

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN *BALL-SLAM* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SERVICE FLOATING* DALAM PERMAINAN  
BOLA VOLI PADA ATLET *CLUB* SEMEN PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**OKKY SATRIA PUTRA  
NIM. 1104737**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Push-up* dan *Ball-Slams* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Club Semen Padang

Nama : Okky Satria Putra

NIM/BP : 1104737/2011

Program studi : Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Disetujui

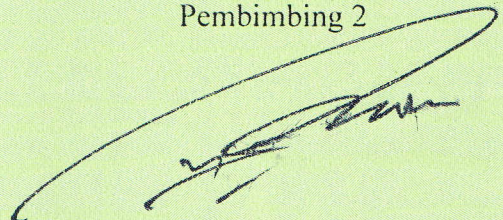
Pembimbing 1



**Dr. M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP.19790704 200912 1 004

Disetujui

Pembimbing 2



**Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd**  
NIP.19890219 201504 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan



**Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes**  
Nip.19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

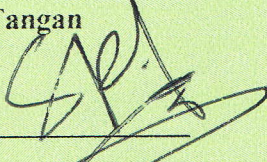
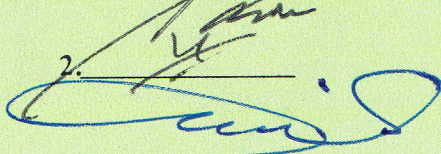
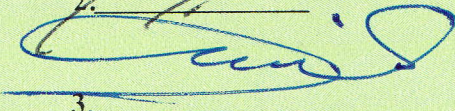
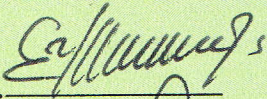
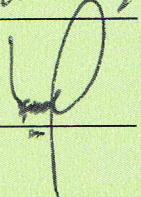
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Push-up* dan *Ball-slams* Terhadap Kemampuan  
*Service Floating* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Club Semen  
Padang

Nama : Okky Satria Putra  
NIM : 1104737  
Program Studi : Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing 1 : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd	1. 
2. Pembimbing 2 : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd	2. 
3. Penguji : Drs. Hanif Badri, M.Pd	3. 
4. Penguji : Endang Sepdanius, S.Si.M.Or	4. 
5. Penguji : Andri Gemaini, S.Si.M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Okky Satria Putra

Nim / BP : 1104737 / 2011

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push-Up* dan *Ball-Slams* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Club Semen Padang

Dengan surat ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar saya sendiri.sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Padang,

Juli 2018

Yang Menyatakan,



Okky Satria Putra

## ABSTRAK

### **Okky Satria Putra. 2018. “Pengaruh Latihan *Push-Up* Dan *Ball Slams* Terhadap Kemampuan *Service Floating* dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Klub Semen Padang”**

Masalah pada penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada Atlet Klub Semen Padang dan belum terlihat digunakan pemain pada saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada atlet klub Semen Padang.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli klub Semen Padang sebanyak 45 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh signifikan latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada atlet klub Semen Padang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok diberi latihan *push-up* didapatkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7.73 > 1.833$ ). Artinya adanya pengaruh latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Pada kelompok diberi latihan *ball slam*  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11.67 > 1.833$ ). Artinya adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Untuk melihat perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang didapatkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $16.68 > 1.833$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Dimana nilai rata – rata tertinggi didapatkan pada latihan *push-up*.

**Kata Kunci : *Push-Up*, *Ball Slams* dan Kemampuan *Service Floating***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah dan puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **Pengaruh Latihan *Push-up* dan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Dalam Permainan *Voli* Pada Atlet Club Semen Padang.**

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis SP,M.kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.M.Pd selaku pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd selaku Penguji I yang telah memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Or selaku Penguji II yang telah memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku Penguji III yang telah memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Staf Pengajar dan pegawai Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu membekali penulisan dan berbagai ilmu selama perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi ini.
10. Orang tua beserta keluarga atas semua kasih sayang, dukungan moril maupun materil serta doa yang selalu menyertai peneliti.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada peneliti demi selesainya penulisan skripsi ini.

Walaupun peneliti telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun peneliti percaya skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan peneliti semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun peneliti sendiri. Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Amin....

Padang, Juli 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Permainan Bola Voli .....	11
2. Hakekat Latihan .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	28
C. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Jenis dan Sumber Data .....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Prosedur Penelitian .....	33
G. Instrumen Penelitian .....	36
H. Teknik Analisis Data .....	37

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	39
1. Pengaruh Latihan <i>Push-Up</i> terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Service Floating</i> Atlet Bola Voli Klub Semen Padang .....	39
2. Pengaruh Latihan <i>Ball Slams</i> terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Service Floating</i> Atlet Bola Voli Klub Semen Padang .....	41
B. Uji Persyaratan Analisis.....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	44
D. Pembahasan .....	46

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	52

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	54
-----------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bentuk lapangan dan ukuran bola volly .....	13
2. <i>Service Floating</i> .....	17
3. Latihan <i>Push- Up</i> .....	23
4. Latihan <i>Ball Slam</i> .....	25
5. Foto Latihan <i>Push Up</i> .....	75
6. Foto Latihan <i>Push Up</i> .....	75
7. Latihan <i>Ball slams</i> .....	76
8. Latihan <i>Ball slams</i> .....	76
9. <i>Service Floating</i> .....	77
10. Foto Bersama Atlet dan Pelatih Club Bola Voli Semen Padang .....	78

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah populasi dan sampel atlet bola volly klub Semen Padang.....	30
2. Distribusi rata-rata kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub Semen Padang sebelum latihan <i>Push-Up</i> .....	39
3. Distribusi rata-rata kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub Semen Padang sesudah latihan <i>Push-Up</i> .....	40
4. Distribusi rata-rata kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub Semen Padang sebelum latihan <i>Ball Slam</i> .....	42
5. Distribusi rata-rata kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub Semen Padang sesudah latihan <i>Ball Slam</i> .....	43
6. Uji normalitas pengaruh latihan <i>push-up</i> dan latihan <i>ball slam</i> terhadap kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub semen Padang .....	44
7. Uji T pengaruh latihan <i>push-up</i> terhadap kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub semen Padang .....	44
8. Uji T pengaruh latihan <i>ball slam</i> terhadap kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub semen Padang .....	45
9. Uji T perbedaan latihan <i>push-up</i> dan latihan <i>ball slam</i> terhadap kemampuan <i>service floating</i> atlet bola volly klub semen Padang .....	45

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram kemampuan service floating atlet bola volly klub semen Padang sebelum latihan push-up .....	40
2. Histogram kemampuan service floating atlet bola volly klub semen Padang sesudah latihan push-up .....	41
3. Histogram kemampuan service floating atlet bola volly klub semen Padang sebelum latihan Ball Slams .....	42
4. Histogram kemampuan service floating atlet bola volly klub semen Padang sesudah latihan Ball Slams .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah kemampuan service floating yang diberi latihan push up ...	54
2. Uji normalitas kemampuan service floating sebelum latihan push up .....	56
3. Uji normalitas kemampuan service floating sesudah latihan push up .....	57
4. Uji normalitas kemampuan service floating sebelum latihan ball slam ...	58
5. Uji normalitas kemampuan service floating sesudah latihan ball slam ....	59
6. Analisa uji T pengaruh latihan push-up terhadap peningkatan kemampuan Service floating atlet bola volly klub semen padang .....	60
7. Analisa uji T pengaruh latihan ball slam terhadap peningkatan kemampuan Service floating atlet bola volly klub semen padang .....	63
8. Analisa uji T perbedaan latihan push-up dan ball slam terhadap peningkatan kemampuan Service floating atlet bola volly klub semen padang .....	66
9. Nilai kritik sebaran .....	69
10. Daftar nilai kritis L untuk uji Lilliefors .....	70
11. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari O ke Z .....	71
12. Program Latihan .....	72
13. Foto Penelitian .....	75
14. Surat Penelitian .....	79

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sesuai bunyi pasal di atas, terlihat jelas tujuan nasional dari kegiatan olahraga. Selain untuk membina persatuan bangsa dan Negara, tujuan lain dari kegiatan olahraga ialah untuk mencapai prestasi. Pencapaian prestasi olahraga dimulai dari pembinaan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan yang dilakukan oleh seorang pelatih yang memiliki pengalaman serta pengetahuan dalam cabang olahraga tertentu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat isi dari UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerjasama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Perkembangan berbagai cabang olahraga di Indonesia saat ini semakin menggairahkan, hal ini dapat terlihat besarnya perhatian masyarakat dan pemerintahan terhadap perkembangan dan kemajuan. Pemerintah terus melakukan pembenahan dan pembinaan agar prestasi Olahraga Indonesia dapat berkembang lebih baik, sehingga nantinya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia dimata dunia Internasional karena olahraga merupakan

salah satu sarana pengembangan diri manusia, dan melalui olahraga mampu meningkatkan prestasi.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bola voli tidak hanya dimainkan di nasional, tetapi juga di sekolah-sekolah, di kantor-kantor, maupun di kampung-kampung. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah di kenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Suharsono Hp dalam Sodikin menyatakan (2007) bahwa: “bola voli pada abad ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitas yang setinggi-tingginya”.

Olahraga bola voli di Indonesia dikelola oleh induk organisasi Pengurus Besar Bola Voli Seluruh Indonesia (PB. PBVSI). PBVSI terus berusaha meningkatkan prestasi bola voli dengan mengadakan berbagai kompetensi berjenjang mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa, maupun umum seperti Pekan Olahraga Provinsi (PROPROV). Pekan Olahraga pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), dan Pekan Olahraga nasional (PON).

Saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli, pembinaan itu dilakukan dengan tujuan agar dapat menciptakan atlet-atlet bola voli yang berpertasi, yang dapat

mengharumkan nama Indonesia di mata dunia Internasional. Perkembangan teknik permainan bola voli diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui jaring ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, dibutuhkan tekni dasar *service*, *passing*, *smash*, dan *block* .ini sesuai dengan ide permainan bola voli yaitu, dapat mematikan bola di petak lawan dengan mempertahankan bola supaya tidak mati dipetak kita. Salah satu teknik yang digunakan untuk dapat mematikan bola dipetak lawan adalah *service*. Menurut Erianti (2004: 103) “*service* merupakan awalan dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan”.

Ganter Blume dalam Syafruddin, (2004:22). Selain membutuhkan teknik, taktik dan mental yang harus pertama sekali diperhatikan adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang dipenuhi, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka akan sulit bagi seseorang untuk melaksanakan teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli, adapun unsur kondisi fisik dalam olahraga bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, koordinasi.

Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *service* saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan angka, agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Service* sendiri juga ada bermacam-macam, dan masing-masing

memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri-sendiri. Menurut Koesyanto, (2004:12-19) menjelaskan bahwa bertolak dari pentingnya kedudukan *service*, ada bermacam-macam tekni dan variasi *service* yaitu: *service* tangan bawah (*underhand service*), *service* mengapung tangan bawah (*underhand floating service*), *service* dengan lompatan (*jump service*), *service* tangan atas (*overhead service*). *Service* sangat memerlukan teknik yang baik, terutama saat melakukan *service floating*, sehingga nantinya pada saat bermain atau bertanding bias jadi salah satu serangan awal untuk mematikan bola di pihak lawan. *service floating* yang baik adalah *service floating* yang langsung menghasilkan angka atau tidak bisa di terima lawan.

Untuk melakukan teknik *service floating* yang baik tentu tidak terlepas dari faktor kondisi fisik dan metode latih yang baik. Syafruddin (1999:32) mengatakan bahwa: “Kemampuan prestasi olahraga manusia ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik, yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan”. Dengan demikian jelaslah, bahwa *service floating* harus didukung oleh kondisi fisik, metode latihan yang baik, teknik, taktik dan mental yang baik. Sehingga nanti diharapkan pada saat melakukan *service floating* dapat menghasilkan bola yang mengapung dan melayang, akurat dan tidak mampu dikuasai oleh lawan dan langsung menghasilkan angka.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan bola voli, menurut Syafruddin (2004) mengatakan bahwa: “Olahraga bola voli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah dan

sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental”. Dan juga harus didukung oleh kemampuan fisiknya, karena akan berpengaruh langsung terhadap lamanya bertahan dalam sebuah pertandingan, jika kondisi fisik seorang atlet tidak memungkinkan akan berdampak buruk terhadap teknik bermain dan taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia, karena teknik merupakan hal yang sangat berguna dalam pertandingan bola voli dan pembinaannya harus berjalan dengan baik. Faktor ini juga menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama faktor kondisi fisik. Dengan demikian, jelaslah faktor tersebut di atas tak dapat dipisahkan satu sama lainnya dalam pencapaian suatu prestasi permainan bola voli.

Penguasaan teknik merupakan salah satu yang kesulitan yang dialami beberapa pemain voli khususnya pada teknik *service*. Beberapa hal yang menyebabkan lemahnya keterampilan dasar bola voli antara lain: kondisi fisik, frekuensi latihan, sarana dan prasarana, metode latihan, motivasi, koordinasi gerak. Faktor itulah yang harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk memilih metode latihan yang paling tepat. Metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar bola voli atlet adalah metode latihan yang digunakan. Ada banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli. Salah satunya latihan *push-up* dan latihan *pull-up*, latihan ini merupakan salah satu latihan dan pelaksanaannya berdasarkan metode latihan kondisi fisik dalam bola voli.

Salah satu klub Bola Voli di daerah sumbar adalah klub Semen Padang, namun pertasinya belum menunjukkan hasil yang maksimal, hal ini dibuktikan masih sedikitnya penghargaan yang didapat oleh club voli Semen Padang, tetapi dalam beberapa pertandingan club Semen Padang juga ada meraih prestasi seperti juara tiga dua kali pada pertandingan antar klub di kota padang dan empat besar pada pertandingan antar klub sesumbar.

Berdasarkan rekapitulasi hasil pertandingan menyatakan bahwa prestasi atlet bola voli Semen Padang belum mendapatkan hasil yang memuaskan, kemampuan *service* khususnya pada jenis *servis floating* atlet bola voli Semen Padang bisa dikatagorikan rendah dan belum digunakan atlet bola voli Semen Padang pada saat pertandingan. Hal ini dilihat pada beberapa pertandingan bola voli, atlet bola voli Semen Padang sering kali mengalami kegagalan dan kesalahan dalam pertandingan seperti bola tidak melewati net, bola mudah diterima oleh lawan, bola keluar lapangan, arah bola yang tidak sesuai dengan yang diinginkan. Banyak faktor yang menyebabkan kekalahan tersebut dan salah satunya adalah pada *service*. Karena pada dasarnya atlet bola voli Semen Padang tidak menguasai semua jeis dari *service* dengan benar seperti *service floating* dalam permainan bola voli team yang memenangkan sebuah reli maka akan mendapatkan *point (Rally Point system)* kegagalan dalam *service* berarti angka buat team lawan, jika ini tetap dibiarkan maka akan sulit memperoleh kemenangan yang didambakan.

Mungkin masalah tersebut disebabkan oleh faktor internal atlet yaitu kondisi fisik, motivasi, tinggi badan, konsentrasi dan semangat juang atlet

juga mempengaruhi kemampuan *service floating* yang dilakukan. Faktor eksternal seperti pemilihan atlet, pelatih, metode latihan, sara dan prasaran, dukungan dari team dan juga dukungan keluarga serta orang-orang terdekat. Jika rendahnya kemampuan *service* serta tidak konsisten disetiap kompetisi yang diikuti maka akan sulit meraih prestasi dan menimbulkan permasalahan pada team bola voli Semen Padang dalam meraih prestasi yang optimal.

Mengingat pentingnya *service floating* dalam permainan bola voli dan berdasarkan permasalahan yang ditentukan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada atlet bola voli klub Semen Padang putra. Adapun masalah yang terkait ialah pengaruh latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli klub Semen Padang.

## **B. Identifikasi masalah**

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, penulis ingin mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. *Service* merupakan modal pertama dalam melakukan penyerangan dalam permainan bola voli.
2. Dengan mengetahui hasil pengaruh latihan *push-up* akan diketahui mana yang lebih maksimal untuk hasil *service floating*.
3. Dengan mengetahui hasil pengaruh latihan *ball slams* akan diketahui mana yang lebih maksimal untuk hasil *service floating*.

4. Terdapat beberapa metode latihan untuk *service floating* yang mana diketahui latihan *push-up* dan latihan *ball slams* lebih baik sehingga perlu diadakan penelitian.

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan relevansi yang kuat antara masalah dan faktor-faktor yang teridentifikasi dan peneliti sendiri memiliki keterbatasan waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki maka peneliti membatasi pada pengaruh latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli klub Semen Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian batasan masalah yang di ajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang.
2. Bagaimanakah pengaruh latihan *ball slams* terhadap peningkatan kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang.
3. Dari kedua latihan tersebut, latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap peningkatan kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball slams* terhadap peningkatan kemampuan *servicefloating* atlet bola voli Semen Padang.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar strata satu (S1) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNP.
2. Sebagai bahan kajian untuk melakukan koreksi dan pengkajian ulang terhadap hasil dan metode latihan yang telah ada, sehingga hasil yang dicapai dapat memberi sumbangan keilmuan terhadap klu bola voli Semen Padang.
3. Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengadakan penelitian tentang teknik-teknik dasar permainan bola voli khususnya tekni *service floating*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan *push-up* dan latihan *ball slam* terhadap kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang maka didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Pada kelompok diberi latihan *push-up* didapatkan nilai  $t$  hitung = 7.73 sedangkan  $t$  tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan = 0.05 dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (**7.73 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.
2. Pada kelompok diberi latihan *ball slam*  $t$  hitung = 11.67 sedangkan  $t$  tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan = 0.05 dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (**11.67 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.
3. Untuk melihat perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang didapatkan nilai  $t$  hitung = 16.68 sedangkan  $t$  tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan = 0.05 dan  $dk = 9$ . Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (**16.68 > 1.833**).

4. Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Dimana nilai rata – rata tertinggi didapatkan pada latihan *push-up*.

## **B. Saran**

### **1. Kepada Atlet Bola Voli**

Disarankan kepada atlet agar melakukan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan *Service Floating* Atlet.

### **2. Kepada Pelatih**

Disarankan kepada pelatih bulutangkis untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan kemampuan *Service Floating* Atlet.

### **3. Kepada Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah raga.

### **4. Penelitian selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Service Floating* Atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharni (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta: RinekaCipta
- Arsil.1999. *pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman 2013 *Kinesiologi dan Mekanika*
- Dedy Suardi 1985. *Teknik Penerapan Pada Latihan Penguatan Otot*
- Erianti. 2004. *Bola Voli. (Bahan Ajar)*. Padang: FIK UNP
- Irwandi Hendri 2011 *Bahan Ajar Kondisi Fisik*
- Mc neely.2009. *Power Plyometrics*
- Syafruddin.1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Syafruddin. 1999. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang: DIP Proyek UNP
- Universitas Negeri padang. 2011. *Buku Panduan Penulisan tugasakhir/Skripsi*. Universitas Negeri Padang
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 27 ayat 1
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta Departemen Pendidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan