

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN *BALL-SLAM* TERHADAP
 KEMAMPUAN *SERVICE FLOATING* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
 PADA ATLET CLUB SEMEN PADANG**

Muhamad Sazeli Rifki¹, Okky Satria Putra², Fahd Mukhtarsyaf³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

msr_rifki@fik.unp.ac.id, fahdm6231@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem in this study is the low ability of service floating in volleyball games at Semen Padang Club Athletes and not yet seen by players in the match. This study aims to determine how much influence the push-up and ball slams exercise has on the ability of floating services in volleyball games in the athletes of Semen Padang club. This type of research is a quasi-experimental study design with one group pre-test and post-test design. The population in this study is athlete volleyball club Semen Padang as many as 45 people. Sampling using purposive sampling technique with a sample of 20 people. The hypothesis proposed in this research is the significant influence of push-up and ball slams exercises on the ability of floatin service in volleyball game at club athlete Semen Padang. The results showed that in the group given push-up training obtained t count value $> t_{table}$ ($7.73 > 1.833$). This means that the influence of training Push-Up Against the Ability of Service Floating Volleyball Athlete Club Semen Padang. In the group were given ball slam training $T_{count} > t_{tabel}$ ($11.67 > 1.833$). This means that there is an effect of Ball Slam training on the ability to service Floating Semen Padang Volleyball Club Athletes. To see the difference of Push-up practice and Ball Slam training on the ability of Service Floating Volleyball Athlete Club Semen Padang with value $t_{count} > t_{table}$ ($16.68 > 1.833$). It can be concluded that there are differences in the practice of Push-ups and Ball Slam exercises on the ability to service Floating Semen Padang Volleyball Club athletes. Where the highest average score is found in push-up exercises

Keyword : Push-Up, Ball Slams and dan Service Floating Ability

Abstrak

Masalah pada penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada Atlet Klub Semen Padang dan belum terlihat digunakan pemain pada saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada atlet klub Semen Padang. Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli klub Semen Padang sebanyak 45 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 20 orang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh signifikan latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada atlet klub Semen Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok diberi latihan *push-up* didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.73 > 1.833$). Artinya adanya pengaruh latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Pada kelompok diberi latihan *ball slam* $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11.67 > 1.833$).



Artinya adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Untuk melihat perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**16.68 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Dimana nilai rata – rata tertinggi didapatkan pada latihan *push-up*.

Kata Kunci : *Push-Up, Ball Slams* dan Kemampuan *Service Floating*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sesuai bunyi pasal di atas, terlihat jelas tujuan nasional dari kegiatan olahraga. Selain untuk membina persatuan bangsa dan Negara, tujuan lain dari kegiatan olahraga ialah untuk mencapai prestasi. Pencapaian prestasi olahraga dimulai dari pembinaan yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan yang dilakukan oleh seorang pelatih yang memiliki pengalaman serta pengetahuan dalam cabang olahraga tertentu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat isi dari UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 27 ayat 1 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”.



Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerjasama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metoda-metoda latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Perkembangan berbagai cabang olahraga di Indonesia saat ini semakin menggairahkan, hal ini dapat terlihat besarnya perhatian masyarakat dan pemerintahan terhadap perkembangan dan kemajuan. Pemerintah terus melakukan pembenahan dan pembinaan agar prestasi Olahraga Indonesia dapat berkembang lebih baik, sehingga nantinya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia dimata dunia Internasional karena olahraga merupakan salah satu sarana pengembangan diri manusia, dan melalui olahraga mampu meningkatkan prestasi.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bola voli tidak hanya dimainkan di nasional, tetapi juga di sekolah-sekolah, di kantor-kantor, maupun di kampung-kampung. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah di kenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Suharsono Hp dalam Sodikin menyatakan (2007) bahwa: “bola voli pada abad ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitas yang setinggi-tingginya”.

Olahraga bola voli di Indonesia dikelola oleh induk organisasi Pengurus Besar Bola Voli Seluruh Indonesia (PB. PBVSI). PBVSI terus berusaha meningkatkan prestasi bola voli dengan mengadakan berbagai kompetensi berjenjang mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa, maupun umum seperti Pekan Olahraga Provinsi (PROPROV). Pekan Olahraga pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), dan Pekan Olahraga nasional (PON).

Saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli, pembinaan itu dilakukan dengan tujuan agar dapat menciptakan atlet-atlet bola voli yang berpertasi, yang dapat mengharumkan nama Indonesia di mata dunia Internasional. Perkembangan teknik permainan bola voli diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui jaring ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan.



Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, dibutuhkan tekni dasar *service*, *passing*, *smash*, dan *block*. ini sesuai dengan ide permainan bola voli yaitu, dapat mematikan bola di petak lawan dengan mempertahankan bola supaya tidak mati dipetak kita. Salah satu teknik yang digunakan untuk dapat mematikan bola dipetak lawan adalah *service*. Menurut Erianti (2004: 103) “*service* merupakan awalan dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan”.

Ganter Blume dalam Syafruddin, (2004:22). Selain membutuhkan teknik, taktik dan mental yang harus pertama sekali diperhatikan adalah kondisi fisik karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen dasar yang dipenuhi, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka akan sulit bagi seseorang untuk melaksanakan teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli, adapun unsur kondisi fisik dalam olahraga bolavoli yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, koordinasi. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik *service* saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan akan tetapi sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan angka, agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Service* sendiri juga ada bermacam-macam, dan masing-masing memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri-sendiri. Menurut Koesyanto, (2004:12-19) menjelaskan bahwa bertolak dari pentingnya kedudukan *service*, ada bermacam-macam tekni dan variasi *service* yaitu: *service* tangan bawah (*underhand service*), *service* mengapung tangan bawah (*underhand floating service*), *service* dengan lompatan (*jump service*), *service* tangan atas (*overhead service*). *Service* sangat memerlukan teknik yang baik, terutama saat melakukan *service floating*, sehingga nantinya pada saat bermain atau bertanding bias jadi salah satu serangan awal untuk mematikan bola di pihak lawan. *service floating* yang baik adalah *service floating* yang langsung menghasilkan angka atau tidak bisa di terima lawan.

Untuk melakukan teknik *service floating* yang baik tentu tidak terlepas dari faktor kondisi fisik dan metode latih yang baik. Syafruddin (1999:32) mengatakan bahwa: “Kemampuan prestasi olahraga manusia ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik, yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan”. Dengan demikian jelaslah, bahwa *service floating* harus didukung oleh kondisi fisik, metode latihan yang baik, teknik, taktik dan mental yang baik. Sehingga nanti diharapkan pada saat melakukan *service floating* dapat menghasilkan bola yang mengapung dan melayang, akurat dan tidak mampu dikuasai oleh lawan dan langsung menghasilkan angka.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan bola voli, menurut Syafruddin (2004) mengatakan bahwa: “Olahraga bola voli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah dan sistematis seperti faktir kondisi fisik, teknik, taktik, serta mental”. Dan juga harus didukung oleh kemampuan fisiknya, karena akan berpengaruh langsung terhadap lamanya bertahan dalam sebuah pertandingan, jika kondisi fisik seorang atlet tidak memungkinkan akan berdampak buruk terhadap teknik bermain dan taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia, karena teknik merupakan hal yang sangat berguna dalam pertandingan bola voli dan pembinaannya harus berjalan dengan baik. Faktor ini juga menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama faktor kondisi fisik. Dengan demikian, jelaslah faktor tersebut di atas tak dapat dipisahkan satu sama lainnya dalam pencapaian suatu prestasi permainan bola voli.

Penguasaan teknik merupakan salah satu yang kesulitan yang dialami beberapa pemain voli khususnya pada teknik *service*. Beberapa hal yang menyebabkan lemahnya keterampilan dasar bola voli antara lain: kondisi fisik, frekuensi latihan, sarana dan prasarana, metode latihan, motivasi, koordinasi gerak. Faktor itulah yang harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk memilih metode latihan yang paling tepat. Metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar bola voli atlet adalah metode latihan yang digunakan. Ada banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli. Salah satunya latihan *push-up* dan latihan *pull-up*, latihan ini merupakan salah satu latihan dan pelaksanaannya berdasarkan metode latihan kondisi fisik dalam bola voli. Salah satu klub Bola Voli di daerah sumbar adalah klub Semen Padang, namun pertasinya belum menunjukkan hasil yang maksimal, hal ini dibuktikan masih sedikitnya penghargaan yang didapat oleh club voli Semen Padang, tetapi dalam beberapa pertandingan club Semen Padang juga ada meraih prestasi seperti juara tiga dua kali pada pertandingan antar klub di kota padang dan empat besar pada pertandingan antar klub sesumbar.

Berdasarkan rekapitulasi hasil pertandingan menyatakan bahwa prestasi atlet bola voli Semen Padang belum mendapatkan hasil yang memuaskan, kemampuan *service* khususnya pada jenis *servis floating* atlet bola voli Semen Padang bisa dikategorikan rendah dan belum digunakan atlet bola voli Semen Padang pada saat pertandingan. Hal ini dilihat pada beberapa pertandingan bola voli, atlet bola voli Semen Padang sering kali mengalami kegagalan dan kesalahan dalam pertandingan seperti bola tidak melewati net, bola mudah diterima oleh lawan, bola keluar lapangan, arah bola yang tidak sesuai

dengan yang diinginkan. Banyak faktor yang menyebabkan kekalahan tersebut dan salah satunya adalah pada *service*. Karena pada dasarnya atlet bola voli Semen Padang tidak menguasai semua jenis dari *service* dengan benar seperti *service floating* dalam permainan bola voli team yang memenangkan sebuah reli maka akan mendapatkan *point (Rally Point system)* kegagalan dalam *service* berarti angka buat team lawan, jika ini tetap dibiarkan maka akan sulit memperoleh kemenangan yang didambakan.

Mungkin masalah tersebut disebabkan oleh faktor internal atlet yaitu kondisi fisik, motivasi, tinggi badan, konsentrasi dan semangat juang atlet juga mempengaruhi kemampuan *service floating* yang dilakukan. Faktor eksternal seperti pemilihan atlet, pelatih, metode latihan, sara dan prasaran, dukungan dari team dan juga dukungan keluarga serta orang-orang terdekat. Jika rendahnya kemampuan *service* serta tidak konsisten disetiap kompetisi yang diikuti maka akan sulit meraih prestasi dan menimbulkan permasalahan pada team bola voli Semen Padang dalam meraih prestasi yang optimal.

Mengingat pentingnya *service floating* dalam permainan bola voli dan berdasarkan permasalahan yang ditentukan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada atlet bola voli klub Semen Padang putra. Adapun masalah yang terkait ialah pengaruh latihan *push-up* dan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli klub Semen Padang.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, yang mana tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan *push-up* dan metode latihan *ball slams* terhadap kemampuan *service floating* dalam permainan bola voli pada atlet klub Semen Padang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli Semen Padang. Waktu penelitian pada bulan Juli sampai Agustus 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli klub Semen Padang. Seluruh atlet kurang lebih atas 45 orang, yang terdiri dari 35 pemain putra dan 10 pemain putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*, dimana sampel yang digunakan berjumlah 20 orang yang berasal hanya dari tim putra yang masih lengkap dan rutin melakukan latihan. Teknik analisis data adalah uji t.

HASIL PENELITIAN



1. Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang sebelum latihan *push-up* adalah 20.4 dengan standar deviasi ± 2.716 , nilai minimum 16 dan nilai maksimum 25. Sesudah latihan *push-up* adalah 28.2 dengan standar deviasi ± 2.201 , nilai minimum 24 dan nilai maksimum 32.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang Sebelum Latihan Latihan *Push-Up*

Skala Nilai	F	%
16 – 18	2	20.0
19 – 21	5	50.0
22 – 24	2	20.0
25 – 27	1	10.0
Jumlah	10	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang sebelum latihan *push-up* dari 10 orang sampel dengan 2 orang (20%) pada interval 16- 18, 5 orang (50%) pada interval 19- 21, 2 orang (20%) pada interval 22- 24 dan 1 orang (10%) pada interval 25- 27.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang Sesudah Latihan Latihan *Push-Up*

Skala Nilai	F	%
24 - 26	2	20.0
27 – 29	6	60.0
30 – 32	2	20.0
33 – 35	0	0.0
Jumlah	10	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang sesudah latihan *push-up* dari 10 orang sampel dengan 2 orang (20%) pada interval 24- 26, 6 orang (60%) pada interval 27- 29 dan 2 orang (20%) pada interval 30- 32.

2. Pengaruh Latihan *Ball Slams* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang sebelum latihan *ball slams* adalah 23.2 dengan standar deviasi ± 5.391 , nilai minimum 14 dan nilai maksimum 28. Sesudah latihan *ball slams* adalah 25.2 dengan standar deviasi ± 5.051 , nilai minimum 15 dan nilai maksimum 32.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang Sebelum Latihan *Ball Slam*

Skala Nilai	F	%
14 - 16	2	20.0
17 - 19	1	10.0
20 - 22	2	20.0
23 - 25	5	50.0
26 - 28	2	20.0
Jumlah	10	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang sebelum latihan *ball slam* dari 10 orang sampel dengan 2 orang (20%) pada interval 14- 16, 1 orang (10%) pada interval 17- 19, 2 orang (20%) pada interval 20- 22, 5 orang (50%) pada interval 23- 25 dan 2 orang (20%) pada interval 26- 28.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang Sesudah Latihan *Ball Slam*

Skala Nilai	f	%
15 - 17	1	10.0
18 - 20	1	10.0
21 - 23	4	40.0
24 - 26	3	30.0
Jumlah	10	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kemampuan *service floating* atlet bola voli klub Semen Padang sesudah latihan *ball slam* dari 10 orang sampel dengan 1 orang (10%) pada interval 15- 17, 1 orang (10%) pada interval 18- 20,

4 orang (40%) pada interval 21- 23, 3 orang (30%) pada interval 24- 26, 1 orang (10%) pada interval 27- 29, dan 1 orang (10%) pada interval 30- 32.

B. Uji Persyaratan Analisis

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L_o	L_{tabel}	
Pre Test Latihan <i>Push-Up</i>	0.1598	0,285	Normal
Post Test Latihan <i>Push-Up</i>	0,1594	0,285	Normal
Pre Test Latihan <i>Ball Slam</i>	0,1749	0,285	Normal
Post Test Latihan <i>Ball Slam</i>	0,1266	0,285	Normal

Berdasarkan uraian di atas semua variabel kedua test penelitian diatas masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal

C. Pengujian Hipotesis

Tabel 5. Uji T Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Keterangan
Kemampuan <i>Service Floating</i>	Pre Tes	7.73	1.833	10	Signifikan
	Post Test				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung = 7.73 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk = 9. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**7.73 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.

Tabel 6. Uji T Pengaruh Latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Keterangan
Kemampuan <i>Service Floating</i>	Pre Tes	11.67	1.833	10	Signifikan
	Post Test				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung = 11.67 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**11.67 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.

Tabel 7. Uji T Perbedaan Latihan *Push-Up* dan Latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Variabel	Pengukuran	t hit	t tab	N	Ket
Kemampuan <i>Service Floating</i>	Pre Tes	16.68	1.833	10	Signifikan
	Post Test				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai t hitung = 16.68 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**16.68 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Dimana nilai rata – rata tertinggi didapatkan pada latihan *push-up*.

D. Pembahasan

1. Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai t hitung = 7.73sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**7.73 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *service floating* hal ini dapat disebabkan karena dengan adanya latihan *push-up* yang teratur akan dapat menambah daya tahan kekuatan pada atlet sehingga atlet akan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan *service floating*. Menurut Irwandi Hendri (2011:85) mengatakan “ *push-up* merupakan bentuk latihan anaerobik lain yang populer”. Otot dilatih dengan mengangkat beban dari tubuh kita

sendiri, Arsil dalam buku ajaran pembinaan kondisi fisik (1999:172) mengatakan bahwa “*Push-up* merupakan bentuk gerakan yang dilakukan secara individu (perorangan) untuk mengangkat beban diri sendiri dan untuk mengukur otot-otot lengan dan bahu, tetapi yang mendapat tekanan dari itu adalah otot *tricep*”.

Bentuk latihan *push-up* menurut Dedy Suardi (1985:74) dalam buku teknik penerapan pada latihan penguatan otot mengatakan: “Bentuk pelaksanaan *push-up* yang baik untuk menguatkan otot lengan dan dada dengan cara berbaring menelungkup, kedua telapak tangan pada lantai disamping bahu, angkat tubuh ke atas dengan tangan, tetapi punggung harus tetap lurus. Sesudah itu turunkan tubuh kembali dan tanpa menyentuh lantai, angkat lagi ke atas. Mulai dengan sepuluh kali, dan demikian sedikit tingkatkan sampai sekurang-kurangnya dua puluh kali”.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *service floating* pada atlet. Dimana setelah dilakukan latihan *push-up* secara rutin maka terlihat adanya peningkatan kemampuan *service floating* pada atlet. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *push-up* efektif untuk meningkatkan kemampuan *service floating* pada atlet, dimana dengan adanya latihan *push-up* maka akan dapat meningkatkan daya tahan kekuatan pada atlet. Untuk itu agar kemampuan *service floating* dapat meningkat menjadi lebih baik maka perlu adanya program latihan *push-up* secara teratur dan terprogram pada atlet.

2. Pengaruh Latihan *Ball Slam* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai $t_{hitung} = 7.73$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**11.67 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet. Hal ini dapat disebabkan karena adanya latihan *Ball Slam* secara teratur maka akan dapat meningkatkan daya ledak dan kecepatan atlet sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan *Service Floating*. Menurut Mc Neely dalam Sandler (2009:75), *Ball slams* adalah mengukur kekuatan otot lengan dan bahu dengan penekanan pada otot bicep dan tricep, dimana otot bicep dan tricep dimana cara melakukannya dengan berdiri lurus dengan pegang bola medicine ball

dan genggam di atas kepala, lengan harus sedikit di tekuk dan kaki di bukak selebar bahu, lempar kan bola ke lantai di depan anda sekeras mungkin lalu tangkap pantulan bola atau ambil bola dan kembali ke posisi awal. Gerak pengembangan postur tubuh ini berguna untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan, punggung, bahu, dan dada.

Pendapat lain disampaikan oleh Donald A Ch dalam syafuddin (1995:8) bahwa daya tahan didefinisikan sebagai latihan yang memberikan kesempatan sekelompok otot untuk meraih kekuatan maksimum dalam waktu secepat mungkin. Pada penelitian ini latihan *ball slams* adalah latihan dengan menggunakan bola medicine yang di lemparkan sekuat mungkin kelantai.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Ball Slam* efektif terhadap peningkatan kemampuan *service floating* atlet. Dimana dengan adanya latihan *Ball Slam* secara teratur dan terprogram maka akan dapat meningkatkan kemampuan *service floating* atlet. Dengan demikian, agar kemampuan *service floating* atlet dapat meningkat menjadi lebih baik maka perlu adanya program latihan *Ball Slam* secara teratur pada atlet.

3. Perbedaan Latihan *Push-Up* dan Latihan *Ball Slam* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai $t_{hitung} = 16.68$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**16.68 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* terhadap kemampuan *service floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Dimana nilai rata – rata tertinggi didapatkan pada latihan *push-up*.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya adanya perbedaan antara kemampuan *Service Floating* pada alet yang diberikan latihan *Push-up* dengan atlet yang diberikan latihan *Ball Slam*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa kemampuan *Service Floating* atlet lebih baik pada atlet yang diberikan latihan *push- up*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *push- up* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *Service Floating* atlet. Kondisi ini dapat disebabkan karena pada latihan *push- up* akan terjadi peningkatan daya tahan kekuatan atlet sehingga kemampuan atlet untuk melakukan *service floating* juga akan meningkat menjadi lebih baik.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah adanya perbedaan antara latihan *push- up* dengan latihan *Ball Slam* terhadap

kemampuan *Service Floating* atlet, dimana kemampuan *Service Floating* atlet lebih baik setelah atlet melakukan latihan *push-up*. Dalam hal ini perlu adanya kreatifitas pelatih dalam membuat program latihan pada atlet yaitu salah satunya dengan mengkombinasikan latihan *push-up* dengan latihan *ball slam* pada atlet sehingga kemampuan *Service Floating* atlet meningkat menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pada kelompok diberi latihan *push-up* didapatkan nilai t hitung = 7.73 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**7.73 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.
2. Pada kelompok diberi latihan *ball slam* t hitung = 11.67 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**11.67 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang.
3. Untuk melihat perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang didapatkan nilai t hitung = 16.68 sedangkan t tabel sebesar 1.833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 9$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (**16.68 > 1.833**). Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* Terhadap Kemampuan *Service Floating* Atlet Bola Voli Klub Semen Padang. Dimana nilai rata – rata tertinggi didapatkan pada latihan *push-up*.

Saran

Disarankan kepada atlet agar melakukan latihan *Push-up* dan latihan *Ball Slam* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan kemampuan *Service Floating* Atlet. Disarankan kepada pelatih bulutangkis untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan untuk meningkatkan kemampuan *Service Floating* Atlet. Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan di bidang olah



raga. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *Service Floating* Atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2004. *Bola Voli. (Bahan Ajar)*. Padang: FIK UNP
- Mc neely.2009. *Power Plyometrics* Syafruddin.1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang:
FPOK IKIP
- Syafruddin. 1999. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli*. Padang: DIP Proyek UNP Universitas Negeri
padang. 2011.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005
Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan
Olahraga.
- UU RI NO 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 27 ayat 1.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta Departemen Pendidikan Direktorat
Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan