



PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* DAN *PASSING ATAS* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI XI IPA SMAN 30 BONE

Muh. Khairul Yamin Ressa, Khalid Rijaluddin, Andi Mutmainna, Andi tomassonge
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Bone

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 19 April 2025

Perbaikan 21 April 2025

Disetujui 24 April 2025

Kata Kunci:

Voli; *push up*; *passing bawah*; *passing atas*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing bawah* dan *passing atas* dalam permainan bola voli SMAN 30 Bone dan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing bawah* dan *passing atas* dalam permainan bola voli SMAN 30 Bone. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan sampel terdiri dari 24 siswa. Hasil analisis data dan pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 23. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing bawah* dalam permainan bola voli SMAN 30 Bone, ditunjukkan dengan nilai *sig* sebesar 0,000 dimana nilai probabilitas lebih kecil dari pada 0,05 ($P(0,000) < 0,05$). (2) Ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *passing atas* dalam permainan bola voli SMAN 30 Bone, ditunjukkan dengan nilai *sig* sebesar 0,000 dimana nilai probabilitas lebih kecil dari pada 0,05 ($P(0,000) < 0,05$). (3) Latihan *push up* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing bawah* dalam permainan bola voli SMAN 30 Bone. (4) Latihan *push up* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing atas* dalam permainan bola voli SMAN 30 Bone.

© 2025 BEGIBUNG

*Surat elektronik penulis: Karaengtroops@gmail.com, Khalidrijaluddin@gmail.com, andimutmainna@gmail.com, Andi.songe96@gmail.com

PENDAHULUAN

Di dunia pendidikan, keterampilan olahraga dipelajari atau diajarkan pada mata pelajarannya pendidikan jasmani. Pada mata pelajaran ini, siswa diajarkan tentang gerakan dasar yang mendukung aktivitas olahraga. Melalui pendidikan jasmani ini nilai-nilai moral dan sportifitas coba ditanamkan pada generasi muda sejak dini, yang diharapkan menjadi pembaharuan atlet-atlet yang mewakili bangsa. Pemberian pendidikan jasmani di sekolah, diharapkan siswa akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan memperhatikan

nilai-nilai dan pertumbuhan, perkembangan dan tingkah laku manusia (Putra, N, R., & Fuaddi, 2019:50)

Di sekolah terutama pada proses pengajaran berlangsung di dalam kelas dan di luar kelas, kegiatan di luar kelas merupakan kegiatan yang mengembangkan kepribadian siswa, yang nantinya berkontribusi pada pendalaman keterampilan dasar siswa di masyarakat. Salah satu bentuk pembelajaran yang membentuk kepribadian siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa dan sebagai sarana untuk menyesuaikan, memimbing dan meningkatkan keterampilan dan kegiatan olahraga siswa diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menambah dan memperluas pengetahuan, memperkuat keterampilan dan kemampuan, serta mengembangkan keterampilan dan minat siswa, seperti SMA Negeri 30 Bone memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler salah satunya kegiatan olahraga. Olahraga bola voli adalah salah satu jenis olahraga yang dimasukkan ke dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 30 Bone. Olahraga saat ini sangat dibutuhkan oleh berbagai kalangan.

Olahraga merupakan suatu proses sistematis yang melibatkan setiap kegiatan fisik, kegiatan yang dapat mengembangkan dan juga mempercepat potensi tubuh dan pikiran manusia. Manfaat olahraga bagi kesehatan jelas sangat banyak dan dapat dirasakan oleh semua orang. Dan olahraga kini telah menjadi salah satu gaya hidup yang harus dilakukan setiap orang untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat (Ardyanto, 2018). Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan serta sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat meningkatkan rasa nasionalisme.

Usaha peningkatan kemampuan olahraga perlu terus dilaksanakan, seperti pembinaan olahragawan sendiri melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta

peningkatan kualitas organisasi olahraga, baik pada tingkat daerah, tingkat nasional maupun tingkat internasional. Untuk melahirkan siswa yang memiliki kemampuan *skill* dibutuhkan proses pembinaan jangka panjang yang menerapkan pelatihan kemampuan *skill* yang harus dimiliki oleh siswa secara sistematis, terarah, berencana, konsisten, dan dilakukan sejak dini. Berdasarkan uraian diatas, ada beberapa hal yang menjadi kendala bagi guru PJOK salah satunya adalah keterbatasan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik serta kemampuan yang mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk mengetahui cabang olahraga voli ball khususnya teknik dasar *Passing* bawah dan *Passing* atas.

Permainan bola voli diciptakan oleh William B Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian timur). William B Morgan adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christain Association (MCA). Permainan bola voli diciptakan oleh William B Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian timur). William B Morgan adalah seorang pembina pendidikan

jasmani pada Young Men Christain Association (MCA). Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1974 pertama kali bola voli dipertandingkan di Polandia dengan peserta yang cukup banyak. Maka pada tahun 1984 didirikan Federasi Bola Voli Internasional atau Internationnal Voli Ball Federation (IVBF) yang waktu itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris. (Azrah Kamila 2020)

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Perkembangan permainan bola voli di Indodesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di jakarta. Sampai sekarang permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tahun 1955 tepatnya tanggal 22 Januari didirikan Organisasi Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketuanya W. J. Latumenten. Setelah adanya induk organisasi bola voli ini, maka pada tanggal 28 sampai 30 mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta. Dengan melihat perkembangan permainan bola voli yang begitu pesat sangatlah tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah. Hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan di dalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada gerakan dasar permainan bola voli . (Azrah Kamila 2020)

Permainan bola voli ini terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga bola voli yang dilakukan oleh masyarakat baik di kota maupun di pedesaan. Bola voli merupakan salah satu permainan bola besar yang dilakukan oleh dua regu

setiap regu terdiri atas enam pemain, dalam permainan bola voli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jarring yang berusaha mematikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan. Adapun beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: servis, *Passing*, smash, dan block. Penguasaan teknik dasar yang lebih baik dan penguasaan peraturan bola voli pada masyarakat sebagai mitra, diharapkan akan muncul pemain-pemain baru yang mampu memberikan kontribusi terhadap negara (Jayadilaga, 2023).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang disukai dan digemari setiap individu. Karena permainan bola voli termasuk olahraga yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga bisa di lakukan dengan mudah. Cukup membutuhkan beberapa teman, bola, net dan lahan kosong yang bisa di jadikan lapangan maka permainan bola voli bisa di lakukan. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. (Muhaimin & Yusuf, 2018).

Pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi khususnya untuk cabang olahraga bola voli, tidak jauh berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lainnya, yakni senantiasa difokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik salah satunya latihan kekuatan lengan dan tangan yang dimaksud adalah latihan pus up dan pull up. Sehubungan dengan hal tersebut, maka faktor penunjang keberhasilan latihan keterampilan *Passing* bawah dan *Passing* atas yang harus dimiliki oleh peserta didik adalah kekuatan lengan dan tangan yang sehat agar peserta didik bisa melaksanakan latihan pus up dan pull up agar

peserta didik mempunyai keterampilan *Passing* atas dan *Passing* bawah yang sesuai dengan tujuan latihan yang akan di laksanakan selama proses pembelajaran di lapangan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMA Negeri 30 Bone pada tanggal 22 Januari 2024. Hasil pengamatan dan wawancara kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atas nama pak Fahmi S.Pd menyatakan bahwa masih banyak siswa yang melakukan *Passing* bawah dan atas yang kurang tepat. Hal ini dikarenakan karna masih banyak siswa yang melakukan *Passing* bawah dan atas yang tidak tepat pada sasaran dikarenakan oleh posisi kaki yang rapat, posisi lutut lurus, posisi tangan yang tidak tepat dan perkenaan bola dengan tangan tidak tepat sehingga bola tidak tepat pada sasaran. siswa yang tidak bisa melakukan *Passing* bawah 8 orang, siswa yang tidak bisa melakukan *Passing* atas 6 orang yang tidak bisa melakukan keduanya 6 orang dan siswa yang bisa melakukan *Passing* bawah dan atas 3 orang, hasil tersebut di buktikan dari hasil observasi di SMA 30 Bone. Metode pembelajaran yang dapat meningkatkan teknik dasar *Passing* bawah dan teknik dasar *Passing* atas yaitu dengan metode latihan pus up, agar dapat meningkatkan teknik dasar *Passing* bawah dan atas. Berdasarkan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan pus up terhadap terhadap teknik dasar *Passing* bawah dan atas pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 30 Bone”.

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang digunakan pada penelitian sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian: Penelitian ini bersifat

Eksperimen (kuanti), merupakan suatu penelitian yang menjawab pertanyaan “jika kita melakukan sesuatu pada kondisi yang di kontrol secara ketat maka apakah yang akan terjadi?”. Untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak pada suatu keadaan yang di *control* secara ketat maka kita memerlukan perlakuan pada kondisi tersebut dan hal inilah yang dilakukan pada penelitian eksperimen.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai dalam dalam penelitian atau sistem dalam suatu test yang digunakan untuk menggali data. Dengan penelitian secara khusus, semua kejadian tersebut sebagai variabel penelitian. Dalam instrument penelitian ini menerapkan 2 kali tes yaitu tes pertama sebelum dilakukan perlakuan dan tes kedua setelah dilakukan perlakuan. Dalam tes pertama dilakukan sebelum memberikan latihan *push up* dan tes kedua setelah memberikan memberikan latihan *push up*. Setelah melakukan dua kali tes maka peneliti dapat melihat apakah ada pengaruh metode latihan *push up* terhadap kemampuan *Passing* bawah dan *Passing* atas siswa SMA 30 Bone.

3. Teknik Pengumpulan Data:

Observasi: adalah suatu metode pengumpulan data tertentu yang berbeda dengan metode lainnya. Observasi tidak dibebaskan pada orang saja akan tetapi objek alam yang lain seperti perilaku manusia., proses kerja, gejala alam, dan hal hal lainnya.

Tes: dalam penelitian ini menggunakan dua kali yang terdiri dari pretest yang diberikan diawal pertemuan dan post tes yang berikan diakhir pertemuan. Kemudian diberikan

perlakuan setelah melakukan pre test dan post test

Dokumentasi: merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melengkapi data yang diperoleh dalam bentuk gambar yang membantu memberikan keterangan yang lebih lengkap dengan data yang dibutuhkan

4. Teknik Analisis Data:

Uji Prasyarat: terdiri dari Uji Normalitas dan Uji Homogenitas. Dimana Uji Normalitas merupakan aktivitas pengujian untuk mengetahui data yang dianalisis normal atau tidak. Pengujian ini tergantung dari variabel yang diproses. Sedangkan Uji Homogenitas merupakan pengujian untuk membuktikan kesamaan populasi.

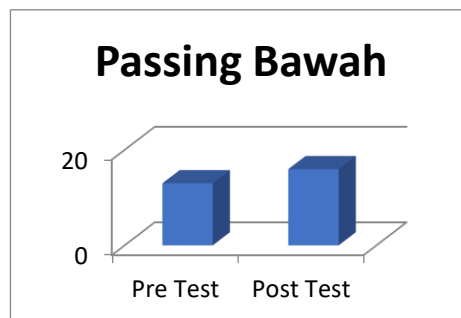
Uji Hipotesis: Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis Uji-t (test), dengan hipotesis hihil (b1) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari metode latihan *push up* terhadap kemampuan dalam melakukan *Passing* bawah dan *Passing* atas siswa SMA 30 Bone, Sedangkan hipotesis alternative (b1) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh dari metode latihan *push up* terhadap kemampuan dalam melakukan *Passing* bawah dan *Passing* atas siswa SMA 30 Bone. Jika nilai t table, maka hipotesis alternatih (b1) diterima begitupun dengan sebaliknya jika nilai t hitungan lebih kecil dari table t, maka hipotesis alternatif (b2) ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

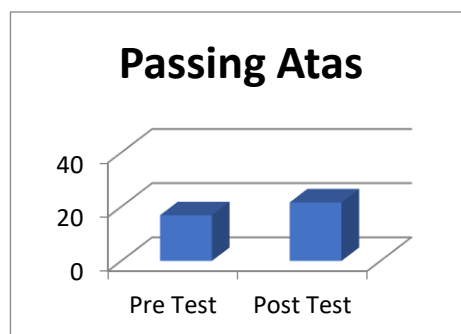
Tes keterampilan *passing* atas dan bawah dilakukan untuk keterampilan *passing* atas dan bawah dalam permainan bola voli. Pelaksanaan tes selama 1 menit melakukan *passing* atas dan bawah

ke dinding kemudia menghitung berapa kali melakukan *passing* yang sah.

a. Pre Test dan Post Test (*Passing* Bawah)



b. Pre Test dan Post (*Passing* Atas)



Passing merupakan upaya dalam permainan bola voli menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Bertujuan untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman satu regu yang digunakan dalam menyerang dan memegang inisiatif pertandingan. *Passing* yaitu upaya pemain dengan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman satu regu untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Passing atas adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (set-up) untuk menyajikan bola dalam melakukan smash agar teman satu regu dapat melakukan serangan dengan baik terhadap lawanya, maka teknik *Passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat

Dalam melakukan *Passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan

dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya digunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan passing bawah satu tangan antara lain: a) Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam, b) Punggung tangan jari-jari terbuka, dan c) Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam. *Passing* bawah merupakan modal awal suatu tim melakukan serangan setelah menerima *Service* atau serangan dari lawan, jika kemampuan *Passing* bawah suatu tim buruk, maka kemungkinan besar tim tersebut akan tidak bisa melakukan serangan.

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 30 Bone dengan melakukan *Pre Test* di pertemuan pertama, setelah melakukan *Pre Test* di lanjutkan dengan pemberian program latihan yang dimana program latihan yang diberikan yaitu *Push Up* (*Push up* biasa, *Push up* variasi dengan kaki diatas bangku, *Push up* variasi yang dilakuakn dengan hanya jari-jari menyentuh permukaan dan telapak tangan sedikit diangkat) selama 12 kali pertemuan dan di lanjutkan dengan *Post Test*. Nerdasarkan hasil penelitian di kelas XI IPA SMA Negeri 30 Bone didapatkan bawa ada pengaruh latihan *Push Up* terhadap teknik dasar *Passing* bawah dan *Passing* atas dalam permainan voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *Push Up* terhadap teknik dasar *Passing* Bawah siswa dalam permainan voli XI IPA SMA Negeri 30 Bone, dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} 12,947 > t_{tabel} 1,71$ dan nilai $p (0,000) < dari 0,05$.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *rondo* terhadap teknik dasar *Passing* atas siswa dalam permainan voli XI IPA SMA Negeri 30 Bone, dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} 14,229 > t_{tabel} 1,71$ dan nilai $p (0,000) < dari 0,05$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 30 Bone, peneliti memberikan beberapa saran untuk peningkatan kualitas pendidikan kedepannya yaitu:

1. Bagi Guru Pjok

Pada saat proses pembelajaran, guru diharapkan menerapkan metode pembelajaran media audio visual pada gerakan teknik dasar supaya siswa lebih jelas memahami gerakan yang diberikan dan dimaksudkan dan memberikan media ajar yang jelas dan menarik agar mampu dan cepat di pahami oleh siswa.

2. Bagi Siswa

Harus fokus pada pembelajaran yang sedang berlangsung dan dipelajari

3. Bagi Sekolah

Agar menyediakan atau memperbarui sarana pembelajaran, Perlunya diperbanyak referensi atau buku-buku pendidikan khususnya metode pembelajaran yang mendukung proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Azrah Kamila. A. (2020). Peningkatan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).
- Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2018). Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan *Passing* Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE: Jurnal Pendidikan*

Mandala, 4(4).
Putra, N, R., & Fuaddi, (2019:50). Pengembangan Variasi Weight Training Upper Body Untuk Atlet Putra Tim Bola Voli Universitas Negeri Malang Yang Dikemas Dalam Video. *Sport Science And Health*, 4(8), 680-692

Sugiono, J. P. S. (2019). Pengaruh Persepsi Atas E-Commerce Dan Sistem Informasi Akutansi Terhadap Pengambilan Keputusan Untuk Berwibawa Pada Mahasiswa (Doctoral Dissertation, UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG).