

**PENGARUH LATIHAN *DROP PUSH UP* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *SMASH*  
BOLAVOLI PADA ATLET MENTARI  
KABUPATEN BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Disusun Oleh:**

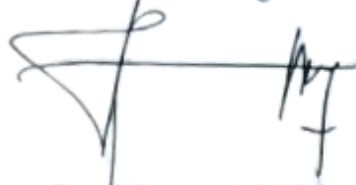
**MERI ERIANA  
41182191180047**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Atlet Mentari Kabupaten Bekasi”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



**Domí Bustomi, M.Pd.**

Mengetah

IP UNISMA Bekasi



**Yudi Buliantí, M.Pd**

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek



**Mia Kusumawati, N'**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Atlet Mentari Kabupaten Bekasi” telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pada,

Hari : Kamis

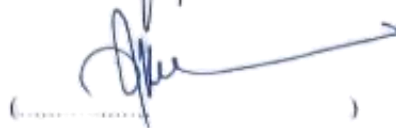
Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian terdiri dari :

Ketua Yudi Budianti, M.Pd



Kusumawati, M.Pd.



### 3 Penguji

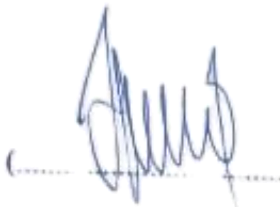
3.1 Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd



Mia Kusumawati, M.Pd.



Azi Faiz Ridlo, M.Pd.



## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MERI ERIANA

NPM : 41182191180047

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Atlet Mentari Kabupaten Bekasi”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Agustus 2022  
Yang Membuat Pernyataan



10000  
METERAI  
TEMPEL  
4645AAKX225643503

Meri Eriana

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto :

Belajarlh dari ke gagan adalah hal yang bijak,berbuat baiklah tanpa alasan,hidup hanya bisa dimengerti dengan melihat ke belakang tetapi ia terus berlaju ke depan,jika orang lain bisa maka aku juga bisa, balas dendam terbaik adalah kesuksesan yang hakiki

Persembahan:

Kedua Orang Tuan,Keluarga, dan pembimbng yang selalu mendukungu dan memberi nasehat, dan teman Hidup yang selalu memberi Support yang luar biasa. Yang sudah menjadi motivator ku selama ini semoga kamu pun segera menyelesaikan skripsimu.

## ABSTRAK

**MERI ERIANA, 41182191180047:** pengaruh latihan *drop push up* terhadap peningkatan keterampilan *smash* bolavoli pada atlet Mentari Kabupaten Bekasi.

Tujuan penelitian ini, ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drop push up* terhadap keterampilan *smash* bola voli pada atlet klub Mentari Kabupaten Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah atlet klub bola voli Mentari Kabupaten Bekasi. Adapun jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel keseluruhan, yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi untuk digunakan menjadi sampel, maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian terdapat 15 orang siswa. Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Uji normalitas dari tes awal, tes akhir maupun peningkatan latihan *drop push up* menunjukkan angka  $L_0$  hitung 0,063, 0,088 dan 0,210. Nilai tersebut di bawah  $L_0$  tabel pada  $n = 15$  sebesar 0,220 data terdistribusi normal. Sedangkan untuk uji homogenitas berada di  $f$  hitung 1,17. Nilai tersebut lebih kecil dari  $f$  tabel pada penyebut dan pembilang (14,14) yakni 2,46.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, untuk hasil latihan *drop push up* hasil  $t$  hitungnya 25,77 lebih besar dari nilai  $t$  tabel pada  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n - 1$  yaitu 1,761, sehingga hipotesis diterima yang berarti bahwa pada latihan *drop push up* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya.

Kata kunci : *drop push up*, *smash*, bolavoli.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Atlet Mentari Kabupaten Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Domi Bustomi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

6. Para Pelatih di klub bola voli Mentari
7. Para pemain bola voli di klub bola voli Mentari

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Penulis

Meri Eriana



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional .....	7
BAB II .....	8
TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Teknik Permainan Bola Voli .....	8
B. Perlengkapan Permainan Bola Voli.....	11
C. Ciri Khas Permainan Bola Voli .....	14
D. Hakikat <i>Drop Push Up</i> .....	17
E. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....	18
F. Hakikat <i>Smash</i> .....	19
G. Penelitian Yang Relevan.....	25
H. Kerangka Berpikir dan Hipotesis.....	27

BAB III .....	30
PROSEDUR PENELITIAN .....	30
A.    Metode Penelitian .....	30
B.    Populasi dan Sampel.....	30
C.    Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
D.    Desain, Langkah-langkah dan Instrumen Penelitian .....	32
E.    Rancangan Perlakuan .....	36
F.    Teknik Pengolahan Data .....	37
BAB IV .....	39
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....	39
A.    Deskripsi Data .....	39
B.    Pengujian Hipotesis .....	41
C.    Diskusi Penemuan .....	42
BAB V .....	44
KESIMPULAN DAN SARAN .....	44
A.    Kesimpulan .....	44
B.    Saran-saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	46

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi .....	38
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors .....	39
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	39
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Rangkaian Gerakan <i>Drop Push Up</i> .....	18
Gambar 2.2. Struktur otot lengan (a) dari depan dan (b) dari belakang .....	20
Gambar 2.3. Sikap Saat Awalan Dan Tolakan <i>Smash</i> .....	24
Gambar 2.4. Saat Memukul Dan Perkenaan Bola .....	25
Gambar 2.5. Sikap Saat Mendarat .....	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian .....	32
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Penelitian .....	33
Gambar 3.3. Peta Sasaran <i>Smash</i> Bola Voli .....	34
Diagram 4.1. Uji Distribusi t Peningkatan .....	40