

PENGARUH LATIHAN *FINGER PUSH-UP* DAN *BENCH PRESS* TERHADAP KEKUATAN MELAKUKAN *PASSING* ATAS *SETTER* BOLA VOLI PADA *CLUB* MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ANGGI MARSANDA PUTRI

NPM: 22.1.50.30.147

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

ANGGI MARSANDA PUTRI

NPM : 22.1.50.30.147

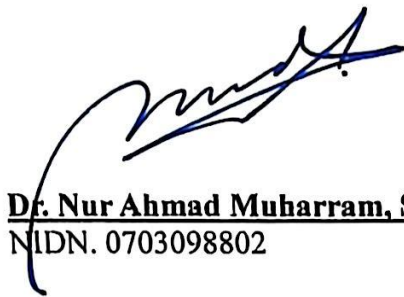
Judul :

**PENGARUH LATIHAN *FINGER PUSH-UP* DAN *BENCH PRESS* TERHADAP
KEKUATAN MELAKUKAN *PASSING* ATAS *SETTER* BOLA VOLI PADA *CLUB*
MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 1 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN. 0727078804

Skripsi Oleh :

ANGGI MARSANDA PUTRI
NPM: 22.1.50.30.147

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *FINGER PUSH-UP* DAN *BENCH PRESS* TERHADAP
KEKUATAN MELAKUKAN *PASSING* ATAS *SETTER* BOLA VOLI PADA *CLUB*
MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI**

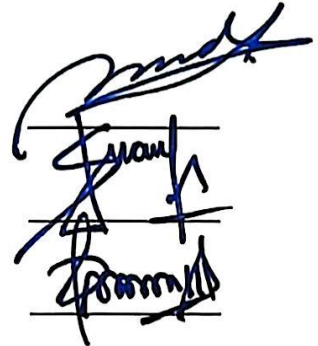
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, S.Pd., M.Pd.
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Anggi Marsanda Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/ 9 Maret 2004
NPM : 2215030147
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ SI Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan



ANGGI MARSANDA PUTRI
NPM: 22.1.50.30.147

Motto :

”Do’a Seorang ibu tidak pernah berhenti bekerja, bahkan ketika beliau telah tiada”

Ku persembahkan karya ini untuk :

Saya sendiri, yang telah berusaha semaksimal mungkin untuk tetap bertahan dan tetap berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai kekalahan dan kehilangan yang telah saya alami di hidup saya, dan juga saya persembahkan skripsi ini untuk Bapak saya, dan kakak kakak saya Tercinta, dan untuk almarhumah Ibu saya, terima kasih untuk doa, kasih sayang, pengorbanan, dan pelajaran hidup yang tak pernah pupus, meski kini beliau telah berpulang mendahului. Semoga Allah menempatkan beliau ditempat terbaik disisi-Nya.

Abstrak

Anggi Marsanda Putri. *Pengaruh Latihan Finger Push-Up dan Bench Press terhadap Kemampuan Passing Atas setter Bola Voli pada Club Mitra Utama Kabupaten Kediri.* Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: *finger push-up, bench press, passing atas, bola voli, latihan kekuatan.*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan *passing* atas pada permainan bola voli yang dipengaruhi oleh kekuatan pada otot jari, lengan, bahu, dan dada. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *finger push-up* dan *bench press* terhadap kemampuan *passing* atas serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu, menerapkan desain *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 12 atlet putri Club Mitra Utama Kabupaten Kediri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi tiga kelompok: kelompok *finger push-up*, kelompok *bench press*, dan kelompok kontrol. Program latihan dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 5 kali per minggu. Alat ukur yang digunakan adalah tes kemampuan *passing* atas bola voli. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, uji t berpasangan (*paired sample t-test*), uji *One-Way ANOVA*, dan uji lanjut *Tukey HSD*.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa latihan *finger push-up* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas bola voli dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Latihan *bench press* juga memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,058 ($p > 0,05$). Hasil uji *One-Way ANOVA* menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kemampuan *passing* atas yang signifikan antara ketiga kelompok dengan nilai $F_{hitung} = 37,421$ dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Uji lanjut *Tukey HSD* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *finger push-up* dan *bench press*, namun kedua kelompok tersebut memiliki peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *finger push-up* dan *bench press* sama-sama efektif untuk meningkatkan kemampuan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli. Kedua metode latihan dapat dijadikan alternatif yang baik untuk dimasukkan ke dalam program latihan guna mengembangkan keterampilan teknik dasar pada atlet bola voli.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Finger Push-Up* Dan *Bench Press* Terhadap Kekuatan Melakukan *Passing* Atas Bola Voli Pada *Club* Mitra Utama Kabupaten Kediri" ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

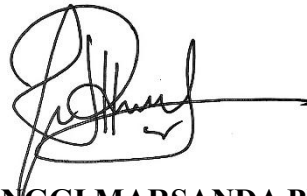
1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dekan FIKS UN PGRI Kediri dan sekaligus dosen pembimbing 1 saya tercinta yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku Kaprodi Penjaskesrek UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada seluruh mahasiswa.
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 saya tercinta yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak saya dan kakak-kakak saya tercinta, dan terutama untuk almarhumah ibu saya yang sudah disurga yang telah memberikan dukungan, doa, kasih sayang, pengorbanan, dan harapan penuh kepada saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Pelatih-pelatih saya dan adik-adik binaan dari *Club* Mitra Utama Kabupaten Kediri, terima kasih atas semangat, pengalaman dilapangan, pelajaran tentang disiplin dan kerja keras, serta dukungan dan yang menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman – teman seperjuangan angkatan 2022 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas doa, dukungan, semangat, bantuan dan kebersamaannya selama proses pengerjaan skripsi ini, terutama teman saya

yang ada di grup "Bismillah lulus skripsi", kehadiran kalian membuat perjalanan ini terasa lebih ringan, perjalanan ini indah karena ada kalian didalamnya.

8. Teman-Teman organisasi yang telah menjadi keluarga kedua selama masa perkuliahan, secara khusus kepada keluarga besar DPM Universitas Nusantara PGRI Kediri, PMII Komisariat Lokajaya Kediri, serta Hima Penjas UNP Kediri, terima kasih atas kebersamaan, pelajaran organisasi, semangat, diskusi, serta dukungan moril yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Kalian telah mengajarkan arti kekeluargaan, loyalitas, dan berjuang bersama.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 29 Juni 2026



ANGGI MARSANDA PUTRI

NPM. 22.1.50.30.147

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Teori Dan Penelitian Terdahulu Dari Variabel	7
1. Pengertian Bola Voli.....	7
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	11
3. <i>Passing</i> Atas Dalam Bola Voli	16
4. <i>Setter</i>	20
5. Konsep Kekuatan Otot Dalam Olahraga.....	21
6. Latihan <i>Finger Push-Up</i>	24
7. Latihan <i>Bench Press</i>	27
8. Konsep Pembebanan Latihan <i>Finger Push-Up</i> Dan <i>Bench Press</i>	30

B. Penelitian Terdahulu.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III : METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel	40
C. Instrumen Penelitian.....	41
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	49
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	50
F. Prosedur Penelitian.....	50
G. Teknik Analisis Data	53
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	65
BAB V : PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi Penelitian.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
D. Saran.....	72
Daftar Pustaka.....	73
Lampiran-Lampiran.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 :Prinsip Pembebanan Latihan.....	30
2.2 : Komponen Pembebanan Latihan	31
2.3 : Konsep Pembebanan Latihan.....	33
2.4 : Hubungan Pembebanan Dengan <i>Passing Atas</i>	34
2.5 : Penelitian Terdahulu.....	35
3.1 : Definisi Operasional Variabel	40
3.2 : Norma Skor Tes Akurasi <i>Passing Atas</i>	41
3.3 : Prosedur Pelaksanaan <i>Finger Push-Up</i>	43
3.4 : Dosis/Program Latihan <i>Finger Push-Up</i>	44
3.5 : Contoh Jadwal Latihan <i>Finger Push-Up</i>	45
3.6 : Prosedur Pelaksanaan Latihan <i>Bench Press</i>	47
3.7 : Rincihan Program Latihan <i>Bench Press</i>	47
3.8 : Monitoring Dan Evaluasi Latihan <i>Bench Press</i>	48
3.9 : Rencana Latihan Mingguan Berdasarkan Kelompok	49
4.1 : Presentase Hasil Latihan <i>Finger Push-Up</i>	55
4.2 : Presentase Hasil Latihan <i>Bench Press</i>	57
4.3 : Presentase Hasil Dari Pengaruh X1,X2 Terhadap Y	58
4.4 : Rata-Rata Nilai <i>Pretes Dan Posttes</i>	60
4.5 : Hasil Uji Normalitas	60
4.6 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretes Finger Push-Up</i>	61
4.7 : Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest Finger Push-Up</i>	61
4.8 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretes Bench Press</i>	62
4.9 : Hasil Uji Homogenitas <i>Posttes Bench Press</i>	62
4.10 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretes Kontrol</i>	62
4.11 : Hasil Uji T Berpasangan <i>Finger Push-Up</i>	63
4.12 : Hasil Uji T Berpasangan <i>Bench Press</i>	63
4.13 : Hasil Uji T Berpasangan Kontrol.....	63
4.14 : Hasil Uji <i>One Way-Anova</i>	64
4.15 : Hasil Uji <i>Tukey Hsd</i>	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Teknik <i>Serve</i> Bawah Bola Voli.....	11
2.2 : Teknik <i>Serve</i> Atas Bola Voli	11
2.3 : Teknik <i>Floating Serve</i> Bola Voli	12
2.4 : Teknik <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	12
2.5 : Teknik <i>Passing</i> Atas Bola Voli	13
2.6 : Teknik <i>Smash</i> Bola Voli	13
2.7 : Teknik <i>Blocking</i> Bola Voli	14
2.8 : Teknik <i>Jumpset</i> Bola Voli.....	14
2.9 : Posisi Jari Pada <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli.....	17
2.10 : Posisi Badan Pada <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli	17
2.11 : <i>Push-Up</i> Menggunakan Tumpuan Jari-Jari.....	23
2.12 : <i>Bench Press</i>	23
2.13 : Hubungan Antara Variabel X1,X2 Terhadap Y	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Program Latihan Minggu 1 Dan 2	79
2 : Program Latihan Minggu 3 Dan 4	80
3 : Program Latihan Minggu 5 Dan 6	81
4 : Daftar Hadir Atlet Minggu 1 Dan 2	82
5 : Daftar Hadir Atlet Minggu 3 Dan 4	83
6 : Daftar Hadir Atlet Minggu 5 Dan 6	84
7 : Surat Ijin Penelitian.....	85
8 : Surat Keterangan Penelitian.....	86
9 : Surat Keterangan Bebas <i>Plagiasi</i> Dan Cek <i>Similarity</i>	87
10 : Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	89
11 : Uji Normalitas.....	90
12 : Uji Homogenitas	90
13 : Uji T Berpasangan.....	91
14 : Uji <i>One-Way</i> Anova.....	92
15 : Uji Tukey HSD.....	92
16 : Pelaksanaan <i>Pretest</i>	93
17 : Perlakuan Minggu 1 Latihan <i>Bench Press</i>	93
18 : Perlakuan Minggu 1 Latihan <i>Finger Push-Up</i>	94
19 : Perlakuan Minggu 2 Latihan <i>Bench Press</i>	94
20 : Perlakuan Minggu 2 Latihan <i>Finger Push-Up</i>	95
21 : Perlakuan Minggu 3 Latihan <i>Bench Press</i>	95
22 : Perlakuan Minggu 3 Latihan <i>Finger Push-Up</i>	96
23 : Perlakuan Minggu 4 Latihan <i>Bench Press</i>	96
24 : Perlakuan Minggu 4 Latihan <i>Finger Push-Up</i>	97
25 : Perlakuan Minggu 5 Latihan <i>Bench Press</i>	97
26 : Perlakuan Minggu 5 Latihan <i>Finger Push-Up</i>	98
27 : Perlakuan Minggu 6 Latihan <i>Bench Press</i>	98
28 : Perlakuan Minggu 6 Latihan <i>Finger Push-Up</i>	99
29 : Pelaksanaan <i>Posttest</i>	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena melalui aktivitas ini seseorang dapat mengembangkan wawasan, sikap, serta keterampilan gerak yang mendukung kualitas hidup secara menyeluruh (Acep Noval Mulzaman et al., 2024). Bidang ini dipahami sebagai serangkaian aktivitas fisik yang bertujuan mengasah kemampuan gerak dalam proses pembelajaran (Alek Susanto, Galih Dwi Pradipta, 2021). Selain itu, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki daya tarik tersendiri, karena di dalamnya siswa dapat belajar, bermain, serta bekerja sama dalam tim. Proses pembelajarannya ini lebih di tekankan pada aktivitas fisik dan pembentukan kebiasaan hidup sehat, untuk menunjang perkembangan jasmani, kematangan pikiran dan emosi, serta keharmonisan hubungan sosial secara optimal (Merta, 2022). Olahraga memiliki peran yang sangat besar bagi kehidupan manusia, salah satunya adalah memelihara kesehatan fisik dan kejiwaan, membentuk karakter, serta meningkatkan potensi prestasi yang dimiliki (Rifka, I Made Suraharta, 2024). Dalam dunia pendidikan, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik belaka, melainkan juga menjadi sarana untuk menumbuhkan sikap disiplin, kemampuan bekerja sama, rasa tanggung jawab, serta jiwa sportivitas. Di antara berbagai jenis olahraga, bola voli menjadi salah satu cabang yang cukup populer dan sering diajarkan baik di lingkungan sekolah maupun lembaga pembinaan olahraga lainnya.

Berdasarkan ketentuan yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 1, dirumuskan pengertian bahwa “olahraga mencakup seluruh aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu serta teratur, guna mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, batin, sosial, maupun budaya”. Bola voli merupakan jenis olahraga beregu yang dipertandingkan oleh dua

kelompok, di mana setiap tim berjumlah enam orang pemain (Bumburo et al., 2023).

Seorang *setter* dituntut memiliki kemampuan *passing* atas yang baik, akurat, dan konsisten. Pelaksanaan *passing* atas membutuhkan koordinasi gerak, kelentukan, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta kekuatan otot, terutama kekuatan jari-jari tangan, pergelangan tangan, lengan, dan bahu. Kekuatan tersebut diperlukan agar *setter* mampu mengontrol bola dengan baik dan menghasilkan dorongan yang optimal ketika melakukan *passing* atas. Apabila kekuatan otot pendukung tidak memadai, maka bola yang dihasilkan dapat kurang bertenaga, tidak tepat sasaran, serta sulit dikontrol oleh pemain penyerang (Yuliawan & Indrayana, 2019).

Menurut (Ekxael Bondar, 2025) *setter* adalah pemain yang paling sering berinteraksi dengan bola dan menjadi penentu arah serangan dalam pertandingan, sehingga perannya sangat vital dalam jalannya permainan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa tugas utama *setter* adalah mengoper bola kepada rekan yang akan menyerang agar menyulitkan pertahanan lawan, bahkan terkadang harus mampu mengatur strategi hingga tiga kali sentuhan bola dalam satu rangkaian serangan (Irwanto & Nuriawan, 2021). Keberhasilan tim sangat bergantung pada kecepatan dan kualitas umpan yang diberikan, serta kemampuan *setter* membaca situasi pertandingan untuk menentukan jenis umpan yang paling tepat.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada atlet bola voli di *Club Mitra Utama Kabupaten Kediri*, ditemukan adanya permasalahan pada kemampuan melakukan *passing* atas, khususnya yang berkaitan dengan kekuatan dalam mendorong dan mengarahkan bola. Beberapa atlet *setter* masih terlihat mengalami kesulitan dalam menghasilkan *passing* atas yang kuat dan konsisten. Meskipun terlihat sederhana, penguasaan teknik *passing* atas tidak dapat dianggap remeh. Teknik ini memerlukan kekuatan otot jari, pergelangan tangan, lengan, bahu, serta koordinasi seluruh bagian tubuh yang baik. Hal tersebut terlihat dari bola yang terkadang tidak mencapai target secara optimal, arah bola kurang akurat, serta kurangnya tenaga saat melakukan *passing* atas.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan otot yang berperan dalam pelaksanaan *passing* atas masih perlu mendapatkan perhatian dan peningkatan melalui latihan yang terarah.

Club Mitra Utama Kabupaten Kediri memiliki populasi atlet sebanyak 48 atlet. Berdasarkan hasil observasi dan identifikasi awal terhadap kemampuan atlet, ditemukan adanya atlet yang mengalami kekurangan dalam aspek kekuatan saat melakukan *passing* atas. Dari keseluruhan populasi tersebut, peneliti menentukan 12 atlet sebagai sampel penelitian, khususnya atlet yang sesuai dengan kriteria penelitian dan mengalami permasalahan pada kekuatan dalam melakukan *passing* atas. Dengan demikian, sampel penelitian berjumlah 12 atlet atau sebesar 25% dari total populasi 48 atlet. Pemilihan sampel tersebut dilakukan untuk memperoleh subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui pengaruh latihan kekuatan terhadap kemampuan melakukan *passing* atas pada setter bola voli.

Latihan tersebut tidak hanya menitikberatkan pada aspek teknis semata, melainkan juga harus mencakup penguatan kondisi fisik sebagai landasan, sehingga teknik dapat diterapkan dengan lebih baik dan efektif. Di antara berbagai jenis latihan yang dapat digunakan adalah latihan penguatan kekuatan, seperti dorong tubuh bertumpu ujung jari (*finger push-up*) dan angkat beban berbaring (*bench press*). Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot pendukung *passing* atas adalah *finger push-up*. *Finger push-up* merupakan latihan yang memberikan beban pada jari-jari tangan, telapak tangan, pergelangan tangan, serta otot lengan (Artanayasa et al., 2023). Latihan ini juga melatih kestabilan dan daya tahan otot tangan terhadap tekanan beban, yang sangat dibutuhkan saat menerima dan mengarahkan bola dalam gerakan *passing* atas. Jika dilakukan secara teratur, latihan ini dapat membuat otot-otot kecil dan besar di sekitar tangan menjadi lebih kuat dan mampu menahan tekanan bola dengan baik. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan jari dan pergelangan tangan yang berperan penting dalam mengontrol serta mendorong bola ketika melakukan *passing* atas. Kekuatan jari yang baik dapat membantu atlet dalam memberikan

dorongan dan kontrol yang lebih optimal terhadap bola (Irwanto & Nuriawan, 2021).

Selain *finger push-up*, latihan *bench press* juga dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas. *Bench press* melibatkan otot dada, bahu, dan *triceps* yang memiliki peranan dalam gerakan mendorong (Rodríguez-Ridao et al., 2020). Peningkatan kekuatan otot-otot tersebut diharapkan dapat mendukung kemampuan atlet dalam menghasilkan dorongan yang lebih kuat ketika melakukan *passing* atas. Dengan demikian, latihan *finger push-up* dan *bench press* memiliki karakteristik latihan yang berbeda, tetapi keduanya dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot bagian tubuh yang mendukung pelaksanaan *passing* atas (Retno Farhana Nurulita, 2020). Selain itu, latihan ini juga membantu menjaga kestabilan sendi bahu yang sering digunakan saat mengangkat dan mengontrol bola di atas kepala.

Permasalahan yang ditemukan di *Club Mitra Utama* Kabupaten Kediri menjadi dasar penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dalam melakukan *passing* atas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah latihan *finger push-up* dan *bench press* dapat memberikan pengaruh terhadap kekuatan melakukan *passing* atas pada *setter* bola voli. Pemilihan metode latihan yang tepat sangat penting agar program pelatihan yang disusun oleh pelatih atau guru olahraga dapat memberikan hasil yang optimal dalam jangka waktu yang efektif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih dalam menentukan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik atlet, khususnya pada posisi *setter*. Berdasarkan berbagai permasalahan dan pertimbangan tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Finger Push-Up* dan *Bench Press* Terhadap Kekuatan Melakukan *Passing* Atas *Setter* Bola Voli Pada *Club Mitra Utama* Kabupaten Kediri”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dampak yang diberikan oleh masing-masing jenis

latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan melakukan *passing* atas, serta membandingkan efektivitas keduanya.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian latar belakang yang disampaikan sebelumnya, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *finger push-up* terhadap kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *bench press* terhadap kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *finger push-up* dan latihan *bench press* terhadap kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *finger push-up* dan latihan *bench press* terhadap kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *finger push-up* terhadap kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.
2. Mengetahui pengaruh latihan *bench press* terhadap kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.
3. Mengetahui perbandingan efektivitas antara *finger push-up* dan *bench press* dalam meningkatkan kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli
4. Mengetahui pengaruh latihan *finger push-up* dan *bench press* dalam meningkatkan kekuatan melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bahan acuan ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait penyusunan program latihan kekuatan otot bagian atas tubuh yang sesuai untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani: Memberikan pilihan cara latihan yang bervariasi untuk mengembangkan keterampilan melakukan *passing* atas bagi siswa atau pemain yang dibimbing.
- b. Bagi pemain atau atlet bola voli: Menyampaikan informasi mengenai jenis latihan yang efektif untuk mengembangkan kekuatan otot tangan dan lengan, yang sangat dibutuhkan saat melaksanakan teknik *passing* atas.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: Dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam melakukan kajian lanjutan yang membahas pengaruh latihan fisik terhadap penguasaan teknik dalam permainan bola voli maupun cabang olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Noval Mulzaman, Aziz, M. W., Raka Muhamad Heryanto, Rival Pratama Putra, & Burhan Hambali. (2024). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 21–28. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3553>
- Achmad, I. Z., ; Aminudin, R., & ; Sumarsono, Rhama Nurwasyah ; Mahardika, B. (2019). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Adolph, R. (2016). *Passing Atas Bola Voli Dan Metode Pembelajaran Resiprokal*. 1–23.
- Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Pétanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-I Tahun 2018*, 1, 163–167.
- Ainurrozi, A. S., Purwoto, S. P., & Himawan, A. (2023). Drill Training Method for 6 Weeks Improves Bottom Passing Ability at Volleyball Academy KU-17. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(2), 73–78. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Alek Susanto, Galih Dwi Pradipta, M. I. N. W. (2021). pengaruh latihan drill untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Alfaza, P. I., & Ananda, P. B. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160.
- Anung Probo Ismoko, M.Or, Danang Endarto Putro, M. O. (2017). ILMU KEPELATIHAN OLAHRAGA (sebuah Pengantar). In *Vgh8Yuijkiok* (Vol. 6, Issue 4). https://eprints.uad.ac.id/54662/1/7a.epid_sosial+hki_compressed.pdf#page=109

- Aref Vai., S.Pd., M.Pd, Drs. Ramadi, M.Kes AIFO, B. J. (2018). 6447-13288-1-Sm (5). *Jurnal of Sport Education*, 1, 1–8.
- Artanayasa, I. W., Kusuma, K. C. A., & Ariawan, K. U. (2023). Push-Up Counter (PUC) as an instrument of arm muscle strength: Validity and reliability. *Journal Sport Area*, 8(3), 350–359. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(3\).13245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(3).13245)
- Atsani, muhammad reza. (2020). Edu Sportivo. *Psikologi Pendidikan*, 1(1), 25–32.
- Budiana, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Kekuatan Lengan Terhadap Akurasi Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 17–20. <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i1.2222>
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16467>
- Ebith, B., Suhardianto, S., & Utama, M. I. B. (2022). Profil Tingkat Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X Ips 1 Sma Negeri 19 Makassar. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa (Kapasa): Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 158–166.
- Ekxael Bondar, L. medianti. (2025). *the role and improvement of the setter's ability in volleyball*. 8(4), 197–204.
- Fatah Firmansyah, I., Fauzi, M. S. F., & Saiin, M. (2022). Analisis Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 52–63. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.2192>
- Faturrahman AR, M., Hasmyati, H., & HAsbunallah, H. (2021). Analisis Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bolavoli Menggunakan Model Kooperatifstudentteam Achievement Division (Stad) Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Majene. *Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*.
- Gede Aryana. (2025). Pengaruh Pelatihan Push-Upterhadap Peningkatan Kekuatan Menarik Dan Mendorong Otot Lengan. *Journal of Chemical Information and*

- Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hardi, V. J. (2018). (*Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 10, No. 1 Juni 2018*). 10(1), 1–12.
- Hidayat, S., Kadir, S., & Putra Duhe, E. D. (2020). Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Bench Press Terhadap Kecepatan Pukulan Pada Pencaksilat. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 94. <https://doi.org/10.26858/com.v11i2.13396>
- Ifdal, M., & Sofya, B. A. (2024). 1, 2*, 3. 3(3), 129–139.
- Ingle, F. R. O. M. A. S., He, T. E. S. T. T., Ush, B. A. P., Ukuda, D. A. H. F., & Tout, J. E. R. S. (2017). *E u - b s p f s t : t b p -*. 1338–1345.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). *Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli*. 22, 6–9.
- Karim, D. A., Ginanjar, A., & Sugiyanto, D. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Team Games Tournament Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.1.1>
- Mahmudin, Fikri, A., Satria, M. H., & Muslimin. (2025). *Effectiveness of hand-eye coordination, strength of fingers and concentration on ability passing over a volleyball game*. 8(1), 195–222.
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*, 22(2), 161–166. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.323>
- Maxi, A., Djami, Y. Y. A., & Lengo, M. D. (2026). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP MENGGUNAKAN JARI TANGAN DAPAT SMA SUDIRMAN KUPANG*. 8(1), 424–432.
- Merta, N. L. S. (2022). Penerapan Latihan Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Siswa. *Journal of Education Action Research*, 6(3), 333–340. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i3.49546>
- Miftahudin, M., Sutisyana, A., & Prabowo, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 63 Bengkulu Utara. *SPORT*

- GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 159–168.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14950>
- natasya sormin, A. fadhillah. (2021). PERAN TEKNIK DASAR DALAM PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(0.1101/2021.02.25.432866), 1–15.
- Niken Ari Safitri1 , Adrianus Inu Natalisanto1, R. M. (2022). *Progressive Physics Journal*. 3, 118–124.
- Nugroho, D. A., & Indahwati, N. (2023). Peningkatan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Gerak Berpasangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(3), 185–193. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54026%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54026/43941>
- Nurhidayat. (2021). Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolavoli Universitas. *Jurnal Pendidikan*, 1(4), 236–243.
- Retno Farhana Nurulita, P. E. A. (2020). Analisis Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas X SMA Negeri 22 Gowa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 1–9.
<https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/10334/4888>
- ricardo v. latuheru, andi rizal. (2019). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 11, 109–116.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan* (Vol. 2).
- Rodríguez-Ridao, D., Antequera-Vique, J. A., Martín-Fuentes, I., & Muyor, J. M. (2020). Effect of five bench inclinations on the electromyographic activity of the pectoralis major, anterior deltoid, and triceps brachii during the bench press exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197339>
- Sani, A. (2021). *Analisis Keterampilan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Sma Negeri 6 Maros*. 12, 1–10.
<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/20746>

- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Jari-Jari tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Atas dalam Permainan Bolavoli. *Journal Sport Area*, 4(1), 230–239. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/2349>
- Setiawan, D. (2022). Analisis Keterampilan Servis Bola Voli Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Hidayatul Islamiah Parit Kahar. *Jurnal Pion*, 2(2), 154–163.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Simanungkalit, N., Giartama, G., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Passing Atas Bolavoli. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(3), 155. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i3.1887>
- Siregar F, S. M. A. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusivariasilatihanpassingbolavoli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 102–108.
- Stassen, G., Baulig, L., Müller, O., & Schaller, A. (2022). Attention to Progression Principles and Variables of Exercise Prescription in Workplace-Related Resistance Training Interventions: A Systematic Review of Controlled Trials. *Frontiers in Public Health*, 10(March). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.832523>
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Suarez, D. G., Duca, M., & Pierce, K. C. (2022). Training Specificity for Athletes: Emphasis on Strength-Power Training: A Narrative Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/jfmk7040102>
- Sugiyono. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Buku: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Sulistiadinata, H., & Budiana, A. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Jpoe*, 3(1), 68–78. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.96>
- Teguh Andibowo, S.Pd, M. O. (2018). Pengaruh Latihan Standing Servis dan

- jumping Servis Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(2), 35–49.
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- Willastra, D., & Yulmiando, R. (2023). the Relationship Between Finger Muscle Strength and Hands Eye Coordination With Volleyball Passing Results. *Integrated Sport Journal-I*, 1(1), 2023. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/isj>
- Wojdala, G., Golas, A., Krzysztofik, M., Lockie, R. G., Rocznio, R., Zajac, A., & Wilk, M. (2020). Impact of the sling shot supportive device on upper-body neuromuscular activity during the bench press exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207695>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2019). Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1. Mei 2019. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1, 1–12.
- Yusril Keswando, Vera Septi Sistiasih, T. M. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>