



**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN LATIHAN *OVERHEAD TRICEPS DUMBBELL* TERHADAP HASIL SERVISATAS PADA BOLA VOLI PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MRANGGEN TAHUN 2017/2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh :**

**Abdul Latif Ulinuha  
128010224**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
TAHUN 2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: **"Pengaruh Latihan *Push-up* dan Latihan *Overhead Triceps Dumbbell* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Bola Voli Putra Ekstra Kurikuler SMP Negeri 1 Mranggen Tahun 2017/2018"**, yang disusun oleh:

Nama : Abdul Latif Ulinuha

NIM : 128010224

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan kepada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 15 Maret 2018

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Soekardi, M.Pd**

**Lusiana, M.Pd**

**NIP. 10.11.1.0203**

**NIP. 10.11.1.0197**

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Push-up* Dan Latihan *Overhead Triceps Dumbbell* Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Mranggen Tahun 2017/2018**” yang disusun oleh :

Nama : Abdul Latif Ulinuha

NIM : 128010224

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

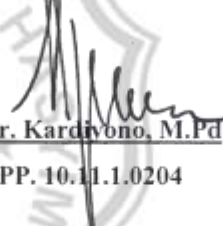
Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang, pada tanggal : 24 Mei 2018

### Dewan Penguji Skripsi



**Ketua**  
Liska Sukivanjari, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0208

**Penguji I**

  
Dr. Kardivono, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0204

**Penguji II/Pembimbing I**



Dr. Soekardi, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0203

**Penguji III/ Pembimbing II**



Lusiana, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0197

## PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain yang sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 15 Maret 2018  
Yang membuat pernyataan  
Materai Rp. 6.000,00



Abdul Latif Ulinuha  
128010224

## MOTTO

- **نَسْتَعِينُ وَإِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ** Hanya kepada Engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami memohon pertolongan). (Al Qur'an, Surah Al Fatihah: 5)

## PERSEMBAHAN

Skripsi kupersembahkan untuk orang-orang yang berarti dalam hidupku :

- Kedua orang tuaku (Shokib dan Supiyah) yang telah merawat dan mengayomi tiada pamrih dan selalu memberi semangat dan dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
- Adik (Maulana Abdul Wahab) yang turut serta memberi dukungan, arahan, dan motivasi.
- Bapak dan Ibu dosen beserta karyawan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu lancarnya skripsi penulis.
- Ratna Sari teman dekat serta teman yang menemani disetiap langkah dan selalu menyemangati hati penulis.
- Teman-teman angkatan PJKR tahun 2012 khususnya kelas C yang turut serta memberikan semangat, masukan, saran, dll.

## ABSTRAK

**Abdul Latif Ulinuha. 2018. "PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN LATIHAN *OVERHEAD TRICEPS DUMBBELL* TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA BOLA VOLI PUTRA EKSTRAKURIKULER SMP N 1 MRANGGEN TAHUN PELAJARAN 2017/2018"** Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I :Dr. Soekardi,M.Pd, II : Lusiana, M.Pd.

Kata kunci :*Latihan, Push-up, Overhead Triceps Dumbbell, Servis Atas.*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang adanya kekuatan otot lengan sehingga siswa tidak mampu melakukan servis atas bola voli dengan tehnik yang benar, sebagian besar siswa kurang dapat melakukan servis atas melampaui net. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan beban *push-up* dan metode latihan *overhead triceps Dumbbell* terhadap hasil servis atas pada ekstrakurikuler bola voli putra.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen *pre-post test design*, populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Mranggen berjumlah 20 siswa dan sampel 20 siswa jumlah populasi dengan menggunakan *total sampling*. Desain penelitian dalam penelitian ini terdapat kelompok sampel yang dijadikan subjek eksperimen dan kelompok kontrol Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan *push-up* dan metode latihan *overhead triceps Dumbbell*, sedangkan variabel terikatnya yaitu hasil servis atas bola voli. Teknik analisa data menggunakan uji t-hitung *pre-test* dan *post-test* dan Uji normalitas.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan t-tes dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan 9. Hasil analisis data ada perbandingan yang signifikan dari latihan *push-up* dan metode latihan *overhead triceps Dumbbell* terhadap hasil servis atas pada bola voli. Menurut perhitungan t-test hasil prestasi latihan *push-up* adalah t-test  $3.22 > 2.262$  dan latihan *overhead triceps Dumbbell* adalah t-test  $3.89 > 2.262$  t-test daerah hipotesa, sedangkan metode latihan yang lebih memberikan pengaruh terhadap hasil servis atas adalah latihan *Overhead triceps Dumbbell*.

Simpulan hasil penelitian ini adalah ada perbandingan yang signifikan antara latihan *push-up* dan latihan *overhead triceps Dumbbell* terhadap hasil servis atas bola voli, dan latihan *Overhead triceps Dumbbell* lebih baik dibandingkan latihan *push-up* terhadap hasil servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen. Saran yang dapat diberikan adalah: 1) Sebaiknya para atlet senantiasa meningkatkan latihan agar lebih meningkatkan hasil prestasi. 2) Sebaiknya para atlet juga memperhatikan kondisi fisik dan latihan agar mampu meningkatkan hasil latihan. 3) Sebagai seorang guru atau pelatih juga harus menemukan dan menentukan latihan – latihan lain yang lebih variatif agar latihan menjadi lebih meningkatkan prestasi.

## ABSTRACT

**Abdul Latif Ulinuha, 2018.**"The Effect of the push-up Training and Exercise Overhead Triceps Dumbbell on Overhead Serves results in students Extra Curricular Volleyball Ball SMPN 1 Mranggen Lessons 2017/2018" Scription. Department of Physical Education Health and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education Universitas Wahid Hasyim Semarang. Dr. Soekardi, M.Pd, Lusiana, M.Pd.

Keywords: Training, Push-up, Overhead Triceps Dumbbell, Overhead Service Results.

The problem in this study are the lack of arm muscle strength so that student are not able to serve the volley ball with the correct technique, most student are less able to serve above the net. The purpose of this study was to examine the effect of push-up training and overhead triceps Dumbbell training on the overhead serving results on the extracurricular volley of the students.

This type of research is a pre-post test design experiment. The population used is student extracurricular volleyball SMPN 1 Mranggen to 20 student and 20 samples of student, the sample used was all of total population by using total sampling. Research design in this research there are group of sample which become subject of experiment and control group Variable in this research consist of free variables that is push-up exercises and training method overhead triceps Dumbbell, while the dependent variable is the result of the service of volleyball. The research instrument in this research is with top service test. The data analysis technique used pre-test and post-test t-test and normality test.

Based on the results of statistical test analysis using t-test with a significant level of 5% and degrees of freedom 9. The results of data analysis there is a significant comparison of push-up exercises and Dumbbell triceps overhead training methods on the results of the overhead serve volleyball. According to t-test calculation the result of push-up practice achievement is t-test  $3.22 > 2.262$  and Dumbbell triceps overhead training is t-test  $3.89 > 2.262$  t-test hypothesized area, while the more exercise method gives effect to the top service result is the Overhead triceps Dumbbell.

The conclusion of this study is that there is a significant comparison between push-up exercises and Dumbbell's overhead triceps training methods on volleyball results, and Dumbbell's overhead triceps training is better than the push-up exercise on the results of extra-curricular students volleyball SMPN1 Mranggen. Suggestions that can be given are: 1) We recommend that athletes always improve the exercise to further improve the results of achievement. 2) Athletes should also pay attention to the physical condition and of the exercise in order to improve the results of the exercise. 3) As a teacher or coach must also find and determine other exercises that are more varied in order to exercise to improve performance.

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim Prof. Dr. H Mahmutarom HR, SH, MH yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
2. Dekan FKIP Dr. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
3. Kaprodi PJKR Liska Sukiyandari, M.Pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
4. Dosen Pembimbing I Dr. Soekardi, M.Pd. Yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Lusiana, M.Pd. Yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah, Pelatih dan Guru Penjasorkes, SMP N 1 Mranggen yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.



8. Para siswa peserta ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 1 Mranggen yang bersedia sebagai responden peneliian.
9. Bapak dan Ibu serta adikku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya keluarga kecilku.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 15 Maret 2018

  
AbdulLatifUlinuha

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN .....	iii
PENGESAHAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRACK .....	vi
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	7

## **BAB II LANDASAN TEORI**

2.1	Deskripsi Teoritik.....	8
2.1.1	Permainan Bola Voli .....	8
2.1.2	Teknik Dasar Bola Voli.....	11
2.1.3	Teknik Dasar Servis Atas.....	13
2.1.4	Latihan.....	17
2.1.5	Prinsip Latihan .....	18
2.1.6	Tujuan dan Sasaran Latihan .....	21
2.1.7	Latihan Beban .....	22
2.1.8	Konsep Latihan <i>push-up</i> dan <i>overhead triceps dumbbell</i> .....	24
2.1.9	Hasil Prestasi .....	29
2.1.10	Pertumbuhan Tulang .....	31
2.1.11	Kekuatan Otot Lengan .....	33
2.1.12	Program Latihan.....	38
2.2	Karakteristik Siswa SMP .....	42
2.3	Ekstrakurikuler .....	45
2.4	Penelitian yang Relevan .....	47
2.5	Kerangka Berpikir .....	49
2.6	Hipotesis Penelitian.....	53

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Pendekatan Penelitian .....	54
3.2	Populasi dan Sampel .....	55
3.3	Desain Penelitian .....	55

3.4	Variabel Penelitian .....	57
3.5	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	57
3.6	Teknik Analisis Data .....	59
3.6.1	Uji Prasyarat Analisis .....	60

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

4.1	Hasil Penelitian .....	62
4.1.1	Hasil Data <i>Pretest</i> .....	62
4.1.2	Pengelompokan Data <i>Pretest</i> .....	63
4.1.3	Pemberian <i>Treatment</i> .....	64
4.1.4	Hasil Data <i>Posttest</i> .....	64
4.2	Uji Prasyarat Analisis.....	66
4.2.1	Uji Normalitas .....	66
4.2.2	Uji Homogenitas .....	67
4.3	Uji Hipotesis.....	68
4.3.1	Ada Pengaruh dari Latihan <i>Push-up</i> Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen.....	68
4.3.2	Ada Pengaruh Signifikan dari Latihan <i>Overhead Triceps Dumbbell</i> Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen.....	69
4.3.3	Ada Perbedaan pengaruh Latihan <i>Push-up</i> dan <i>Overhead Triceps Dumbbell</i> Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMP N 1 Mranggen.....	69
4.4	Pembahasan.....	70

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan ..... 71

5.2 Saran..... 72

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 73

**LAMPIRAN**..... 76



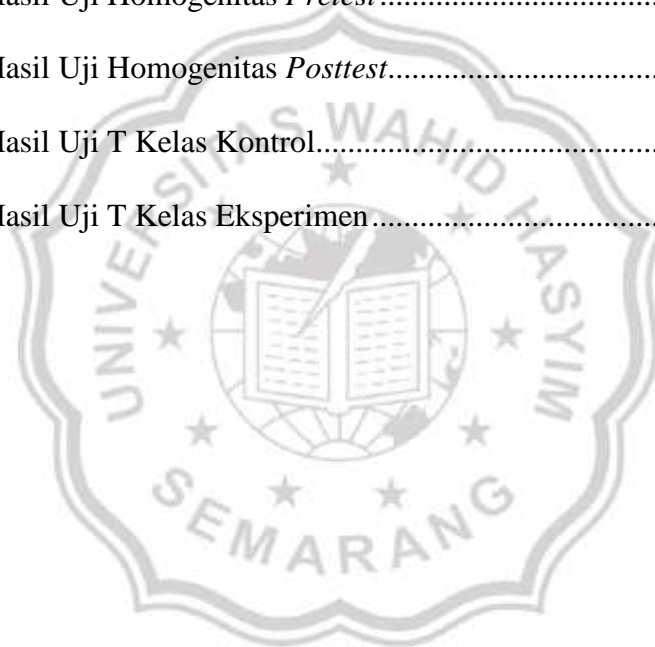
## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Lapangan Bola voli.....	9
Gambar 2.2 Urutan Gerak Servis Atas.....	14
Gambar 2.3 Rangkaian Gerak Push-up.....	24
Gambar 2.4 Kontraksi Otot Push-up.....	26
Gambar 2.5 Rangkaian Gerakan <i>Overhead Triceps Dumbbell</i> .....	27
Gambar 2.6 Struktur Otot Lengan Atas.....	34
Gambar 2.7 Struktur Otot Lengan Bawah.....	34
Gambar 2.8 Kerangka Berfikir.....	52



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Hasil Data <i>Pretest</i> Servis Atas Bola Voli.....	62
Tabel 4.2 Daftar Pembagian Kelompok .....	63
Tabel 4.3 Hasil <i>posttest</i> .....	65
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Normalitas <i>Pretest</i> .....	66
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Normalitas <i>Posttest</i> .....	66
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> .....	67
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest</i> .....	68
Tabel 4.8 Hasil Uji T Kelas Kontrol.....	68
Tabel 4.9 Hasil Uji T Kelas Eksperimen.....	69



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	77
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari FKIP UNWAHAS .....	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....	79
Lampiran 4. Program Latihan .....	80
Lampiran 5. Data Hasil <i>pretest</i> Kemampuan Servis Atas .....	84
Lampiran 6. Data Perangkingan dan di Matchkan.....	85
Lampiran 7. Daftar Pembagian Kelompok .....	86
Lampiran 8. Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Servis Atas.....	87
Lampiran 9. Data Uji Normalitas <i>pretest</i> .....	88
Lampiran 10. Data Uji Normalitas <i>posttest</i> .....	91
Lampiran 11. Data Uji Homogenitas .....	95
Lampiran 12. Tabel Perhitungan <i>t-test</i> Hasil Prestasi.....	97
Lampiran 13. Tabel Uji Perbedaan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> (eksperimen).....	98
Lampiran 14. Tabel Uji Perbedaan Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> (kontrol).....	99
Lampiran 15. Tabel T.....	100
Lampiran 16. Tabel Z.....	101
Lampiran 17. Daftar Chi Kuadrat .....	102
Lampiran 18. Dokumentasi.....	103