

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

Lusi Lestari <sup>\*1</sup>, Zikrur Rahmat<sup>2</sup>, dan Didi Yudha Pranata<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

**Abstrak**

Lusi Lestari. 2021. Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola voli Crean PU Banda Aceh. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Zikrur Rahmat, M.Pd., Pembimbing II. Didi Yudha Pranata, M.Pd.

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. yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : " Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh". tujuan untuk mengetahui : "Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (percobaan). Sampel pada penelitian ini adalah Pemain Voli Putri Crean PU berjumlah 10 orang atlet. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan nilai rata-rata Pretes 2.6 dan Posttes 3.0 dan standar deviasi 0,699 dan Posttes 0,667. Berdasarkan perhitungan data di atas, maka diperoleh t hitung sebesar 2,502 Sedangkan t tabel dengan derajat kebebasan 10-2 (df= N-2) pada taraf signifikansi 0,05 adalah 1.85955. Maka hal ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa terdapat pengaruh latihan pull-up terhadap hasil smash pada atlet bola voli crean PU Banda Aceh yang Signifikan.

**Kata Kunci: Latihan Pull-Up, Smash, Bola voli**

**Abstract**

Lucy Lestari. 2021. *The Effect of Pull-Up Exercises on Smash Results in Crean PU Banda Aceh Volleyball Athletes. Thesis of Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Bina Bangsa Getsempena. Supervisor I. Zikrur Rahmat, M.Pd., Supervisor II. Didi Yudha Pranata, M.Pd.*

Volleyball game is one of the sports activities that are very popular with people in the city and in the countryside, in the primary education environment to college, so that volleyball is very suitable for the purpose of increasing physical fitness. which is the formulation of the problem in this study, namely: "Is There Any Effect of Pull-Up Exercise on Smash Results in Volleyball Athletes Crean PU Banda Aceh". The purpose of this study was to find out: "The Effect of Pull-Up Exercise on Smash Results in Crean PU Banda Aceh Volleyball Athletes". The method used in this research is the experimental method (experimental). The sample in this study were women's volleyball players Crean PU totaling 10 athletes. Based on the results of the study, the average value of pretest was 2.6 and posttest was 3.0 and standard deviation was 0.699 and posttest was 0.667. Based on the calculation of

---

\*correspondence Address (boleh penulis 2, 3 dst., tidak selalu penulis 1)  
E-mail: intankemalasari00@gmail.com

*the data above, it is obtained that the t count is 2.502 while the t table with degrees of freedom 10-2 (df = N-2) at a significance level of 0.05 is 1.85955. So this means that t count is greater than t table, thus it can be stated that there is a significant effect of pull-up training on smash results in crean volleyball athletes at PU Banda Aceh.*

*Keywords: Pull-Up Exercise, Smash, Volleyball*

## **PENDAHULUAN**

Bola voli merupakan salah satu kegiatan olahraga yang digemari di lingkungan pendidikan perkotaan dan pedesaan, sekolah dasar hingga perguruan tinggi, sehingga bola voli sangat cocok untuk tujuan penguatan kebugaran jasmani (SATRIYA 2020). Selain itu, bola voli merupakan olahraga yang mudah dilakukan, murah, dan ramai. Bola voli dapat dijadikan sebagai sarana pendidikan, karena bola voli dapat membentuk olahragawan, jujur, kooperatif, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, pertandingan bola voli dimainkan di lingkungan sekolah. Pertandingan bola voli dimainkan mulai dari tingkat SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi. Bola voli berkembang sangat pesat sekarang, seperti yang dikatakan Suharno Hp dalam Mad Buhari: "Bola voli di abad ini bukan lagi sekedar olahraga rekreasi, tetapi olahraga prestasi, sehingga perlu kualitas tertinggi" ((Ricky, 2020) Karena tuntutan kinerja dan pengembangan bola voli yang tinggi, akan ada beberapa pengembangan dalam teknik dan taktik. Selain itu, perlu dicari metode pelatihan yang efektif, terutama pemilihan dan pengembangan metode pelatihan yang baik, terutama penguasaan teknik dasar yang sempurna, agar dapat mencapai hasil yang diinginkan. Dalam permainan bola voli terdapat berbagai macam keterampilan dasar, jika ingin bermain bola voli dengan baik harus menguasai terlebih dahulu keterampilan dasar tersebut. Penguasaan teknologi dasar yang sempurna adalah dasar dari pengembangan game itu sendiri. Penguasaan keterampilan dasar bola voli, selain faktor fisik, taktis, dan psikologis juga menjadi salah satu faktor yang menentukan hasil akhir suatu tim. Untuk meningkatkan kualitas permainan bola voli, terlebih dahulu harus dipelajari keterampilan dasar bermain bola voli (Suharno HP dalam (Ricky, 2020)).

Nuril Ahrnadi (2007: iii) menyatakan bahwa animo masyarakat terhadap pertandingan bola voli mendorong berdirinya banyak klub bola voli, terbukti dengan banyaknya sarana dan prasarana di setiap daerah:

Tidak dapat dipungkiri bahwa bola voli telah menjadi olahraga yang sangat digandrungi oleh masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini bola voli merupakan olahraga terpopuler kedua setelah sepak bola. Tidak heran jika olahraga tangan ini dimainkan oleh hampir semua orang mulai dari pedesaan, kalangan perkotaan, hingga warga perkotaan yang bermukim di masyarakat. Bahkan di banyak sekolah dan kampus universitas saat ini, lapangan voli mudah ditemukan.

Salah satu modal untuk berprestasi atau berprestasi tinggi dalam cabang olahraga tertentu, dalam hal ini bola voli, dengan memilih bibit-bibit berbakat dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yang bersangkutan. Dengan berkembangnya tingkat performa pemain, kebugaran jasmani juga harus ditingkatkan secara bertahap. Latihan fisik yang mendorong harus dilakukan selangkah demi selangkah, setelah pembentukan mode olahraga bermain dasar.

Dalam permainan bola voli, keterampilan atau teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli adalah teknik spiking, dalam hal ini berkaitan dengan tujuan utama pelanggaran dalam tim bola voli, yaitu pelanggaran. Melalui latihan terus menerus dan penggunaan metode pelatihan yang baik, penguasaan teknik dasar yang sempurna dapat dicapai. Penguasaan keterampilan dasar merupakan salah satu penunjang keberhasilan pertandingan bola voli, dan sangat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu kondisi fisik. Komponen fisik tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi (Ricky, 2020). Komponen-komponen fisik tersebut masing-masing memiliki peranan yang berbeda, sesuai karakteristik yang dimiliki. Komponen fisik yang dirasa sangat penting berkaitan dengan crush dalam permainan bola voli adalah unsur power. Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap pertandingan atau permainan bola voli, unsur ini akan ikut menentukan kemenangan suatu tim dalam pertandingan.

Diantara ketrampilan dasar permainan bola voli crush (spike) merupakan bagian yang withering menarik dari permainan tersebut. Crush juga dijadikan sebagai senjata utama untuk mematikan lawan, hal ini sesuai dengan pendapat (Ricky, 2020) bahwa:

Spike keras adalah senjata utama bagi penyerangan dalam bola voli. Kebanyakan tim memperoleh sebagian besar angkanya melalui spike yang baik. Spike ini hanya memiliki sedikit waktu untuk bergerak dari tangan penyerang ke lantai, oleh karena itu hanya ada sedikit waktu untuk pemain bertahan untuk bergerak ke arah bola, dan tim yang bertahan harus menempatkan pemain pemainya dalam posisi yang key di lapangan sebelum bola dipukul.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa crush atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan sebagai upaya penyerangan, sehingga perlu adanya pengembangan keterampilan crush dengan mencari bibit pemain yang handal dan mencari potensi dasar tubuh yang withering banyak memberikan hubungan terhadap pencapaian prestasi untuk lebih dikembangkan. Untuk itu faktor daya ledak khususnya daya ledak otot lengan bahu diasumsikan banyak memberikan sumbangan terhadap pencapaian hasil crush 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 dibentuk bertujuan adalah melahirkan generasi baru dalam cabang olahraga Bola Voli dan mengangkat derajat permainan bola Voli Aceh khususnya, dimana klub Crane Pu motel juga sudah pernah mengikuti Kompetisi yang mewakili Aceh ke kancah Nasional diantaranya, ke Riau, Padang, Surabaya, Jakarta, dan juga sudah sering mengikuti kejuaraan daerah lainnya, rata-rata umur pemain di klub Crane Pu berkisar 25 Thn. Dengan prestasi yang telah diukir oleh klub ini membuat mereka merupakan salah satu tim yang sudah tidak diragukan lagi di antara tim-tim lain di Aceh, namun pada PORA tahun lalu klub ini tidak dapat memperoleh juara di PORA berdasarkan dari evaluasi pelatih dan pengamatan peneliti saat mereka bermain kelemahan yang sering mengakibatkan tertinggalnya Point tim adalah pada kekuatan melakukan Crush 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, sehingga seharusnya mereka bisa memperoleh banyak point tapi disebabkan dari faktor tersebut malah mereka mengalami kekalahan.

Berdasarkan analisis masalah di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Crush Pada Atlet Bola voli Crean PU Banda Aceh" . dikarenakan latihan Pull-Up merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan OtotLengan Bahu.

Identifikasi masalah atau disebut juga dengan Issue ID adalah suatu expositions dan hasil pengenalan masalah atau inventarisasi masalah dengan customized organization lain identifikasi masalah adalah salah satu compositions penelitian yang bisa dikatakan langkah withering penting diantara langkah – langkah expositions yang lain.

Maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Pentingnya force otot lengan untuk melakukan Crush dalam bola voli
2. Pemberian program latihan Pull-Up untuk meningkatkan hasil pukulan Crush yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : " Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up terhadap Hasil Crush Pada Atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh".

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

### Pengertian Pengaruh

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu ( orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang Hasan Alwi,dkk. (2015:849). Pengaruh merupakan suatu daya yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di dalam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada di sekitarnya. Sedangkan menurut Badudu dan Zain (2001:1031) Pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi, sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain atau mengikuti karena atau kekuatan orang lain.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat diambil kesimpulan pengaruh adalah sebuah alasan atau penyebab hasil dari sebuah penelitian dapat mengalami perubahan.

### Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (rally point), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka.

Ada banyak pengertian tentang permainan bola voli, beberapa di antaranya yaitu menurut Machfud Irsyada (2000: 13), Permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Bola voli dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan di beri net yang membagi dua panjang tersebut. Lebar jaring net 90 cm dengan ketinggian 2,4 meter bagi putra dan 2,2 meter bagi pemain putri. Masing-masing bagian lapangan permainan itu di dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan servis.

Bola yang dipakai , terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25-27 inchi, dengan berat 8-9 ons. Selain kostum atau pakaian group yang harus di pakai, setiap pemain mempunyai tingkat kebugaran badan yang berbeda. Dala m hal ini perlu menggunakan perlengkapan, guna mendukung penampilan dan menghindari cedera dalam bermain bola voli. Adapun perlengkapan yang dapat digunakan oleh pemain voli yaitu : deker jari, deker tangan, deker kaki, dan korset (Ricky, 2020)

Berdasarkan pendapat para pakar di atas maka peneliti dapat menyimpulkan permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang di maikan oleh dua regu dengan jumlah satu tim 6 orang yang bertujuan menyerang daerah pertahanan lawan untuk memperoleh point dan memenangkan permainan.

#### Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga mnyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang indah serta mempesona para penonton yang menyaksikannya. Teknik adalah suatu compositions melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli (Nuril Ahmadi (2007:25).

Sedangkan menurut USA Volleyball yang diterjemahkan Novi Lestari (2008: 105) menyatakan bahwa dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar diantaranya: Servis, Passing atas, passing bawah, crush dan block.

##### a. Servis

Servis merupakan pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak-pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan. Nuril Ahmadi (2007: 20) mengemukakan servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net kedaerah lawan. Servis ada beberapa macam:

- 1) Servis atas dilakukan dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Worker melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- 2) servis bawah dilakukan dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. tangan yang memukulbola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

- 3) Service mengapung/menyamping, servis yang dilakukan dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. awalan servis mengapung adalah melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi ( tidak terlalu tinggi dari kepala ). Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

Yang perlu diperhatikan dalam servis a) Sikap badan dan pandangan, b) Lambung keatas harus sesuai dengan kebutuhan, c) Saat kapan harus memukul Bola, d) Administration dilakukan untuk mengawali suatu pertandingan voli.

### Passing

Passing merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang sedang dimainkannya kepada teman dalam satu timnya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi 2007: 22). Teknik dasar yang withering utama dalam permainan bola voli adalah teknik passing. Passing dapat diartikan mengumpan atau mengoper.

Menurut M. Yunus dalam (Ricky, 2020) passing adalah gerakan mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Passing sendiri ada dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas.

### Passing

Passing merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang sedang dimainkannya kepada teman dalam satu timnya untuk dimainkan dilapangan sendiri (Nuril Ahmadi 2007: 22). Teknik dasar yang withering utama dalam permainan bola voli adalah teknik passing. Passing dapat diartikan mengumpan atau mengoper.

Menurut M. Yunus dalam (Ricky, 2020b) passing adalah gerakan mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan teknik tertentu yang digunakan sebagai teknik awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Passing sendiri ada dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas.

### Passing bawah

Passing bawah merupakan gerakan pengambilan bola dimana biasanya posisi bola berada dibawah badan yang biasanya dilakukan dengan kedua tangan bagian bawah juga, dari siku dan pergelangan tangan yang dirapatkan baik untuk dioperkan kepada teman maupun langsung kepada lawan (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1993: 198). Teknik passing bawah adalah teknik pengambilan bola dengan menggunakan kedua bagian tangan, yakni perkenaan bola kepada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman dalam satu timnya yang dimainkan di region lapangan sendiri atau sebagai awalan untuk melakukan serangan. Teknik passing bawah dalah salah satu cara untuk menerima servis atau serangan lawan, karena dengan menggunakan passing bawah setiap pemain masih dapat dengan mudah untuk mengarahkan laju bola. Passing bawah merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena passing merupakan suatu teknik yang withering utama digunakan untuk memainkan bola di dalam sebuah pertandingan.

### **Passing atas**

Passing atas adalah dimana seorang membagikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan kelapangan lawan melalui atas jaring. (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1993: 190). Teknik passing atas biasanya digunakan oleh seorang pemain apabila mendapatkan bola-bola atas yang memang lebih efektif menggunakan passing atas dibanding menggunakan passing bawah. Passing atas juga biasa digunakan oleh pengumpan untuk menggumpankan bola kepada teman dalam satu tim yang biasanya umpan tersebut akan langsung dimash. Crush adalah sebuah pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam kelapangan lawan (Aip Syaifudin dan Muhadi 1993: 191). Dalam melakukan crush pemain dapat melakukan dari posisi 2, posisi 3, dan posisi 4 maupun dari posisi belakang pertahanan.

### **Square**

Square merupakan tindakan dalam usaha untuk mematahkan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas net, dengan menggunakan satu atau dua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain ataupun dua, tiga pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan, (Aip Syarifudin dan Muhadi 1993: 193).

### **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M Sajoto, 1988:16).

Sekarang telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari physical buil up, yaitu functional preparing yang maksudnya adalah pemeliharaan kondisi fisik/keadaan fisik. Bahwa kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi olahraga atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar. (Ruslan. 2011)

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kalau kondisi fisik baik, maka :

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kebutuhan endurance, kecepatan dan lain-lain yang termasuk komponen kondisi fisik.
- 3) Akan ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kalau faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna. Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna

dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Sebelum diterjunkan ke gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan wellness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan (Ruslan. 2011)

Setelah membaca pendapat para ahli diatas mengenai kondisi fisik peneliti menarik sebuah kesimpulan tentang kondisi fisik yaitu sebuah kondisi fisik seseorang yang sangat penting dan sangat perlu di perhatikan oleh para pelatih karena kondisi fisik yang bagus sangat mendukung compositions pertandingan, ini dikarenakan jika para pemain mempunyai kondisi fisik yang baik maka untuk mencapai sebuah kemenangan akan lebih mudah.

### **Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Kondisi fisik seseorang pada setiap saat itu tidak tetap, demikian pula pada orang yang usianya sama, jenis kelaminnya sama belum tentu kondisi fisiknya sama, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor istirahat, faktor makanan dan gizi.( Bafirman: 2006:15).

#### **Faktor Latihan**

Latihan yang dimaksud disini adalah latihan fisik, yaitu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi tubuh, sehingga hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kelincahan, power (daya ledak). Komponen tersebut adalah utama dan harus dikembangkan .( Bafirman: 2006:21).

#### **Faktor Kebiasaan Hidup Sehat**

Kebiasaan hidup sehat menunjang agar kondisi fisik tetap terjaga. Seorang atlet harus menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, meliputi : 1) Makan makanan yang mengandung gizi baik. 2) Selalu menjaga kebersihan yang meliputi : pemeliharaan kulit, kuku, rambut, mata, hidung, telinga, dan pakaian.

#### **Faktor Lingkungan**

Lingkungan yang dimaksud adalah tempat dimana seorang itu tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta lingkungan sosial melalui dari lingkungan perumahan, lingkungan kerja, tempat tinggal dan sebagainya.

Manusia selalu hidup dan berada di suatu tempat yang dinamakan lingkungan yang baik akan dapat memberi manfaat bagi kehidupannya. Untuk itu manusia harus selalu menjaga lingkungan agar tetap bersih, karena kelalaian mengotori lingkungan atau merusak lingkungan dapat terjadi.

#### **Faktor Istirahat**



Agar tubuh dapat manfaat dari latihan, maka atlet harus banyak istirahat, tidak hanya istirahat diantara latihan namun juga antara sesi latihan dan istirahat antara fase latihan. Istirahat bukan berarti tidur, walaupun tidur selama 6-8 jam selama semalam dianjurkan untuk semua atlet. Istirahat juga dapat berarti hari tanpa latihan, latihan dengan intensitas rendah.

Adaptasi fisik terhadap penekanan terjadi pada saat istirahat, karena pada waktu itu tubuh membangun persiapan untuk gerakan berikutnya. Istirahat yang cukup akan memberikan hasil maksimal. Jika terlalu giat berlatih, maka akan mengalami kelelahan atau bahkan kemunduran dalam tingkat pemantapan.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (percobaan). Menurut Latipun (2006: 57) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Sedangkan metode eksperimen menurut Syaiful dan Aswan (2006:95), "Adalah cara penyajian pelajaran, dimana siswa melakukan percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari, yang bertujuan untuk mengetahui apakah sesuatu metode, prosedur, system, proses, alat, dan bahan, serta model efektif dan efisien jika diterapkan di suatu tempat". Bentuk desain pre-eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah One- Shot Case Study. Menurut pendapat Sugiyono (2012: 74) 'One-Shot Case Study adalah merupakan desain penelitian yang terdiri dari satu kelompok yang diberi treatment/perlakuan yang kemudian mengobservasi hasil tersebut".

Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini dapat digambarkan seperti berikut:

X O

*keterangan:*

X = *treatment yang diberikan*

O = *observasi*

*Sumber: Sugiyono (2012: 74)*

*Pada kelas eksperimen diterapkan pembelajaran dengan Model Pembelajaran Make a Match, sedangkan observasi hasil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengobservasi nilai pretest dan nilai posttest.*

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan tentang pengaruh latihan Pull Up terhadap Hasil Smash pada atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh, diperoleh data penelitian berupa data tes Hasil Smash sebelum dilatih Pull Up dan tes Hasil Smash sesudah dilatih Pull Up.

Tes yang diberikan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut. Data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Smash pada Atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh

No	Nama	Tes Smash
----	------	-----------

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	ML	2	3
2	SR	3	3
3	NW	2	2
4	CLN	3	3
5	FA	3	3
6	DA	3	3
7	RD	1	2
8	OT	3	4
9	IS	3	3
10	JL	3	4
	<b>Jumlah</b>	26	30

Dari hasil penelitian pada tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah total nilai pada pretest yaitu 26 dan posttest yaitu 30 pada atlet Bola Voli Crean PU .

Berdasarkan hasil tes Smash, sebagaimana terdapat pada tabel di atas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata-rata Pretest Smash 2,6. Rata-rata Posttest Smash adalah 3,0. Perhitungan Nilai Standar Deviasi prettest pada atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh adalah 0,699.dan standar deviasi posttest pada atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh adalah 0,667.

Uji Beda Dua Rata-rata ( T. Tes)

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan diterima atau ditolak kebenarannya, Penulis menggunakan rumus uji signifikansi  $t = 2,502$

Jika  $t$  Hitung lebih besar atau sama dengan  $t$  tabel, maka hipotesis yang dirumuskan diterima kebenarannya, juga sebaliknya jika  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel maka hipotesis yang diajukan ditolak kebenarannya. Berdasarkan perhitungan data di atas, maka diperoleh  $t$  hitung sebesar 2,502 Sedangkan  $t$  tabel dengan derajat kebebasan 10-2 ( $df = N-2$ ) pada taraf signifikansi 0,05 adalah 1.85955. Maka hal ini berarti  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa terdapat pengaruh latihan pull-up terhadap hasil smash pada atlet bola voli crean PU Banda Aceh yang Signifikan.

Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi Pull Up terhadap ketepatan Smash. Maka  $KP = t^2 \times 100\% = 2,5022 \times 100\% = 6,200$ . Maka dapat disimpulkan bahwa koefisien diterima dengan persentase 62%. Hal ini menunjukkan bahwa Pull Up bisa memberi hubungan terhadap atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh sebesar 62,% dan sisanya 38,% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

### **Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh Pull Up terhadap Hasil Smash pada atlet Bola Voli Crean PU. Hasil analisis di atas, diperoleh nilai  $T$ -hitung dari Pull Up terhadap Hasil Smash sebesar 2,502. Hal ini berarti nilai  $T$ -hitung lebih besar dari nilai  $T$ -tabel yaitu 1.85955. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh yang signifikan antara Pull Up terhadap Hasil Smash pada atlet Bola Voli Crean PU .

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net. Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain.

Dalam permainan bola volley dibutuhkan kondisi fisik yang baik, komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), Hasil Smash (agility), ketepatan (accurary), reaksi (reaction).

Peningkatan kemampuan Hasil Smash dengan menggunakan latihan Pull Up tidak berpengaruh yang signifikan dikarenakan untuk menghasilkan smash memerlukan lompatan yang tinggi untuk menghasilkan smash yang tepat sasaran.

Hasil menyimpulkan bahwa latihan Pull Up berpengaruh dalam Hasil Smash atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai T-hitung dari hasil Smash sebesar 2,502, sedangkan T-tabel dengan derajat kebebasan 10-2 ( $dk = 8$ ) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah sebesar 1.85955. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan menggunakan metode latihan Pull Up berpengaruh positif dalam kemampuan hasil Smash atlet.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan pengolahan serta analisis data dari penelitian yang berjudul dengan pengaruh latihan Pull Up terhadap Hasil Smash pada atlet Bola Voli Crean PU Banda Aceh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat Pengaruh signifikan antara Latihan Pull Up dengan kemampuan smash, hal tersebut ditunjukkan oleh perhitungan data di atas, maka diperoleh t hitung sebesar 2,502 Sedangkan t tabel dengan derajat kebebasan 10-2 ( $df = N-2$ ) pada taraf signifikansi 0,05 adalah 1.85955. Maka hal ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa terdapat pengaruh latihan pull-up terhadap hasil smash pada atlet bola voli crean Pu Banda Aceh yang Signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Bafirman. (2006). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Padang  
ILARA. Vol.11 No. 2: 50,
- Latipun. (2006). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press - Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lestari, Novi. (2008). Melatih bola voli remaja / American Sport Education Program ; penerjemah,; penyunting materi, Sunardi ; penyunting bahasa, Sugeng Aryanto
- Machfud Irsyada. (2000). Bolavoli. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgudentis.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.

- Ruslan. 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. Jurnal SATRIYA 2020. Penerapan Media Bola Gantung Terhadap Minat Dan Hasil Passing Bawah Bola Volley Pada Siswa Kelas Vii Smpn 19 Percontohan. Skripsi STKIp bina bangsa Getsempena
- Sugiyono. 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Ricky, Z. (2020a). PENGARUH LATIHAN BOX DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahraaan)*, 3(2). <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4241>
- Ricky, Z. (2020b). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6230>