

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP*, *PULL-UP* TERHADAP AKURASI
SERVICE ATAS PADA PEMAIN EKSTRAKULIKULER
BOLA VOLI SMAN 1 BANGUN PURBA**

SKRIPSI



OLEH:

YUSRI

NIM. 2234081

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa**

**YUSRI
NIM. 2234081**

**Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 22 Juli 2026**

Dekan FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP*, *PULL-UP* TERHADAP AKURASI SERPIS ATAS
PADA PEMAIN EKSTRAKULIKULER BOLA POLI SMA N 1
BANGUN PURBA**

SKRIPSI

Oleh :

YUSRI
NIM: 2234081

Telah Disetujui:

Pembimbing I



RIWALDI PUTRA, M.Pd
NIDN. 1020099201

Pembimbing II



RESDIANTO, M.Pd
NIDN. 1011109102

Pasir Pangaraian, 22 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes
NIDN. 101907 8901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

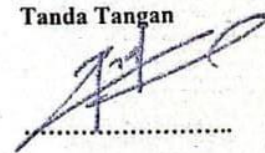
YUSRI
NIM. 2234081

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 22 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. RIWALDI PUTRA, M.Pd
NIDN. 1020099201
(Ketua)
2. RESDIANTO, M.Pd
NIDN. 1011109102
(Sekertaris)
3. Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
(Anggota)
4. ALUWIS, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1008018805
(Anggota)
5. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
(Anggota)

Tanda Tangan



LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Yusri
Nim : 2234081
Program studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang dengan judul “Pengaruh Latihan Push-Up, Pull-Up Terhadap, Akurasi Service Atas Pada Pemain Ekstra Kulikuler Bola Volli SMA N 1 Bangun Purba” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademik maupun hukum dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 11 Agustus 2026



YUSRI

2234081

**PENGARUH LATIHAN *PUSH -UP, PULL – UP* TERHADAP AKURASI SERVICE ATAS
PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMAN 1 BANGUN PURBA**

**YUSRI
NIM. 2234081**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan servis atas pemain ekstrakurikuler bola voli masih belum optimal. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh masih tingginya frekuensi kegagalan servis melewati net, arah bola yang belum konsisten menuju sasaran, serta rendahnya kestabilan hasil servis ketika dilakukan secara berulang. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan servis atas pemain ekstrakurikuler belum mencapai tingkat efektivitas yang diharapkan, sehingga diperlukan upaya pembinaan dan latihan yang terarah untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan teknik servis atas.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh populasi d siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Bangun Purba yang berjumlah 45 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sehingga sebanyak 24 siswa yang memenuhi persyaratan sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan servis atas bola voli. Teknik analisis data dalam penelitian yaitu analisis deskriptif, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis.

Hasil analisis data tes kemampuan servis atas bahwa latihan *push – up* berpengaruh terhadap akurasi servis atas bola voli dibuktikan melalui hasil Uji *paired* Sample T-test yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ dengan peningkatan rata-rata sebesar 11,500 dan latihan *pull – up* berpengaruh terhadap akurasi servis atas bola voli dibuktikan hasil Uji *paired* Sample T-test yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ dengan peningkatan rata-rata sebesar 10,750.

Kata Kunci: *Push-Up, Pull – Up*, Akurasi Servis Atas, Ekstrakurikuler Bola Voli.

**THE EFFECT OF PUSH-UP AND PULL-UP TRAINING ON THE ACCURACY OF
OVERALL SERVICE IN EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL PLAYERS
SMAN 1 BANGUN PURBA**

**YUSRI
Student ID Number 2234081**

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2026*

ABSTRACT

The problem addressed in this study is that the overhand service ability of the volleyball extracurricular players has not yet reached an optimal level. This condition is indicated by the high frequency of failed serves that do not cross the net, inconsistent ball direction toward the intended target, and the low consistency of service performance when performed repeatedly. These findings indicate that the players' overhand service ability has not achieved the expected level of effectiveness. Therefore, systematic coaching and structured training programs are needed to improve the quality of overhand service execution.

This study employed a quantitative research approach using a quasi-experimental method. The population consisted of all 45 students participating in the volleyball extracurricular program at SMAN 1 Bangun Purba. The sampling technique used was purposive sampling, in which participants were selected based on specific criteria established by the researcher. As a result, 24 students who met the predetermined criteria were selected as the research subjects. The research instrument was an overhand volleyball service skill test. The data were analyzed using descriptive statistics, prerequisite tests, and hypothesis testing.

*The results of the data analysis showed that **push-up training** had a significant effect on the accuracy of the overhand volleyball service, as evidenced by the paired-samples t-test, which yielded a significance value of $p < 0.001$ with a mean improvement of **11.500**. Similarly, **pull-up training** also had a significant effect on the accuracy of the overhand volleyball service, as indicated by the paired-samples t-test with a significance value of $p < 0.001$ and a mean improvement of **10.750**.*

Keywords: Push-Up, Pull-Up, Overhand Service Accuracy, Volleyball Extracurricular Program.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Push-up*, *Pull-up*, Terhadap Akurasi Service Atas Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bangun Purba”** ini dengan baik. Proposal Penelitian ini. pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian. Dalam proses penyusunan ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak yang dengan tulus memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd, Selaku Pembimbing I dan Juga Sebagai Dosen Pembimbing Akademik, Atas arahan, masukan, dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan baik.
2. Bapak Resdianto, M.Pd Selaku Pembimbing II Atas arahan, Masukan dan Saran yang membangun Sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian ini dengan baik.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, atas bimbingan, motivasi, dan nasihat yang berharga selama proses penelitian hingga penulisan skripsi.
4. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, atas perhatian, dukungan, serta arahannya kepada peneliti selama masa studi hingga tersusunnya skripsi ini.

5. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti selama menempuh pendidikan dan penyusunan karya ilmiah ini.
6. Kedua orang tua tercinta, serta seluruh keluarga besar peneliti, atas doa, kasih sayang, dan dukungan baik moral maupun material yang tiada henti hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
7. Para Sahabat dan teman teman seperjuangan saya di porkes angkatan 2022 yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan moral selama proses penelitian hingga penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata yang terucap untuk sempurna disebabkan masih terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Pasir Pengaraian, Juni 2026

YUSRI

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kajian Teori	12
2.1.1 Permainan Bola Voli	12
2.1.2 Pengertian Service	13
2.1.3 Teknik <i>Service</i> Atas dalam Bola Voli	16
2.1.4 Akurasi Servis Atas Bola Voli.....	17
2.1.5 Latihan Push-Up.....	20
2.1.6 Latihan <i>Pull-Up</i>	22
2.1.7 Hubungan Latihan Push-up dan Latihan Pull-up Terhadap Akurasi Service Atas 25	
2.2 Penelitian Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	33

3.2 Waktu dan Tempat.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian.....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	42
3.6 Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	49
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	49
4.2 Uji Prasyarat Analisis	54
4.3. Uji Hipotesis	65
4.4 Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Distribusi Sampel Penelitian	37
Tabel 3. 2 Teknik PengumpulanData Penelitian	44
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Akurasi Service Atas.....	50
Tabel 4. 2 Hasil UjiNormalitas Pre-Test dan Post-Test.....	54
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	62
Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sample t-Test.....	65
Tabel 4. 5 Hasil Uji Independent Sample t-Test.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli dan Pembagian Area.....	13
Gambar 2.2 Tahapan Gerakan Service Atas Bola.....	17
Gambar 2.3 Posisi dan Gerakan Push-Up	22
Gambar 2.4 Gerakan dan Posisi Latihan Pull-up.....	31
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual	31
Gambar 3. 1 Denah Lapangan tes servis bolavoli	42
Gambar 4. 1 Histogram Rata-Rata Kelompok Perlakuan	52
Gambar 4. 2 Grafik Normal Q-Q Plot Pre-Test Kelompok Push-Up	55
Gambar 4. 3 Grafik Normal Q-Q Plot Pre-Test Kelompok Pull-Up	57
Gambar 4. 4 Grafik Normal Q-Q Plot Post-Test Kelompok Push-Up	58
Gambar 4. 5 Grafik Normal Q-Q Plot Post-Test Kelompok Pull-Up	69
Gambar 4. 6 Diagram Homogenitas Pre Test-Post Test	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Push-Up dan Pull-Up.....	75
Lampiran 2 PRE TEST KELOMPOK LATIHAN PUSH-UP.....	71
Lampiran 3 POST TEST KELOMPOK LATIHAN PUSH-UP.....	92
Lampiran 4 PRE TEST KELOMPOK LATIHAN PULL-UP	93
Lampiran 5 POST TEST KELOMPOK LATIHAN PULL-UP.....	94
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas.....	95
Lampiran 7 Hasil Uji Homogenitas	96
Lampiran 8 Hasil Uji Paired.....	97
Lampiran 9 Hasil Uji Paired.....	98
Lampiran 10 Hasil Uji Independent.....	99
Lampiran 11 Hasil Uji Data Deskriptif Kemampuan Service Atas.....	100
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas.....	101
Lampiran 13 Hasil Uji Homogenitas	102
Lampiran 14 Hasil Uji Paired Sample t-Test	107
Lampiran 15 Hasil Uji Independent Sample t-Test	106
Lampiran 16 Dokumentasi Observasi Ke tempat Penelitian.....	108
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian	109
Lampiran 18 Surat Balasan Tempat Penelitian.....	110
Lampiran 27 Daftar Riwayat Hidup	111