Abstract

This study aims to determine the effect of push-up training on the overhead passing ability in volleyball among eighth-grade students at SMP Negeri 2 Paguyaman. The background of this study stems from the importance of mastering basic techniques, particularly the overhead pass, which is a key determinant of success in volleyball. An overhead pass requires coordination, strength in the arms, shoulders, and chest muscles, and good postural control. Therefore, push-up training is implemented as a simple yet effective method to improve the muscle strength and stability required for this skill. This study used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The subjects were 44 eighth-grade students. The independent variable in this study was push-up training, while the dependent variable was volleyball overhead passing ability. The research instrument was an overhead passing ability test administered before (pretest) and after (posttest) the push-up training treatment for 18 sessions, three times a week. The results showed a significant increase in overhead passing ability after push-up training. The average pretest score of 7.35 increased to 10.80 in the posttest, with an average difference of 3.02 points. The Liliefors test for normality indicated that the data were normally distributed, while the homogeneity test indicated that the data came from a homogeneous population. The t-test results showed that t = 32.43, which was greater than t (α = 0.05; n = 44), therefore Ha was accepted and Ho was rejected, indicating a significant effect of push-up training on students' volleyball overhead passing ability. Based on these results, it can be concluded that push-up training has a positive and significant effect on improving volleyball overhead passing ability. This exercise can be used as an effective, simple alternative to strengthen arm muscles and improve passing skills in conditions with limited infrastructure.

***Keywords**: Push-Up Training, Overhead Pass, Volleyball, Experiment, Junior High School Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Paguyaman. Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya penguasaan teknik dasar, khususnya passing atas, yang menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam permainan bola voli. Passing atas membutuhkan koordinasi, kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, serta kontrol postural yang baik. Oleh karena itu, latihan push-up diterapkan sebagai metode sederhana namun efektif untuk meningkatkan kekuatan otot dan kestabilan gerak yang dibutuhkan dalam keterampilan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 44 siswa kelas VIII. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan push-up, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan passing atas bola voli. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan passing atas yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan latihan push-up selama 18 kali pertemuan dengan intensitas tiga kali seminggu.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan passing atas setelah diberikan latihan push-up. Rata-rata hasil pretest sebesar 7,35 meningkat menjadi 10,80 pada posttest, dengan selisih peningkatan rata-rata 3,02 poin. Uji normalitas menggunakan uji Liliefors menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas menunjukkan data berasal dari populasi yang homogen. Hasil uji t diperoleh thitung = 32,43 lebih besar dari ttabel (α = 0,05; n = 44), sehingga Ha diterima dan Ho ditolak, yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan push-up terhadap kemampuan passing atas bola voli siswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan push-up memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atas bola voli. Latihan ini dapat digunakan sebagai alternatif latihan sederhana yang efektif untuk memperkuat otot lengan dan meningkatkan keterampilan passing dalam kondisi sarana prasarana yang terbatas.

Kata Kunci: Latihan *Push-Up*, Passing Atas, Bola Voli, Eksperimen, Siswa SMP