu dari keberhasilan melakukan pukulan *volley*. Dengan otot lengan yang kuat, maka pukulan *volley* dapat dilakukan dengan maksimal.

Salah satu teknik pukulan dalam permainan tenis lapangan yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis selain *serve*, *ground stroke*, *lob* dan *smash* adalah pukulan *volley*. King (1991:79) menjelaskan “Pukulan gaya *volley* adalah satu pukulan yang paling efisien dalam olahraga tenis dan harus dipandang sebagai satu senjata penyerangan yang utama untuk melanjutkan gempuran terhadap lawan.” Melihat dari proses gerakannya teknik pukulan *volley* adalah bola dipukul sebelum bola menyentuh tanah atau lapangan, dimana saat melakukannya pemain harus maju ke depan mendekati net dan memotong jalannya bola.

Dalam permainan tenis, pukulan *volley* saat ini merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai dengan benar, bahkan sekarang dianggap sebagai teknik yang mematikan, karena gerakan yang dibutuhkan untuk melakukan pukulan *volley* sangat singkat, pemain hanya bergerak maju beberapa langkah ke depan dan menahan bola dengan raket. Dalam permainan tenis pukulan *volley* dapat mendesak lawan juga dapat digunakan untuk bertahan, dan untuk mendapatkan poin, baik dalam permainan tunggal maupun permainan ganda.

PTL UNP adalah pelatihan tenis lapangan yang berada dikawasan Universitas Negeri Padang. PTL UNP berdiri dari tahun 1997 sampai

sekarang, yang dipimpin oleh Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. Dari pantauan peneliti, sekaligus wawancara dengan pelatih di PTL (Pelatihan Tenis Lapangan) UNP, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, didapat beberapa kekurangan atlet dalam melakukan teknik dan proses dalam bermain. Salah satu hal yang paling mendasar adalah masih rendahnya kemampuan *volley* pada atlet tenis PTL UNP. Beberapa indikator yang terlihat di lapangan yang menyebabkan rendahnya kemampuan pukulan *volley* adalah : rendahnya kekuatan otot lengan dan kejadian-kejadian yang sering terjadi di lapangan, terlambat dalam melakukan pukulan, posisi kaki tidak tepat pada saat menahan bola, dan terlambat dalam menyongsong bola, perkenaan raket.

Untuk mendapatkan hasil pukulan *volley* yang baik, seorang pelatih harus meningkatkan frekuensi latihan *volley* bagi pemainnya, serta harus mampu menganalisa tentang bagaimana membuat program latihan *volley* yang baik dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi sekali adalah kondisi fisik. Kondisi fisik yang terlibat dalam pukulan *volley* antara lain adalah otot lengan yang sangat kuat, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Kenyataan di lapangan saat ini, baik dalam latihan, maupun pertandingan, masih banyak pemain yang belum mampu melakukan pukulan *volley* dengan baik. Hal ini terlihat dari pergerakannya saat akan melakukan *volley*, sehingga selalu membuat kesalahan seperti: bola yang keluar, tinggi, membentur net, sehingga poin banyak diperoleh oleh lawan. Kalau hal ini

sering terjadi, maka tujuan akhir dari setiap penyerangan dan pertandingan yaitu memperoleh kemenangan tidak akan tercapai.

Semua unsur kondisi fisik diatas, mempengaruhi hasil pukulan *volley* akan tetapi unsur kekuatan dan koordinasi lebih mendominasi. Karena pada saat melakukan pukulan *volley* diperlukan kekuatan otot lengan, pada saat menahan atau memblok bola dibutuhkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Semua otot yang terlibat dalam *volley* harus terbentuk dengan baik agar mendapat hasil yang maksimal dalam pukulan *volley*.

Peran kekuatan otot lengan dalam permainan tenis lapangan sangat dibutuhkan sekali, terutama diwaktu melakukan pukulan *volley*. Dengan meningkatkan kekuatan otot lengan, maka tenaga yang dipakai dalam melakukan suatu gerakan menjadi lebih cepat dan kuat, sebab tenaga yang disalurkan ketika itu sudah diatur sesuai dengan yang dibutuhkan. Hal tersebut akan memberikan keuntungan terhadap gerakan yang dilakukan otot lengan.

Perlu diberikan latihan-latihan yang mendukung pada unsur kekuatan yang mempengaruhi hasil pukulan *volley* di atas. Banyak latihan yang mengarah kepada kekuatan otot lengan, diantaranya adalah latihan *push-up*. *Push-up* merupakan salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, terutama pada cabang olahraga tenis lapangan pada pukulan *volley*. Pada cabang olahraga tenis lapangan, kekuatan otot lengan sangat diperlukan untuk melakukan gerakan *groundstroke*, *volley* dan *service*. Kekuatan didefinisikan sebagai

kemampuan otot untuk menahan beban tertentu. Dalam latihan *push-up*, otot-otot tersebut dikontraksikan dengan mengangkat beban berat tubuh dari sikap tiarap tumpu. Dalam melakukan pukulan *volley*, kekuatan otot lengan diduga berpengaruh terhadap hasil pukulan *volley* tersebut.

Melihat latihan-latihan *push-up* cukup efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan yang juga lebih menghasilkan pula terhadap kemampuan pukulan *volley*. Oleh sebab itu penulis merasa tertarik untuk melihat pengaruh dari latihan *push-up* terhadap kemampuan pukulan *volley*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Teknik mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
2. Pegangan (*grip*) mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
3. Kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
4. Kecepatan dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
5. Kekuatan dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
6. Latihan *push-up* dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
7. Koordinasi dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
8. Keseimbangan dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*
9. Permulaan gerak dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *volley*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang berkaitan dengan kemampuan pukulan *volley* atlet tenis PTL UNP, maka penelitian ini dibatasi yaitu:

1. Latihan *Push-up* atlet tenis PTL UNP
2. Kemampuan pukulan *volley* atlet tenis PTL UNP

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *push-up* mempengaruhi kemampuan pukulan *volley* atlet tenis PTL UNP?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “seberapa besar pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan pukulan *volley* pada atlet tenis PTL UNP”.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai pedoman bagi atlet agar dapat melakukan teknik *volley* dengan baik.
3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih tenis dalam melatih pukulan *volley* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *volley* atletnya..
4. Sebagai informasi atau masukan bagi masyarakat umum dan pengurus cabang PELTI kota Padang.
5. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan referensi.