

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS ATLET BOLA VOLI
REMAJA PUTRA YUSO SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Octarina Merrydian
NIM. 07602241011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Pull-up* dan *Push-up* terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Remaja Putra Klub Yuso Sleman” yang disusun oleh Octarina Merrydian, NIM. 07602241011 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta ~~16~~ April 2012
Pembimbing



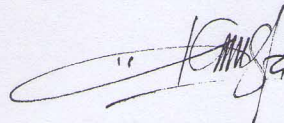
Drs. Mansur M.S
NIP.19570519 1985021 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 16 April 2012
Yang Menyatakan,







Octarina Merrydian
NIM. 07602241011

HALAMAN PENGESAHAN

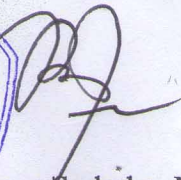
Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull-up* dan *Push-up* terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Remaja Putra Klub Yuso Sleman” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 26 April 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Mansur, M.S	Ketua		16/05/2012
Devi Tirtawirya, M.Or	Sekretaris / Anggota II		15/05/12
Sb. Pranatahadi, M.Kes	Anggota III		11/05/12
Dra. Endang Rini S, M.S	Anggota IV		16/05/12

Yogyakarta, Mei 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“ Sukses itu butuh proses dan proses situ biasanya sangat
menyakitkan dan melelahkan
Tetap semangat, terus berjuang dan jangan pernah menyerah
Menghadapi masalah jika ingin menikmati indahnya
Kesuksesan...

”Jadilah manusia paling baik disisi Allah, jadilah manusia paling buruk dalam
pandangan dirimu, dan jadilah manusia biasa dihadapkan orang lain” (Ali bin
Abi Tholib)...

“Berpikir positif akan mendatangkan hasil yang positif....

“Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang
Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan
aku....

“ Sukses = Belajar + Bekerja + Impian + Do’a...

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

“ Kedua orang tuaku terkasih, Ayah Johny Iriante Spd dan Ibu Sugiarti
yang segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo’ akan,
menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak
ternilai...

“ Kakakku Laura Amalucy Andreana dan adikku Firdaust Alam Syah, Abdul
Aziiz Almalik, terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama
ini...

“ Om Totok Diyarto dan Bulek Tri Sumiyati yang membantu ku serta keluarga
ku, selama aku tinggal disini, Terimakasih...

“ Orang terdekatku Pandji cahyo wibowo terimakasih atas Kesabaran,
kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do’anya, terimakasih
buat kebersamaan selama ini... ☺

“ Teman-temanku dimanapun kalian berada terimakasih atas semuanya dan
mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja aku
perbuat...

“ Almamaterku PKO FIK UNY...

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* DAN LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS ATLET BOLA VOLI
REMAJA PUTRA YUSO SLEMAN**

**Oleh:
Octarina Merrydian
07602241011**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara pengaruh latihan *push up* dan *pull-up* terhadap peningkatan ketepatan servis atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli remaja putra klub Yuso Sleman yang berjumlah 20 atlet. Jumlah populasi 20 atlet tersebut, semuanya digunakan sebagai sampel, dan disebut *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan servis bola voli adalah tes ketepatan servis dari Laveage yang telah dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan: Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *pull up*, dengan t hitung $6.714 > t$ tabel 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 16.49%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *push up*, dengan t hitung $5.622 > t$ tabel 2.26 dan nilai signifikansi p $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 8.45%. Kelompok eksperimen *pull up* lebih baik daripada kelompok eksperimen *push up* terhadap peningkatan ketepatan servis bola voli, yang ditunjukkan dengan selisih nilai *posttest* sebesar 2.4, artinya mean kelompok eksperimen *pull-up* lebih teruji dari kelompok eksperimen *push-up*.

Kata kunci: latihan *pull up* dan *push up*, ketepatan servis bola voli

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull-up* dan *push up* terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bola Voli Remaja Putra Klub Yuso Sleman” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Putut Marhaento M.Or sebagai Penasehat Akademik.
5. Bapak Drs. Mansur M.S Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada bapak Hadi Marsono yang selalu membantu saya.
7. Seluruh dosen dan staf jurusan PKO yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

8. Teman-teman PKO 2007, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
9. Untuk almamaterku FIK UNY.
10. Kedua orang tuaku terkasih yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
11. Pelatih dan pengurus klub bola voli Yuso Sleman yang telah memberikan ijin penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik	7
1. Permainan Bola Voli	7
2. Teknik Dasar Bola Voli	11
a. Teknik Dasar Servis	11
b. Teknik Dasar Pas	12
c. Teknik Dasar Umpan atau set up	13
d. Teknin Dasar Smash atau Spike	13
e. Teknik Dasar Bendungan atau Block	14
3. Hakikat Servis	15

4. Latihan	19
a. Hakikat Latihan	19
b. Prinsip – Prinsip Latihan	21
c. Tujuan dan Sasaran Latihan	22
d. Lama Latihan	26
5. Hakikat Ketepatan (<i>Accuracy</i>)	28
a. Pengertian Ketepatan	28
b. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Ketepatan	29
B. Kerangka Berfikir	31
C. Hipotesis	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	35
C. Devinisi Operasional Variabel Penelitian	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data	38
1. Uji Instrumen	39
2. Uji Prasyarat Analisis	40
3. Pengujian Hipotesis	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	42
---------------------------	----

1. Lokasi dan Moto Penelitian	42
2. Hasil Data Penelitian	42
a. <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-tes</i> Kelompok Eksperimen <i>Pull-Up</i>	43
b. <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-tes</i> Kelompok Eksperimen <i>Push-Up</i>	45
B. Hasil Analisis Data	47
1. Uji Instrumen	47
2. Uji Prasyarat	48
3. Uji Hipotesis	50
C. Pembahasan	53
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran	58
 DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen <i>Pull-up</i>	43
Tabel 2. Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen <i>Push-up</i>	43
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen <i>Pull-up</i>	44
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen <i>Pull-up</i>	44
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen <i>Push-up</i>	46
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen <i>Push-up</i>	46
Tabel 7. Uji Normalitas Data	48
Tabel 8. Uji homogenitas Data	49
Tabel 9. Uji t Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen <i>Pull-up</i>	50
Tabel 10. Uji t Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Postes</i> Kelompok Eksperimen <i>Push-up</i>	51
Tabel 11. Uji t Berdasarkan hasil <i>Post-test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Persiapan Servis Atas.....	17
Gambar 2. Gerakan Lanjutan Servis Atas.....	18
Gambar 3. Two Group <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> Design	34
Gambar 4. Petak Sasaran Servis Bola Voli dari <i>Laveage</i>	38
Gambar 5. Grafik Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen <i>Pull up</i>	45
Gambar 6. Grafik Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen <i>Push up</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	61
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Klub Yuso Sleman	62
Lampiran 3. Biodata Atlet Yuso Sleman	64
Lampiran 4. Data Pretest dan Posttest	65
Lampiran 5. Deskripsi Statistik Data Penelitian	70
Lampiran 6. Uji Normalitas	72
Lampiran 7. Uji Homogenitas	73
Lampiran 8. Uji t.....	74
Lampiran 9. Tabel t	76
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian di Klub Bola Voli Yuso Sleman	77
Lampiran 11. Sesi Latihan	78
Lampiran 15. Daftar Presensi	99
Lampiran 15. Surat Pernyataan Atlet dan Pelatih	100