

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *PULL UP* TERHADAP *PASSING ATAS* BOLA VOLI PADA SISWA SMP NU AROSBAYA BANGKALAN

¹Miftakul Kevin Februandika, ²Septyaningrum Putri Purwoto, ³Haryo Mukti Widodo,
⁴Heni Yuli Handayani

^{1,2,3}STKIP PGRI BANGKALAN

¹pangerankevin45@gmail.com, ²septyaningrum@stkippgri-bkl.ac.id,

³haryo@stkippgri-bkl.ac.id, ⁴heni@stkippgri-bkl.ac.id

ABSTRACT

Overhead passing is a fundamental skill that is highly important in this game. Overhead passing skill requires strength and endurance of the upper body muscles, which can be improved through physical exercises such as push-ups and pull-ups. This study aims to evaluate the influence of push-up and pull-up exercises on the overhead passing ability in volleyball among students at SMP NU Arosbaya Bangkalan. The research method used was an experiment with a pretest-posttest control group design. Thirty students were randomly selected and divided into two groups: the experimental group and the control group, and the duration of this study was 8 weeks. The results showed a significant improvement in overhead passing ability in the experimental group compared to the control group. The average overhead passing score in the experimental group increased from 18.4 at the pretest to 20.6 at the posttest, while in the control group, it only increased from 17.2 to 17.4. In conclusion, push-up and pull-up exercises are effective in improving overhead passing ability in volleyball, thus, it is recommended to be implemented in volleyball training programs at schools.

Keywords: Volleyball, Overhead Pass, Push Up, Pull Up.

ABSTRAK

Passing atas menjadi keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan ini. Keterampilan passing atas memerlukan kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas, yang dapat ditingkatkan melalui latihan fisik seperti push up dan pull up. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan push up dan pull up terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP NU Arosbaya Bangkalan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest kelompok kontrol. Sebanyak 30 siswa dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, lama penelitian ini adalah 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan passing atas bola voli pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata skor passing atas pada kelompok eksperimen meningkat dari 18,4 pada pretest menjadi 20,6 pada posttest, sedangkan pada kelompok kontrol hanya meningkat dari 17,2 menjadi 17,4. Kesimpulannya, latihan push up dan pull up efektif dalam meningkatkan kemampuan passing atas bola voli, sehingga disarankan untuk diterapkan dalam program latihan bola voli di sekolah.

Kata Kunci: Bola Voli, Passing Atas, Push Up, Pull Up.

A. Pendahuluan

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang populer di berbagai belahan dunia, baik di tingkat amatir maupun profesional, bahkan ke populernya banyak di gemari semua lapisan masyarakat mulai anak-anak, remaja, dan dewasa hingga dalam kalangan sekolah (Hidayah et al., 2023; Keolahragaan, 2018). Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain, dengan tujuan utama untuk memukul bola melewati net dan mendaratkannya di lapangan lawan (Stocks, 2016; Yusmar, 2017). Permainan bola voli memiliki sejumlah teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain dengan efektif dan bersaing secara kompetitif. Teknik-teknik dasar tersebut mencakup servis, passing, set, spike, block, dan dig (Risma et al., 2020). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli adalah passing atas. Passing atas adalah teknik mengoper bola dengan menggunakan ujung jari tangan dan lengan yang dirapatkan. Teknik-teknik ini sangat penting karena merupakan langkah awal dalam melakukan serangan maupun pertahanan

(Hendarta, 2022; Sulistiadinata, 2020).

Passing atas (overhead pass) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli. Teknik ini sering digunakan untuk mengatur bola dengan presisi dan kecepatan, memberikan tim kesempatan untuk membangun serangan yang efektif. Kekuatan otot tangan memiliki peran krusial dalam keterampilan passing atas ini. Pentingnya kekuatan otot tangan dalam permainan bola voli, khususnya untuk keterampilan passing atas, tidak dapat diabaikan. Kekuatan ini berkontribusi besar terhadap kontrol, akurasi, daya tahan, dan efektivitas serangan tim, serta membantu dalam pencegahan cedera (Hilmi & Nurdiansyah, 2020).

Beberapa jenis latihan fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot tersebut termasuk push up dan pull up. Push up adalah latihan yang bekerja pada otot-otot dada, bahu, dan trisep, sementara pull up lebih fokus pada otot punggung, bisep, dan bahu. Diharapkan bahwa kedua latihan ini dapat meningkatkan kemampuan passing atas pada pemain bola voli (Urahman & Hidayat, 2019). Lebih khusus korelasi latihan

push-up melibatkan sebagian kontraksi otot lengan yang digunakan saat melakukan teknik passing atas yaitu diantaranya *musculus brachii* serta *musculus thicpep*, otot flexor serta extensor, otot biceps, otot *pectoralis* serta otot deltoid (Simanungkalit et al., 2021). Sama halnya dengan push-up, pull-up memiliki peran penting dalam kontribusi pada kemampuan teknik passing atas pada bola voli. Pull up merupakan salah satu latihan terbaik untuk melatih otot punggung (*latissimus dorsi*). Latihan ini dilakukan dengan bergantung pada sebuah palang atau bar besi, kemudian menarik tubuh hingga dagu mencapai posisi yang sejajar atau sedikit di atas bar tersebut (Limpong & Sariul, 2022). Pullup ialah latihan yang dapat mempertinggi kekuatan genggam, meliputi otot-otot di jari tangan dan telapak tangan, serta kekuatan otot lengan, kekuatan otot bahu, serta fungsi otot perut. Alhasil, bisa berguna buat olahraga yang membutuhkan kekuatan otot lengan, kekuatan otot bahu, dan otot perut (Valentina et al., 2023)

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain

pre-test dan post-test. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP NU Arosbaya Bangkalan. Sampel penelitian diambil secara acak sebanyak 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 15 siswa. Prosedur Penelitian Pre-test: Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok diberikan tes kemampuan passing atas bola voli untuk mengukur kemampuan awal mereka. Perlakuan: Kelompok eksperimen diberikan latihan push up dan pull up selama 8 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus. Post-test: Setelah 8 minggu, kedua kelompok kembali diberikan tes kemampuan passing atas bola voli untuk mengukur perubahan kemampuan mereka. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Mei tahun 2024. Teknik pengumpulan data menggunakan *Braddy Test Skill* yang bertujuan untuk mengukur kemampuan passing atas subyek penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan

signifikan dalam kemampuan passing atas bola voli pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai skor rata-rata passing atas pada kelompok eksperimen meningkat dari 18.4 pada pre-test menjadi 20.6 pada post-test. Sedangkan nilai kelompok kontrol memiliki skor rata-rata 17.2 pada pre-test menjadi 17.4 pada post-test.

Tabel 1. Uji Deskriptif Statistik

	N	Minim um	Maxim um	Mean	Std. Deviasi on
PreTest Treat	15	16.00	21.00	18.40	1.404
PostTest Treat	15	19.00	23.00	20.66	1.234
PreTest Kon	15	16.00	20.00	17.26	1.162
PostTest Kon	15	15.00	20.00	17.40	1.454

Dalam penelitian eksperimental, sangat penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal sebelum melanjutkan dengan uji statistik lebih lanjut. Kelompok Eksperimen: Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, nilai normalitas pre-test p (0.42) dan post-test p (0.23) bias diartikan nilai ($p > 0.05$). Ini mengindikasikan bahwa

distribusi data pada kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen

	Kolmogorov- Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis tic		df	Stati stic		Sig.
		Sig.			df	
PreTest reat	.212	15	.068	.943	15	.422
PostTest Treat	.172	15	.200*	.925	15	.230

Sedangkan kelompok kontrol Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, nilai normalitas pre-test p (0.33) dan post-test p (0.17) bisa diartikan nilai ($p > 0.05$). Ini mengindikasikan bahwa distribusi data pada kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol

	Kolmogorov- Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stati stic		df	Stati stic		Sig.
		Sig.			df	
PreTes tKon	.207	15	.082	.936	15	.331
PostTe stKon	.212	15	.069	.917	15	.175

Berdasarkan uji Shapiro-Wilk, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal. Oleh karena itu asumsi normalitas data terpenuhi memungkinkan kita untuk melanjutkan ke tahap analisis statistik inferensial dan dapat diujikan pada tes uji-t.

	Paired Differences		95% Confidence			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTestTreat - PostTestTreat	-2.266	.59362	.153	-2.595	-1.937	-14.789	14	.000
Pair 2 PreTestKon - PostTestKon	-.5333	.63994	.165	-.8877	-.1789	-3.228	14	.006

Gambar 1. Uji-T Paired Sampel Tes

Hasil uji t pada kelompok eksperimen menunjukkan p sebesar 0,000, sedangkan pada kelompok kontrol p sebesar 0.006 Karena nilai p lebih kecil dari alpha 0,05 ($p < 0,05$), hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Peningkatan signifikan dalam kemampuan passing atas pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa latihan push up dan pull up efektif untuk memperkuat otot-otot

tubuh bagian atas yang penting dalam gerakan passing atas. Latihan push up melibatkan otot-otot dada, bahu, dan trisep, sementara pull up melibatkan otot-otot punggung dan bicep. Kombinasi dari kedua latihan ini memberikan dampak positif pada kemampuan passing atas dalam permainan bola voli.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan push up dan pull up memiliki dampak positif dan signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMP NU Arosbaya Bangkalan. Oleh karena itu, latihan-latihan ini direkomendasikan untuk dimasukkan dalam program latihan bola voli di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendarta, H. (2022). Modifikasi Permainan Bola Digantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Siswa Kelas Ix.a Semester I Smp Negeri 1 Dayeuhluhur. *Jurnal Insan Cendekia*, 3(2), 72–86. <https://doi.org/10.54012/jurnalinsancendekia.v3i2.88>
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal*

- Untuk, 8(1), 51.
- Hilmi, R., & Nurdiansyah, D. (2020). Tahun 2020” Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan Populasi dari penelitian ini 16 atlet. 1(3), 15–19.
- Keolahragaan, J. I. (2018). 11671-25778-1-Sm. 2–6.
- Limbong, T. ., & Sariul. (2022). 1 1 , 2. 3(1), 25–35.
- Risma, S. A., Dlis, F., & Samsudin, S. (2020). Variation of Volleyball Basic Technique Through Games Approach. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 131–136. <https://doi.org/10.15294/active.v9i2.39056>
- Simanungkalit, N., Giartama, G., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Passing Atas Bolavoli. *Bravo’s: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(3), 155. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i3.1887>
- Stocks, N. (2016). 濟無No Title No Title No Title. 1–23.
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Jpoe*, 2(2), 207–220. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.60>
- Urahman, A., & Hidayat, A. (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/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- Valentina, T., Indra Bayu, W., & Solahuddin, S. (2023). Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Maret*, 11, 69–75.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>
-