

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* BERVARIASI TERHADAP
HASIL *PASSING* ATAS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 BAKONGAN**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**JUNAIDI S
21104075**



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

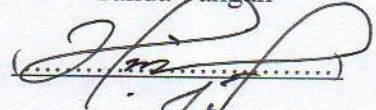
PENGARUH LATIHAN PUSH UP BERVARIASI TERHADAP HASIL PASSING ATAS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 BAKONGAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 19 Juni 2026

Pembimbing I : Dr. Zikrul Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

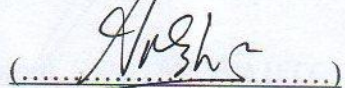
Tanda Tangan



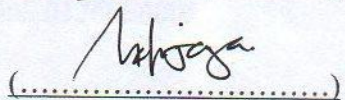
Pembimbing II : Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005



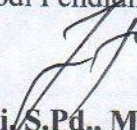
Penguji I : Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1308119101



Penguji II : Mahmudin Aritanoga, S.Pd.M.Kes
NIDN. 1323118701

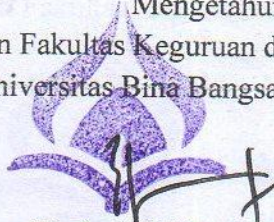


Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Pj. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

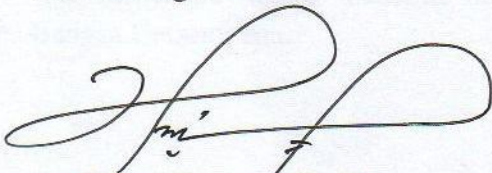
LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN PUSH UP BERVARIASI TERHADAP HASIL PASSING ATAS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 BAKONGAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 19 Juni 2026

Pembimbing I



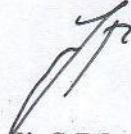
Dr. Zikrul Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Pj. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed,PhD
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini

Nama : Junaidi S

NIM : 21104075

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari program studi atau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 19 Juni 2026
Yang membuat pernyataan,



Junaidi S
Nim. 21104075

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. Yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah berupa proposal skripsi. Salawat beriling salam penulis sanjungkan kepangkauan Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliah ke alam berimu pengetahuan seperti yang kita sekarang ini. Adapun judul proposal skripsi ini adalah. **“Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 1 Bakongan”.**

Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana (SI) Pendidikan pada Progran Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam semoga selalu dihantarkan keharibaan junjungan alam Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaatnya di Yaumil akhir kelak, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan serta arahan sela pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
2. Dr. Syarfuni, M.Pd., selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan fasilitas baik selama penulis mengikuti studi di FKIP UBBG.
3. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah memberikan kesempatan serta arahan sela pendidikan penelitian dan penulisan skripsi ini.
4. Dr. Zikrul Rahmat, M.Pd, selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan serta masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Salbani, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II skripsi ini yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Terimakasih juga kepada kedua orang tua saya Ayah dan Ibuk, yang mana telah memberikan sport dari pertama saya menempuh bangku kuliah sampai dengan selesainya skripsi ini.
8. Terimakasih juga kepada saudara kandung saya kakak-kakak dan abang yang telah memberikan nasehat dan motivasi kepada saya untuk tidak pernah

mengeluh dalam menghadapi dunia pendidikan ini dan sehingga dapat menyelesaikan skripsi saya ini.

9. Terimakasih Juga Kepada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2021 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan semoga tali persahabatan kita utuh selamanya meski nanti kita tidak dapat bersama lagi, terimakasih atas kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari semua penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan mamfaat dan kontribusi bagi pengembang pengetahuan.

Banda Aceh, 09 Juni 2026
Penyusun.

Junaidi S

ABSTRAK

Junaidi S, 2025. Pengaruh Latihan *Push Up* Bervariasi Terhadap Hasil *Passing* Atas Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra SMA Negeri 1 Bakongan. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing I. Dr. Zikrul Rahmat, M.Pd, Pembimbing II Salbani, S.Pd., M.Pd

Kajian ini dilatar belakangi masih terdapat sebagian siswa peserta ekstrakurikuler belum maksimal melakukan *passing* atas pada permainan Bola Voli di SMA Negeri 1 Bakongan dan belum pernah dilakukan latihan *push up* dalam rangka meningkatkan kemampuan *passing* atas pada siswa peserta ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Bakongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap hasil *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen. Sampel penelitian ini sebanyak 18 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *pre tes*, *treatment* dan *post test*. Analisis data menggunakan rumus rata-rata, standar deviasi, uji korelasi dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa sebelum diberikan latihan *push up* bervariasi diperoleh nilai rata-rata keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan diperoleh sebesar 26 dan tergolong dalam kategori cukup baik kemudian naik menjadi 35 setelah diberikan latihan *push up* bervariasi keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan. Uji korelasi menunjukkan terdapat pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan dengan nilai korelasi 58 dan tergolong kategori cukup kuat. Hasil ini diperkuat dari uji hipotesis yang menunjukkan nilai $t_{hitung} = 4,00 > t_{tabel} = 1,746$, maka H_a diterima, artinya terdapat pengaruh latihan *push up* bervariasi terhadap keterampilan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Bakongan.

Kata kunci: *Latihan Push Up Bervariasi, Passing Atas, Ekstrakurikuler Bola Voli.*

ABSTRACT

Junaidi S, 2025. The Effect of Various Push-Up Exercises on the Overhead Passing Results of Male Students in Volleyball Extracurricular Activities at SMA Negeri 1 Bakongan. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Gatsempena University. Supervisor I: Dr. Zikrul Rahmat, M.Pd. Supervisor II: Salbani, S.Pd., M.Pd

This study was motivated by the fact that some students participating in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Bakongan still lack the ability to perform overhead passes optimally in volleyball games and have never undergone push-up training to improve their overhead passing abilities. This study aims to determine the effect of various push-up exercises on the overhead passing results of volleyball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Bakongan. This study aims to determine the effect of varying push-up training on the results of overhead passing in volleyball extracurricular participants at Bakongan State Senior High School 1. This study uses a quantitative approach. This type of research is experimental. The sample of this study was 18 people. Data collection techniques were carried out with pre-test, treatment and post-test. Data analysis used the average formula, standard deviation, correlation test and hypothesis test. Based on the results of data processing, it is known that before being given varying push-up training, the average value of overhead passing skills in volleyball extracurricular participants at Bakongan State Senior High School 1 was 26 and was classified as quite good, then increased to 35 after being given varying push-up training on overhead passing skills in volleyball extracurricular participants at Bakongan State Senior High School 1. The correlation test showed that there was an effect of varying push-up training on overhead passing skills in volleyball extracurricular participants at Bakongan State Senior High School 1 with a correlation value of 58 and was classified as quite strong. These results were confirmed by the hypothesis test, which showed a calculated t value of $4.00 > t_{table} = 1.746$. Therefore, H_a was accepted, indicating that there was an effect of varying push-up training on the overhead passing skills of volleyball extracurricular participants at Bakongan 1 State Senior High School.

Keywords: Varied Push-Up Training, Overhead Passing, Volleyball Extracurricular.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis Penelitian	6
1.8 Deskripsi Operasional.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI	 9
2.1 Kajian Teoretik	9
2.1.1 Pengertian Latihan	9
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.1.3 Sasaran Latihan	12
2.1.4 Permainan Bola Voli.....	13
2.1.5 Hakikat <i>Passing</i> Atas	24
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Push Up</i>	26
2.2 Penelitian yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Berfikir	31
 BAB III METODE PENELITIAN	 32
3.1 Pendekatan Penelitian.....	32
3.2 Lokasi Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4 Variabel Penelitian	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Teknik Analisis Data	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan	59

BAB V PENUTUP	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Norma Tes Passing Atas	33
3.2. Penilaian Tes Push Up	36
3.3. Norma Tes Passing Atas	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Voli	14
2.2 Teknik Service Bola Voli.....	19
2.3 Teknik Passing	20
2.4 Teknik Smash.....	21
2.5 Teknik Blok.....	22
2.6 Katihan Push Up	25
2.7 Kerangka Berpikir	28
3.1 Sasaran mem-voli bola ke tembok dari French-Cooper.....	33
3.2 Tes Push Up	36
3.3 Sasaran mem-voli bola ke tembok dari French-Cooper.....	38