PENGARUH LATIHAN PU*LL-UP* TERHADAP HASIL SMASH PADA ATLET BOLA VOLI CREAN PU BANDA ACEH

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas dan memenuhi
syarat guna memperoleh gelar sarjana

Oleh
Lusi Lestari
1411040063

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH 2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH LATIHAN PU*LL-UP* TERHADAP HASIL SMASH PADA ATLET BOLA VOLI CREAN PU BANDA ACEH
Skripsi ini telah di uji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan dinyatakan lulus pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 19 Agustus 2021

Peinbimbing I,

Didi Yudha P. M.Pd
NIDN : 1313109001

Pembimbing II,
A/n

Zikrur Rahmat. M.Pd
NIDN : 0131078402

Mengetahui,
Ketua Prodi
Pendidikan Jasmani
A/n

Irwandi. S.Pd., M.Pd AIFO
NIDN : 132010501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsernpena

Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN : 0101118701

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR i
DAFTAR GAMBAR ii
DAFTAR TABEL iii
DAFTAR ISI iv

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 IdentifikasiMasalh 5
1.3 PembatasanMasalah 6
1.4 RumusanMasalah 6
1.5 TujuanPenelitian 7
1.6 ManfaatPenelitian 7
1.7 HipotesisPenielitian 7

BAB II LANDASAN TEORITIS 9
2.1 Deskrisi Teoritik 9
2.1.1 Pengertian Pengaruh 9
2.1.2 Permainan Bola Voli 9
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli 11
2.1.4 Kondisi Fisik 20
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik 21
2.1.6 Komponen kondisi fisik 23
2.1.7 Latihan Pul-Up 26
2.1.8 Pengertian Smash 27
2.1.9 Tehnik Smash 29
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan 32
2.3 Kerangka Berfikri 36

BAB III METODE PENELITIAN 37
3.1 Pendekatan Penelitian 37
3.2 Populasi dan Sampel 38
3.3 Variabel Penelitian 39
3.4 Teknik dan Ala tPengumpulan Data 40
3.5 Teknik Analisis Data 43
3.6 Tempat dan Waktu penelitian 44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 45
4.1 Hasil Penelitian 45
4.2 Pembahasan Penelitian 50

BAB V SIMPULAN DAN SARAN **52**
5.1 Simpulan 52
5.2 Saran 52

DAFTAR PUSTAKA **53**
LAMPIRAN **55**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat digemari masyarakat di kota maupun di pedesaan, di lingkungan pendidikan dasar sampai perguruan tinggi, sehingga bola voli sangat cocok untuk tujuan peningkatan kesegaran jasmani. Di samping itu permainan bola voli tergolong permainan yang mudah dilakukan, dengan biaya yang murah dan melibatkan banyak orang. Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, tanggung jawab, yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan. Oleh karena itu olahraga permainan bola voli diberikan di lingkungan sekolah, bola voli diberikan sejak anak-anak SD, SLTP, SMA sampai ditingkat Perguruan Tinggi. Sekarang permaian bola voli berkembang sangat pesat seperti yang dikemukakan oleh Suharno Hp dalam Mad Buhari bahwa : "Bola voli pada abad ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitet setinggi-tingginya" (2001:2). Karena ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bola voli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik,

terutama untuk penguaasaan teknik dasar yang sempurna sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Penguasaan tehnik dasar yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi permainan itu sendiri. Penguasaan tehnik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari lebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi di dalam permainan bola voli (Suharno HP dalam Mad Buhari, 2001:3).

Besarnya minat masyarakat terhadap permainan bola voli menyebabkan banyaknya tercipta klub-klub voli, hal ini terbukti dengan banyaknya prasarana yang dapat dijumpai pada setiap daerah, Nuril ahrnadi (2007:iii) mengatakan:

Tidak dapat dipungkiri bahwa bola voli tela menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini bola voli menduduki peringkat kedua deretan olahraga paling digemari setelah sepak bola, tak heran bila permainan yang terutama menggunakan tangan ini dimainkan oleh hampir semua kalangan dari masyarakat perdesaan, kalangan perkotaan, sampai warga perkotaan yang tinggal di komplek-komplek perumahan bahkan dibanyak sekolah dan kampus perguruan tinggi saat ini lapangan bola voli sangat mudah ditemui.

Salah satu modal untuk mencapai prestasi yang baik atau prestasi yang tinggi dalam satu cabang olahraga tertentu, dalam hal ini adalah bola voli yaitu dengan memilih bibit-bibit yang berbakat dan sesuai dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yang bersangkutan. Sejlan dangan perkembangan tingkat permainan para pemain kualitas kemampuan fisik harus ditingkatkan pula secara berangsur-angsur. Latihan fisik yang isentif harusnya dilakukan secara bertahap dan dilakukan sesudah pola-pola gerakan dasar memainkan bola mulai terbentuk.

Dalam permainan bola voli salah satu ketrampilan atau teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli diantaranya adalah ketrampilan smash, dalam hal ini berkaitan dengan tujuan utama penyerangan dalam satu tim permainan bola voli yakni menyerang. Penguasaan tehnik dasar secara sempuna dapat di capai dengan melakukan latihan-latihan kontinyu dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Komponen fisik adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi (Gabbard, 1987). Komponen-komponen fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai karakteristik yang dimiliki. Komponen fisik yang dirasa sangat penting berkaitan dengan smash dalatn permainan bola voli adalah unsur power . power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang di perlukan dalam setiap pertandingan atau permainan bola voli, unsur ini akan ikut menentukan kemenangan suatu tim dalam pertandingan.

Diantara ketrampilan dasar permainan bola yoli smash (spike) merupakan bagian yang paling menark dari permaian tersebut. Smash juga dijadikan sebagai senjata utama untuk mematikan lawan , hal ini sesuai dengan pendapat barbarra (1996 : 72) bahwa:

Spike keras adalah senjata utma bagi penyerangan dalam bola voli.kebanyakan tim memperoleh sebagian besar angkanya melalui spike yang baik.spike ini hanya memilii sedikit waktu untuk bergerak dari tangan penyerang ke lantai,oleh karena itu hanya ada sedikit waktu untuk pemain bertahan untuk bergerak kearah bola,dan tim yang bertahan harus menempatkan pemain pemainnya dalam posisi yang strategic di lapangan sebelum bola dipukul.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa smash atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan sebagai upaya penyerangan, sehingga perlu adanya pengembangan keterampilan smash dengan mencari bibit pemain yang handal dan mencari potensi dasar tubuh yang paling banyak memberikan hubungan terhadap pencapaian prestasi untuk lebih dikembangkan. Untuk itu faktor daya ledak khususya daya ledak otot lengan bahu diasumsikan banyak memberikan sumbangan terhadap pencapaian hasil smash dalam permainan bola voli.

Crean PU Banda Aceh adalah sebuah klub Bola Voli yang berdiri pada tanggal 14 april 1988 yang didirikan oleh Alm. Ir. Rajali Israk. Klub ini di bentuk betujuan adalah melahirkan generasi baru dalam cabang olahraga Bola Voli dan mengangakat derajat permainan bola Voli Aceh Khususnya, dimana klub Crane Pu inn juga sudah pernah mengikuti Kopetisi yang menwakili Aceh Ke kancah

Nasional diataranya , Ke Riau, Padang, Surabaya, Jakarta, dan juga sudah sering mengikuti kejuaran daerah lainya, rata umur pemain di klub Crane Pu berkisar 25 Thn. Dengan prestasi yang telah di ukir oleh klub ini membuat mereka merupakan salah satu Tim yang sudah tidak diragukan lagi di atara Tim-tim lain di Aceh, namun pada Pora tahun lalu klub ini tidak dapat memperoleh juara di PORA berdasarkan dari evaluasi pelatih dan pengamatan penelti saat mereka bermain kelemahan yang sering mengakibatkan tertinggalnya Point tim adalah pada kekuatan melakukan Smash dimana serangan yang mereka lakukan sering di gagalkan oleh pihak lawan, salah satu faktor yang mengakibatkan kurang maksimalnya serangan yang dilakukan oleh pemain Crane adalah kurangnya kekuatan otot lengan bahu para pemain sehingga saat bermain dalam waktu yang lama pukulan yg dihasilkan sudah tidak maksimal lagi, sehinga seharusnya merekan bisa memperoleh banyak point tapi disebabkan dari faktor tersebut malah mereka mengalami kekalahan.

Berdasarkan analisi masalah diatas makan peneliti tertari melaukan penelitian dengan judul: **"Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola volli Crean PU Banda Aceh"** . dikarenakan latihan Pull-Up merupakan Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan OtotLengan Bahu.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah atau disebut juga dengan *Problem Identification* adalah suatu proses dan hasil pengenalan masalah atau inventarisasi

masalah dengan kata lain identifikasi masalah adalah salah satu proses penelitian yang bisa dikatakan langkah paling penting diantara langkah – langkah proses yang lain.

Maka yang menjadi identifikasi masalah dalm penelitian ini adalah:

1. Pentingnya power otot lengan untuk melakukan Smash dalam bola voli
2. Pemberian program latihan Pull-Up untuk meningkatan hasil pukulan Smash

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan Masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan dari masalah penelitian yang akan diteliti. Batasan masalah ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor mana saja yang termasuk dalam ruang lingkup masalah penelitian dan faktor mana saja yang tidak termasuk dalam ruang lingkup masalah penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini yaitu tentang: " Pentingnya kekuatan dan power otot lengan bahu untuk menigkatkan tekanan pada pukulan smash dalam permainan bola voli".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang menajdi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : " Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui : "Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh"

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan menjadi pendoman dalam pelaksaan latihan yang baik, efektif dan efesien dalam kegiatan olah raga, dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berguna bagi fisioterapi khususnya, dalam peningkatan kekuatan otot.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat program latihan pada pemain bola voli.
b. Penelitian ini dapat dijadikan *item* dalam program peningkatan prestasi pemain bola voli.
c. Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penelitian lain dalam melakukan sebuah penelitin yang relevan.

1.7 Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2010:84) mengatakan "Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah;

Ho : Tdak Terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola volli Crean PU Banda Aceh

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola volli Crean PU Banda Aceh".