

**PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN WALL-PUSH UP
MENGGUNAKAN JARI TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS
ATLET PUTERA CLUB BOLA VOLI SE-KECAMATAN CIMALAKA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan



oleh

Ririn Oktaviati

NIM 1807052

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG**

2022

HAK CIPTA

PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN WALL-PUSH UP MENGGUNAKAN JARI TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS ATLET PUTERA CLUB BOLA VOLI SE-KECAMATAN CIMALAKA

Oleh

Ririn Oktaviati

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Pendidikan Jasmani

© Ririn Oktaviati 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Ririn Oktaviati, 2022

*PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN WALL-PUSH UP MENGGUNAKAN JARI TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING ATAS ATLET PUTERA CLUB BOLA VOLI SE-KECAMATAN
CIMALAKA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

RIRIN OKTAVIATI

PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN *WALL-PUSH UP* MENGGUNAKAN JARI TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* ATAS ATLET PUTERA CLUB BOLA VOLI SE-KECAMATAN CIMALAKA

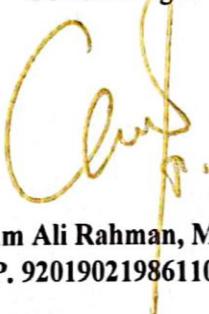
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. H. Encep Sudirjo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196203171987031004

Pembimbing II



Aam Ali Rahman, M.Pd.
NIP. 920190219861101101

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 PGSD Pendidikan Jasmani



Prof. Dr. H. Ayi Suherman, M. Pd.
NIP. 196002151198411101

ABSTRAK

PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN WALL-PUSH UP MENGGUNAKAN JARI TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS ATLET PUTERA CLUB BOLA SE-KECAMATAN CIMALAKA

Ririn Oktaviati

1807052

Teknik dasar *passing* atas bola voli dalam pelaksanaannya menitikberatkan pada kekuatan otot lengan dan kekuatan otot jari. Penelitian ini didasarkan pada permasalahan yang peneliti temukan di lapangan yaitu kurangnya penguasaan teknik dasar *passing* atas. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya latihan kondisi fisik yang menyebabkan lemahnya kekuatan otot lengan ketika mendorong bola serta kurang tepatnya perkenaan jari terhadap bola. Sehingga menghasilkan bola yang sulit dikontrol dan tidak tepat sasaran. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode latihan kekuatan yang tepat. *Wall-push up* yang dimodifikasi dengan menggunakan jari ini merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot jari kedua tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel yang diambil dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu sebanyak 20 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari α ($\text{sig. } 0.000 < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga, terdapat pengaruh yang signifikan dari *treatment* modifikasi latihan *wall-push up* menggunakan jari terhadap keterampilan *passing* atas atlet putera *club* bola voli se-kecamatan Cimalaka dan kontribusi yang diberikan sebesar 88%.

Kata Kunci : *passing* atas, bola voli, *wall-push up*, kekuatan otot.

ABSTRACT

THE EFFECT OF MODIFICATION OF WALL-PUSH UP USING THE FINGER ON SKILLS OVERHAND PASS OF MALE ATHLETES CLUB IN CIMALAKA DISTRICT

Ririn Oktaviati

1807052

The basic technique of overhand pass on volleyball in its implementation focuses more on arm muscle strength and finger muscle strength. This research is based on the problems that researchers found in the field, namely the lack of mastery of basic overhand pass techniques. This is due to the weakness of the arm muscle strength when pushing the ball and the lack of precise fingering of the ball. This results in a ball that is difficult to control and not on target. This modified finger wall-push up is an exercise to increase arm muscle strength and finger muscle strength. This study aims to determine the effect of modifying the wall-push up exercise using fingers on the overhand pass skills of male athletes in volleyball clubs in Cimalaka district. This study used a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. Samples were taken using purposive sampling, as many as 20 people. The results of this study indicate that the significance value is less than ($\text{sig. } 0.000 < 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted. Thus, there is a significant effect of the modified treatment of wall-push up exercises using fingers on the overhand pass skills of male athletes in volleyball clubs in Cimalaka district and the contribution given is 88%.

Keywords: overhand pass, volleyball, wall-push up, muscle strength.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Permainan Bola Voli	7
2.2 Teknik Dasar <i>Passing Atas</i>	10
2.3 Latihan Fisik	12
2.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	16
2.5 Modifikasi Latihan	17
2.6 <i>Wall-Push Up</i>	19
2.7 Latihan Kekuatan Usia 13-14 Tahun dalam Meningkatkan Keterampilan <i>Passing Atas</i>	20
2.8 Penelitian yang Relevan	22
2.9 Kerangka Berpikir	23
2.10 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	25
3.1.1 Metode Penelitian.....	25
3.1.2 Desain Penelitian.....	26

3.2 Populasi dan Sampel	27
3.2.1 Populasi	27
3.2.2 Sampel.....	28
3.3 Instrumen Penelitian.....	29
3.4 Prosedur Penelitian.....	31
3.4.1 Tahapan Persiapan	31
3.4.2 Tahapan Pelaksanaan	31
3.4.3 Analisis Data	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Temuan.....	39
4.1.1 Pengolahan dan Analisis Data.....	42
4.1.2 Uji Asumsi Klasik	43
4.1.3 Uji Hipotesis	45
4.1.4 Uji Regresi Linier (<i>R Square</i>)	46
4.2 Pembahasan.....	46
4.2.1 Pengaruh Modifikasi Latihan <i>Wall-Push Up</i> menggunakan Jari terhadap Keterampilan <i>Passing Atas</i>	46
4.2.2 Besarnya Pengaruh Modifikasi Latihan <i>Wall-Push Up</i> menggunakan Jari terhadap Keterampilan <i>Passing Atas</i>	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Implikasi.....	52
5.3 Rekomendasi	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Program Latihan <i>Wall-Push Up</i> menggunakan Jari.....	33
Tabel 4. 1 Data Hasil <i>Pretest Passing Atas</i>	40
Tabel 4. 2 Data Hasil <i>Posttest Passing Atas</i>	41
Tabel 4. 3 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing Atas</i>	42
Tabel 4. 4 Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	43
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis <i>Paired-Samples T Test</i>	45
Tabel 4. 8 Hasil Uji Regresi Linier (<i>R-Square</i>)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram Struktur Organisasi Skripsi	6
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	27
Gambar 3. 2 Petak Sasaran Tes <i>Passing</i>	30
Gambar 3. 3 Langkah-langkah Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing Penulisan Skripsi.....	57
Lampiran. 2 Lembar Monitoring Bimbingan Skripsi	58
Lampiran. 3 Surat Permohonan Izin Penelitian	59
Lampiran. 4 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	60
Lampiran. 5 Surat Keterangan Penelitian	61
Lampiran. 6 Surat Pernyataan Validasi Program Latihan.....	62
Lampiran. 7 Data Sampel.....	63
Lampiran. 8 Data Kehadiran	64
Lampiran. 9 Observasi Pelaksanaan <i>Treatment</i>	65
Lampiran. 10 Dokumentasi.....	74

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes *Passing* Atas dan *Passing* Bawah pada Cabang Olahraga Bola Voli. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 51–57.
- Afif, R. M., & Nasrullah, A. (2016). Pengaruh *Weight Training* dan *Body Weight Training* terhadap Power Tungkai Atlet Bola Tangan. *Medikora*, 15(1), 97–107.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Cemerlang Grup.
- Anggraini, A. W., Tomi, A., & Sulistyorini, S. (2016). Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah menggunakan Latihan Bervariasi pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Bangun, M. W. A. (2018). Pemanfaatan Hasil Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Slb-Ypac Cabang Medan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 97–106.
- Darmawan, T., Nurwati, N., & Gutama, A. S. (2016). Pengaruh Interaksi Teman Sebaya terhadap Kenakalan Remaja di SMAN 1 Cicalengka, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).
- Destriana, Destriani, Yusfi, H., & Muslimin. (2020). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Hadiwijaya, M. M. (2013). Pengaruh Pelatihan Beban *Leg Press* terhadap Kecepatan Lari dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan *Medicine Ball* dan *Clapping Push Up* terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13–16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51–60.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan* (P. Latifah (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik* (Indra (ed.)).
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan dengan Beban Bebas Metode *Circuit Training* dan *Plyometric*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* (Y. Hidayat (ed.)). PT Remaja Rosdakarya.

- Lengkana, A.S., Rahman A.A., Alif M.N., Mulya, G., Priana, S., & Hermawan, D. B. (2020). *Static and Dynamic Balance Learning in Primary School Students*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 469–476.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas Latihan *Body Weight Training* dengan dan tanpa menggunakan *Resistance Band* terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak. *Medikora*, 17(2), 91–101.
- Listina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas pada Permainan Bola Voli melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64.
- Maifa, S. (2021). Analisis Komponen Fisik terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(1), 62–68.
- Manurizal, L., & Janiarli, M. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Swasta Tri Bhakti. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(2), 84–94.
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model Latihan *Smash* dalam Permainan Bola Voli untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 15–26.
- Nurhalimah, Nurina, T., & Maulana, F. (2017). Pengaruh Modifikasi Latihan terhadap Peningkatan Penguasaan Teknik *Passing* Atas pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. *Seminar Nasional Pendidikan*, 79–84.
- Palupi, W. S. (2020). Pengaruh Latihan *Knee Push Up* dan *Wall Push Up* terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Tim Bola Voli Putri SMAN 1 Wadaslintang Kabupaten Wonosobo Tahun 2019. (skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Pranoto, W. N. (2019). Pengaruh Latihan Otot Lengan terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli SMA N 1 Kubung. *Jurnal JPDO*, 2(1), 276–280.
- Primus, J. (2021, 17 Desember). "Proliga 2022 Hanya di Satu Tempat". *Kompas*.
- Putro, D. E., & Lumintuarsa, R. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 37–48.
- Rofiqoh, E. S., Bachtiar, & Maulana, F. (2021). Pengaruh Modifikasi Latihan terhadap Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021. *Riyadhhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 91–98.

Ririn Oktaviati, 2022

PENGARUH MODIFIKASI LATIHAN WALL-PUSH UP MENGGUNAKAN JARI TERHADAP KETERAMPILAN PASSING ATAS ATLET PUTERA CLUB BOLA VOLI SE-KECAMATAN CIMALAKA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh Latihan *Chest Press Resistance Band* dan *Push Up* terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Saiful. (2021). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. UD. Al-Hasanah.
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari Tangan terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing Atas* dalam Permainan Bola Voli. *Journal Sport Area*.
- Setyawan, D. A. (2021). *Petunjuk Praktikum Uji Normalitas & Homogenitas Data Dengan SPSS*. Klaten: CV Tahta Media Group.
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Sporta Saintika*, 2(1), 240–251.
- Sudarwati, S. (2014). Pengaruh Motivasi, Disiplin Kerja dan Kompetensi terhadap Kinerja Pegawai Dinas Pendidikan Kabupaten Sragen. *Jurnal Paradigma Universitas Islam Batik Surakarta*, 12(01), 116176.
- Sudirjo, E., & Alif, MN. (2019). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Latihan beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan. *Medikora*, 3(1), 156915.
- Suharyan, H., Widiastuti, & Samsudin. (2019). Modifikasi Alat dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 47–56.
- Sukirno, S., & Andriyanto, A. (2017). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil *Passing Atas* pada Permainan Bola Voli Putra SMA Negeri 15. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Taniredja, T., & Mustafidah, H. (2014). *Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Tumaloto, E. H., & Adiko, F. (2020). *Development of Multimedia Learning Media using CCY (Channel and Youtube Content)*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 53–60.
- 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.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan Fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.