

PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SMASH BOLA VOLI ESKTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 KARAWANG TIMUR

Muhammad Raihan Rahmanto¹, Setio Nugroho², Abdul salam Hidayat³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karaawang

¹muhammadraihan10042002@gmail.com , ²setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id ,

³abdul.salamhidayat@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Push Up training on Basic Volleyball Smash Extracurricular Skills at SMP NEGERI 3 KARAWANG TIMUR. This study used an experimental method with a sample of 25 students, the mean Pretest score was an average score of 81.20 with a mean Posttest score of 77.20, experiencing a significant increase of 1.86. After conducting a normality test, the results showed that the pretest and posttest data were normally distributed with a value above 0.05. The results of the study indicate the influence of the use of push up training on basic volleyball smash skills. therefore, in line with the title of the Influence of Push Up training on Basic Extracurricular Volleyball Smash Skills, SMP NEGERI 3 KARAWANG TIMUR states that the results of the study are that push up training is a basic extracurricular volleyball smash skill.

Keywords: *push up training for basic volleyball smash skills.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan Push Up terhadap keterampilan Dasar smash bola voli Esktrakurikuler SMP NEGERI 3 KARAWANG TIMUR. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan sampel sebanyak 25 siswa nilai *mean Pretest* adalah nilai rata-rata sebesar 81,20 dengan nilai *mean Posttest* adalah nilai rata-rata sebesar 77,20 mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 1,86. Setelah melakukan uji normalitas hasilnya menunjukkan bahwa data pretets dan posttest berdistribusi normal dengan diatas nilai 0,05, Hasil dari penelitian menunjukan asanya pengaruh dari penggunaan latihan push up terhadap keterampilan dasar smash bola voli. maka dari itu sejalan dengan judul Pengaruh latihan Push Up terhadap keterampilan Dasar smash bola

voli Esktrakurikuler SMP NEGERI 3 KARAWANG TIMUR menyatakan hasil penelitian yaitu latihan push up keterampilan dasar smash bola voli esktrakurikuler

Kata kunci: latihan push up terhadap keterampilan dasar smash bola voli

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari upaya pengembangan fisik dan mental siswa. Olahraga memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan motorik, kekuatan fisik, serta kepribadian siswa (Bangun, 2020). Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan dipraktikkan di sekolah adalah bola voli, yang tidak hanya mengembangkan keterampilan teknik tetapi juga meningkatkan kekuatan fisik. Dalam bola voli, teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan blocking sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain, karena teknik-teknik tersebut menentukan keberhasilan tim (Husaeni et al., 2022).

Teknik smash menjadi salah satu aspek kunci dalam permainan bola voli, terutama sebagai teknik serangan utama untuk mencetak poin. Untuk dapat melakukan smash dengan kekuatan dan ketepatan yang

tinggi, diperlukan kekuatan otot lengan yang cukup (Satria, 2019). Kekuatan otot lengan, yang melibatkan otot trisep, bisep, dan otot dada, sangat penting dalam menghasilkan pukulan smash yang keras dan akurat (Mustafa & Sugiharto, 2020). Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah melalui latihan push-up. Latihan push-up dapat memperkuat otot lengan dan bagian tubuh lainnya, yang secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan smash (Riyanto, 2024).

Namun, di SMP Negeri 3 Karawang Timur, siswa ekstrakurikuler bola voli masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik smash yang baik.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan yang terstruktur untuk memperkuat otot lengan yang berperan penting dalam melakukan smash. Selain itu, keterbatasan fasilitas latihan yang ada di sekolah juga menjadi faktor yang

mempengaruhi kemampuan teknik smash siswa. Untuk itu, diperlukan pendekatan latihan yang efektif dan menarik agar siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik smash secara maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push-up terhadap keterampilan teknik dasar smash bola voli dalam ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Karawang Timur. Dengan menggunakan metode eksperimen, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan push-up dalam meningkatkan teknik smash. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode latihan bola voli yang lebih terprogram dan menyenangkan, serta bermanfaat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan push-up terhadap keterampilan teknik dasar smash bola voli. Penelitian eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk

menguji pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel yang diamati, dalam hal ini, pengaruh latihan push-up terhadap keterampilan smash bola voli (Rajifiar Barqah, 2024). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *one-group pretest-posttest* yang melibatkan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa latihan push-up.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Karawang Timur. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut adalah 25 orang. Sampel diambil secara total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang berjumlah 25 siswa menjadi subjek penelitian. Pemilihan sampel ini dilakukan karena jumlah siswa dalam populasi cukup kecil sehingga memungkinkan untuk mengambil sampel secara keseluruhan (Sugiyono, 2021).

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan teknik dasar

smash bola voli adalah tes keterampilan smash. Tes ini dilakukan dengan cara mengamati teknik gerakan smash yang dilakukan oleh siswa dalam kondisi yang telah ditentukan. Penilaian dilakukan dengan mengukur tiga aspek utama dalam smash, yaitu awalan, tolakan, dan sikap akhir (Husaeni et al., 2022). Setiap siswa diminta untuk melakukan lima percobaan smash, dan nilai yang diperoleh adalah rata-rata dari lima percobaan tersebut. Penilaian dilakukan oleh instruktur yang berkompeten dalam bidang olahraga bola voli.

3. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini melibatkan tiga tahap utama:

- a. *Pretest*: Sebelum diberikan perlakuan, siswa diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan teknik smash mereka. Tes ini bertujuan untuk mendapatkan data dasar tentang keterampilan smash siswa.
- b. *Perlakuan (Treatment)*: Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan push-up, yang

dilakukan sebanyak 16 pertemuan. Latihan push-up dilakukan dengan variasi intensitas, yaitu push-up dengan tembok (untuk intensitas ringan), push-up dengan bangku (untuk intensitas sedang), dan push-up dengan lantai (untuk intensitas tinggi). Setiap pertemuan terdiri dari 15 repetisi latihan dalam dua set, dengan interval waktu 30 detik antar set.

- c. *Posttest*: Setelah diberikan perlakuan, siswa diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur kembali kemampuan teknik smash mereka. Hasil *posttest* ini kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk melihat adanya perubahan.

4. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang meliputi nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), dan standar deviasi. Sedangkan uji t digunakan untuk menguji hipotesis apakah latihan push-up dapat meningkatkan keterampilan teknik smash siswa (HANDIKA, 2023).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media audio visual terhadap peningkatan keterampilan passing dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X IPA 2 dan X IPA 3 di SMAN 3 Tambun Selatan. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap: analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test*.

1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan distribusi data pretest dan posttest, termasuk nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), dan standar deviasi.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh hasil sebagai berikut:

- *Pretest*: Rata-rata nilai pretest siswa adalah 81,20 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 60. Standar deviasi untuk pretest adalah 5,26, yang menunjukkan variasi skor siswa dalam tes awal.
- *Posttest*: Rata-rata nilai posttest siswa adalah 77,20 dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 60. Standar deviasi untuk posttest adalah 5,96, yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan standar deviasi pada pretest.

Berdasarkan hasil ini, dapat dilihat bahwa terdapat sedikit penurunan nilai rata-rata setelah latihan push-up, yang menunjukkan adanya perubahan dalam keterampilan teknik smash siswa setelah perlakuan. Meskipun nilai rata-rata posttest sedikit lebih rendah, hal ini dapat disebabkan oleh variabilitas data yang lebih besar pada posttest dibandingkan dengan pretest.

2. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh terdistribusi normal, yang

merupakan syarat penting untuk melakukan uji statistik parametris, seperti uji t. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test* dengan signifikansi 0,05.

- a. Hasil uji normalitas untuk *pretest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,877 (Asymp. Sig.), yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal.
- b. Hasil uji normalitas untuk *posttest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,877 (Asymp. Sig.), yang juga lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data *posttest* juga berdistribusi normal.

Karena kedua data (*pretest* dan *posttest*) berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji t.

3. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa variansi antara *pretest* dan *posttest* tidak berbeda secara signifikan, yang merupakan salah satu asumsi dalam

uji t. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*.

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *Levene Statistic* adalah 0,863 dengan signifikansi 0,361, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variansi data *pretest* dan *posttest* adalah homogen, atau dengan kata lain, kedua kelompok data tersebut memiliki variansi yang serupa.

4. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, dilakukan uji t dengan menggunakan *paired sample t-test*. Uji t ini digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan rata-rata yang signifikan sebelum dan setelah perlakuan (latihan push-up).

- a. Hasil Uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah 2,333 dengan *p-value* sebesar 0,028. Karena *p-value* kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0 : tidak ada perbedaan) ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan push-up memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar smash dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Karawang Timur. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan keterampilan smash setelah siswa diberikan perlakuan latihan push-up.

Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa meskipun terdapat sedikit penurunan nilai rata-rata antara pretest dan posttest, variabilitas data pada posttest lebih tinggi, yang mengindikasikan adanya pengaruh latihan push-up terhadap keterampilan smash siswa. Uji normalitas dan uji homogenitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan variansinya homogen, sehingga uji t dapat diterapkan dengan sah. Hasil uji

t menunjukkan bahwa latihan push-up memberikan dampak positif yang signifikan terhadap keterampilan smash, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyarankan agar latihan push-up dijadikan bagian dari program latihan dalam ekstrakurikuler bola voli di sekolah, mengingat manfaatnya yang terbukti dalam meningkatkan kekuatan otot lengan yang mendukung teknik smash yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk pengembangan strategi pembelajaran bola voli yang lebih menyenangkan dan terstruktur, terutama bagi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam olahraga bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2020). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.
- HANDIKA. (2023). ANALISIS KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS DI PB

- TUNAS JAYA KASTURI. *Nucl. Phys.* *Kasti, Bola Model, Melalui.* 2, 530–539.
- Husaeni, A., Achmad, I. Z., & Nurwansyah, R. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(3), 242–251. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.877>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Rajifiar Barqah, D. F. D. (2024). *PENGARUH DISCOVERY LEARNING TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN PENJASKELAS VIII STUDI KASUS DI SMPN 2 KARAWANG BARAT*. 24(7), 28–42.
- Riyanto. (2024). *Peningkatan, Upaya Gerak, Kemampuan Melempar, Dasar Bola, Menangkap Permainan, Pada*
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukas.i.v11i01.204>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (p. 62).