

Pengaruh Latihan *Pull-Up* Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Bola Voli

Tiara Valentina^{1*}, Syafaruddin², Wahyu Indra Bayu², Soleh Solahuddin^{1,3}

¹Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Sumatra Selatan

²Pendidikan Olahraga, Universitas Sriwijaya, Sumatra Selatan

³Progran Doktor Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta

*Corresponding author: tiaravalentina54@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui imbas latihan *pull-up* terhadap hasil ketepatan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Indralaya. Jenis penelitian yang dipergunakan merupakan quasi eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang dipergunakan sebanyak 34 peserta didik putra. Variabel bebas ialah latihan *pull-up*, variabel terikat merupakan hasil ketepatan servis atas. Instrumen yang dipergunakan artinya tes hasil servis atas. Perlakuan di penelitian ini berupa latihan *pull-up*, selesainya diberikan perlakuan selama 6 minggu menggunakan frekuensi latihan tiga kali dalam satu minggu. sesuai hasil penelitian dan analisis data menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ di dapat t_{hitung} (20,761) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak. oleh dari itu H_a dapat diterima, bahwa latihan *pull-up* berpengaruh terhadap peningkatan hasil ketepatan servis. Jadi bisa disimpulkan bahwa latihan *pull-up* berpengaruh pada hasil ketepatan servis atas pada aktivitas ekstrakurikuler bola voli pada SMA Negeri 1 Indralaya. Implementasi dari penelitian ini bahwa latihan *pull-up* bisa digunakan sebagai salah satu bentuk latihan guna menaikkan hasil ketepatan servis atas di olahraga bola voli.

Kata kunci: Latihan Pull-Up, Servis Atas, Bola Voli

Abstract

This observe objectives to determine the effect of pull-up training at the effects of upper serve accuracy in volleyball extracurricular sports at Indralaya 1 Public high college. The sort of research used is a quasi test the use of a one elegance pretest-posttest layout. The pattern used changed into 34 male college students. The unbiased variable is the pull up workout, the dependent variable is the result of the accuracy of the top serve. The device used is the carrier end result test. The treatment on this examine was within the form of pull up exercises, after which they were given treatment for 6 weeks using a frequency of exercising three instances per week. in line with the effects of research and information analysis the use of the t-check statistic with a enormous level $\alpha = 0.05$, it can be t_{count} (20.761) at the same time as t_{table} (1.70), then $t_{count} > t_{table}$ then H_a is well-known and H_0 is rejected. therefore H_a can be typical, that pull up physical games have an effect on increasing the outcomes of provider accuracy. So it could be concluded that the pull up exercise has an impact on the consequences of the accuracy of the upper serve in volleyball extracurricular sports at Indralaya 1 state Senior excessive faculty. The implementation of this study is that pull up sporting activities may be used as a form of exercising to increase the accuracy of the top serve in volleyball.

Keywords: Pull Up Exercise, Overhand Service, Volley Ball

Received: 9 Februari 2023

Revised: 9 Maret 2023

Accepted: 13 Maret 2023

Published: 14 Maret 2023

Pendahuluan

Di Indonesia, bola voli adalah olahraga yang sudah disukai dan dimainkan oleh segala usia, termasuk anak-anak, remaja, sampai orang dewasa. Ada banyak minat dalam olahraga ini, tidak hanya dari kelas bawah tetapi dari semua bidang masyarakat, dari kota-kota besar ke kota-kota kecil (Putri et al., 2022). Bola voli, menurut pendapat (Program Pelatihan Permainan Bola Voli Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri et al., 2019), adalah "dua kelompok

lawan dari enam pemain yang masing -masing berpartisipasi dalam olahraga ini. Terdapat juga kombinasi lain permainan bola voli pantai yang setiap tim hanya mempunyai dua orang pemain saja”. Ada banyak lapangan voli yang tersedia karena bola voli adalah permainan yang dapat dimainkan di mana -mana dan tidak memerlukan banyak ruang, tetapi memang membutuhkan beberapa keterampilan bermain dasar (Pujiyanto 2019). Karena fakta bahwa bola voli dapat dimainkan oleh semua kelas sosial, sebagaimana dibuktikan dengan pertumbuhan banyak klub bola voli di daerah perkotaan dan pedesaan dan popularitas turnamen seperti Porseni, Porprov, Proliga, dan Pon, bola voli telah menjadi sangat populer Olahraga, terutama di kalangan orang Indonesia (Endrawan et al., 2022). Berapa banyak kemampuan mendasar itu antara lain, *passing* bawah, *passing* atas, menghadang bola sendiri atau berpasangan, dan servis yang mencakup servis bawah, servis atas, dan servis lompatan, menurut (Destriana et al., 2021). Pemain pemula harus mempelajari keterampilan mendasar ini Di bawah arahan pelatih dan pendidik, keterampilan mendasar akan dikuasai seefektif mungkin melalui instruksi dan contoh pendekatan yang baik. (Lestari et al., 2021)

(Mardela & Syukri, 2016) servis awalnya hanyalah pukulan pembuka untuk memulai permainan sesuai dengan perkembangannya. Namun, dari perspektif taktis, ini adalah serangan awal yang dirancang untuk mendapatkan nilai dan memungkinkan tim untuk menang. Implementasi servis atas harus digunakan untuk membangun serangan karena servis atas biasanya memiliki sifat yang keras atau kuat. Penguasaan layanan yang baik akan membantu proses serangan saat bermain bola voli (Jaya et al., 2019), Karena servis dalam cabang olahraga bola voli ini diperuntukkan untuk memperoleh poin daripada hanya menyajikan bola ke lawan, kemampuan servis atas sangatlah diperlukan. Jika servis atas ini dapat dilakukan sebaik mungkin, maka ada peluang untuk menambahkan lebih banyak lagi.

di hari Jumat, 4 November 2022, pada SMA Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir, berdasarkan temuan pengamatan peneliti, didampingi pelatih ekstrakurikuler bola voli sekaligus sang pengajar pendidikan jasmani. peneliti menemukan bahwa 34 siswa berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Selama sesi pelatihan, siswa tak fokus dan tidak memperhatikan instruksi pelatih, jadi apa yang di instruksikan oleh pelatih tidak berjalan sesuai rencana, yg menyebabkan bola kehilangan sasaran dan beberapa kekurangan pada melaksanakan teknik servis atas permainan bola voli , khususnya teknik dasar servis bola voli, seperti bola yang diservis namun tak terarahkah, bola keluar dari lapangan permainan, bola tidak melewati jaring atau jatuh dalam permainan sendiri. sesudah saya amati ternyata *power* otot lengan serta bahu mereka masih sangatlah lemah, sehingga saya selaku peneliti mau mengadakan eksperimen

degan cara Latihan *pull-up* tujuannya melatih kekuatan otot lengan serta bahu. saya sebagai peneliti ingin menilai apakah menggunakan melakukan Latihan *pull-up* bisa berpengaruh terhadap *power* otot lengan dan bahu para pemain waktu melakukan servis atas bola voli. *Pull-up* ialah latihan yang dapat mempertinggi kekuatan genggamannya, 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.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2021) yang menjelaskan adanya korelasi yang signifikan terhadap latihan *pull-up* terhadap akibat kemampuan *smash* bola voli. Dari penjelasan diatas, mampu disimpulkan bila latihan *pull-up* bisa menjadi salah satu latihan alternatif yang mampu dilakukan buat meningkatkan kemampuan servis atas di cabang olahraga bola voli selain latihan *Push-up*, latihan memakai *dumbbell*, dan latihan lainnya, maka dari itu karena masih sedikit orang menggunakan latihan *pull-up* untuk meningkatkan servis atas, dan juga judul ini belum banyak diteliti orang, saya ingin membuktikan lagi bahwa ada tidaknya pengaruh latihan *pull-up* terhadap hasil ketepatan servis atas bola voli. Berdasarkan data serta masalah diatas peneliti berkeinginan menyusun proposal penelitian dengan judul “dampak Latihan *Pull-Up* Terhadap hasil Ketepatan Servis Atas pada kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Indralaya ”

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* dengan *one grup pretest and posttest design*. Populasi yaitu semua peserta didik putra yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Indralaya yang berjumlah 34 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Sugiyono (2014) sampling jenuh ialah semua anggota populasi dapat dijadikan sampel. Jadi, pada penelitian ini sampelnya berjumlah 34 peserta didik dikarenakan populasinya berjumlah 34 peserta didik. Cara pengambilan menggunakan tes servis atas, yang terdiri dari tes awal sebelum diberikan perlakuan kemudian diberikan perlakuan latihan *pull-up* yang dilakukan selama 6 minggu dan dilanjutkan dengan tes akhir setelah diberikan perlakuan. Setelah data diperoleh, penelitian ini menggunakan uji t dalam proses analisis data untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *pull-up* terhadap hasil ketepatan servis atas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari 34 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Indralaya. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* bisa diperoleh hasil perbandingan yaitu tes awal jumlah servis tertinggi 13 dan servis terendah 3. Data hasil *posttest* servis tertinggi 16 dan terendah 5, dan mean dari *pretest* yakni 7,52 dan *posttest* bernilai 10,67 maka dari itu perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir sebesar 25,62.

Tabel 1 : Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Servis

Hasil	N	Servis Tertinggi	Servis Terendah	Mean	Perbedaan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	34	13	3	7,52	3,15
<i>Posttest</i>	34	16	5	10,67	

Berdasarkan tabel 1, bisa diketahui bahwa hasil data *posttest* mendapatkan nilai yang lebih baik dari data *pretest*. Hal ini berdasarkan nilai tertinggi, nilai terendah, dan rata-rata pada hasil tes awal dan tes akhir.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,113	0,115	Normal
<i>Post-test</i>	0,108	0,105	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui nilai signifikan data tes awal mendapatkan nilai sebesar $0,115 > 0,05$ dan nilai signifikan data tes akhir mendapatkan nilai sebesar $0,105 > 0,05$. Berdasarkan perolehan yang didapatkan maka bisa disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 3 . Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
Servis Atas	0,763	Homogen

Berdasarkan tabel 3 diatas, terdapat hasil nilai signifikan sebesar $0,763 > 0,05$ yang berarti varian sampel homogen, maka disimpulkan jika varian bersifat homogen.

Tabel 4 . Uji Paired Test

Variabel	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test & Post-Test</i>	20,761	0,000	0,05

informasi berasal dari hasil terukur “uji t” menerima hasil sedangkan T tabel ialah 1,70 yg dihsilkan dari tabel dispersi T menggunakan dk = 33 serta taraf kepastian 95% (= 0,05), tercatat dalam tabel. standar pengujian spekulasi mengakui H1 Jika $t_{hitung} > T_{tabel}(1-)$, serta menolak H0 Bila $t_{hitung} < t_{tabel}(1-)$, karena $t_{hitung} (20,761) > t_{tabel} (1,70)$ ada perbedaan besar antara *posttest* serta *pretest*. uji, menggunakan cara ini teori H0 ditolak dan spekulasi H1 diakui, artikulasi H1 adalah“ dampak latihan *pull-up* terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli ekstrakurikuler Sekolah Menengan Atas Negeri 1 Indralaya“.

(Sulastri et al., 2021) *Pull-up* adalah bentuk latihan guna untuk meningkatkan *power* otot lengan hingga bisa bermanfaat untuk olahraga yang memerlukan *power* otot lengan, oleh karena itu latihan *pull-up* sangat baik untuk melatih kekuatan otot lengan untuk memberi *power* supaya lebih kuat maka latihan ini memiliki kontribusi terhadap hasil servis atas. (Mustaqim, 2018) *pull-up* ialah suatu latihan yang dilakukan menggunakan alat, yaitu palang kayu atau besi. Menurut beberapa pendapat diatas disimpulkan latihan *pull-up* adalah latihan yang dilakukan menggunakan alat, yaitu palang atau besi yang dilakukan secara teratur sehingga dapat meningkatkan *power* otot lengan dan otot perut.

(Pangestu, 2018) Otot lengan terletak dibagian lengan tubuh manusia yang menyelimuti dan menggerakkan tulang seperti pada fungsi lengan pada umumnya. (Nugroho, 2019) *power* otot lengan merupakan suatu komponen otot lengan untuk menerima beban sewaktu bekerja. (Hamdika Dani et al., 2015) *Power* otot lengan memiliki kemampuan mengarahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat. (Laksana, 2021) otot bahu berfungsi mendorong lengan yang melakukan gerakan dan juga menarik kembali secara cepat lengan yang melakukan gerakan. (Anwar, 2016) *power* otot perut merupakan kontraksi yang dihasilkan oleh otot pada bagian perut. Menurut Legeayem, T. R., & Wiriawan (2017) otot perut merupakan komponen kekuatan otot lain sehingga dapat mengontrol kekuatan otot yang lain agar aktivitas gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien.

Jadi beberapa pendapat diatas, dapat diketahui bahwa *power* otot lengan adalah otot yang terletak pada lengan tubuh memiliki kemampuan untuk menerima beban serta mengarahkan kekutan maksimal dengan cepat. Otot bahu berfungsi mendorong lengan yang melakukan gerakan dan menarik kembali secara cepat lengan yang melakukan gerakan. Otot perut Padahal pusat dari komponen otot lain sehingga menghasilkan kontraksi yng maksimal pada otot bagian perut. Maka dari itu *power* otot lenga, otot bahu, dan otot perut sangat

dibutuhkan pada saat melakukan latihan *pull up*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *pull-up* yang diberikan kepada peserta didik SMP Negeri 1 Indralaya siap memberikan dampak positif terhadap peningkatan servis atas bola voli .

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan didaerah servis, langsung kelapangan lawan. Servis merupakan awalan dari permainan, dan dapat dimasukkan di dalam kategori serangan yang pertama (Wahyuni & Kurdi 2019). Seringkali teknik ini dijadikan sebagai ajang untuk memperlihatkan kemampuan bermain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati net (Putra et al., 2022).

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini ialah bahwa latihan *pull-up* meningkatkan ketelitian seorang atlet pada saat melakukan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Indralaya berdasarkan analisis dan review saya terhadap data yang telah diberikan diatas. *Pull-up* dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi servis bola voli, sesuai dengan hasil penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Anwar, M. S. (2016). *Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas Vii Sltp Negeri 4 Kota Kediri Tahun 2016*.
- Destriana, Destriani, & Herri Yusfi. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal Mensana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(2), 126–132.
- Endrawan, I. B., Indarta, M., & Martinus, M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Servis Atas Bola Voli. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 423–431.
- Hamdika Dani, Zulfikar, & Marlina, Y. (2015). Kontribusi antara Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-in) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Unsyiah*, 1(1), 21–27. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/567>
- Jaya, H., Insanisty, B., Sofino, S., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Model Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Putra Ekstrakurikuler Smkn 3 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 153–159. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6494>
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>
- Legeayem, T. R., & Wiriawan, O. (2017). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, OTOT PERUT, OTOT KAKI, DAN POWER KAKI TERHADAP JUMPING SMASH PADA BULUTANGKIS Tays. *Jurnal Neliti*, 1–7. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/22384>

- Lestari, L., Rahmat, Z., Didi, D., & Pranata, Y. (2021). Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean Pu Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 1–12.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 28–47.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh latihan push up dan pull up terhadap hasil flying shoot dalam permainan bola tangan pada mahasiswa komunitas bola tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- Nugroho, A. (2019). *Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Hasil Chest Pass Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Pekanbaru*. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/5137>
- Pangestu, H. Y. (2018). *Kontribusi Eksplosive Power Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI Putra SMA PGRI Rengat*. <https://repository.uir.ac.id/5568/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/5568/5/bab2.pdf>
- Program Pelatihan Permainan Bola Voli Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri, E., Padang, T., Empat Lawang Bagus Endrawan, K. I., & Apriyansyah, D. (2019). Evaluasi Program Pelatihan Permainan Bola Voli Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Talang Padang. *Kabupaten Empat Lawang.. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES SEMINAR NASIONAL PASCASARJANA*, 1, 1–6.
- Putra, I. M., Dani, R., & Suhatman, I. (2022). Pengaruh Metode Latihan Floating Service Terhadap Ketepatan Servis Atas Pemain Bola Voli Putri Smp. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(1), 98–105. <https://doi.org/10.52060/mp.v7i1.762>
- Putri, A. N. D., Rifki, M. S., & Syafrianto, D. (2022). Pengaruh Penerapan Latihan Bola Di Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pemain Bola Voli Putra. *Jurnal Stamina*, 5(1), 40. <http://stamina.ppj.unp.ac.id>
- Sulastris, S., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(4), 182. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i4.1933>
- Wahyuni, D., & Kurdi, F. N. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Palembang. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8119>