

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH
ATLET BOLAVOLI MINI DI SD NEGERI GUGUS I KECAMATAN
PASAMAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**RONI
NIM. 08490**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH ALET BOLAVOLI MINI DI SD NEGERI GUGUS I KECAMATAN PASAMAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Roni
Nim : 08490
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Drs. Didin Tohidin, M.Kes
NIP. 195810181980031001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 19620520 198703 1002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Passing Bawah Alet Bolavoli Mini Di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Nama : Roni

NIM : 08490

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Didin Tohidin, M.Kes	2. _____
3. Anggota	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Kibadra	4. _____
5. Anggota	Dra. Darni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Passing Bawah Alet Bolavoli Mini Di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat

Oleh: Roni, 2011 :

Masalah penelitian adalah keterampilan passing bawah siswa di dalam permainan bolavoli belum begitu baik, sebagaimana yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan passing bawah tersebut diantaranya adalah faktor kelincahan yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan passing bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah *korelasional*, populasi adalah seluruh siswa yang ikut dalam latihan bolavoli mini di Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang langsung diperoleh dari responden dengan tes kelincahan dan tes keterampilan passing bawah. Sedangkan data sekunder yaitu data tentang jumlah siswa yang diperoleh dari kantor Tata Usaha sekolah bersangkutan. Data dianalisis dengan menggunakan *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $r_{hitung} 0,574 > r_{tabel} 0,444$ artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, diterima kebenaran secara empiris

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Passing Bawah Alet Bolavoli Mini Di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Didin Tohidin, M.Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Drs. Qalbi Amra, M.Pd Drs. Kibadra dan Dra. Darni, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
7. Semua keluarga ku tercinta, yang telah banyak memberikan bantuan secara moril maupun materil ke pada penulis sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
8. Teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli Mini	8
2. Kelincahan	9
3. Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	21
D. Defenisi Operasional	22
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	29
B. Uji Persyaratan Analisis	32

C. Uji Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda yang dilaksanakan mulai sejak usia dini merupakan strategi yang paling mendasar dalam mewujudkan manusia-manusia Indonesia yang berkualitas dan menjadi generasi harapan bangsa. Pengembangan dan pembinaan cabang-cabang olahraga dilaksanakan merata di seluruh wilayah Republik Indonesia, mulai ditingkat kecamatan, kabupaten/kota sampai pada tingkat nasional.

Pemerintah menyediakan wadah pengembangan dan pembinaan olahraga melalui Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Olimpiade Olahraga siswa Tingkat Nasional yang dilaksanakan dalam setiap tahunnya merupakan sarana yang tidak lanjut dari hasil pembinaan yang dilaksanakan di tingkat Sekolah Dasar. Olimpiade Olahraga Siswa Nasional ini mempunyai pedoman lomba/pertandingan olahraga antar siswa Sekolah Dasar (SD) tingkat Nasional (2006:1) dengan tujuan yakni untuk :

“1) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak Siswa Sekolah Dasar dalam bidang olahraga yang sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan melalui persaingan yang sehat dan sportif, 2) meningkatkan motivasi, minat, bakat dan kecintaan siswa terhadap olahraga usia dini, 3)meningkatkan kesegaran jasmani dan bentuk kondisi fisik siswa Sekolah Dasar yang kuat, 4) melahirkan bibit-bibit olahragawan potensial yang dapat dibanggakan daerah dan bangsa di masa depan”.

Berdasarkan kutipan di halaman sebelumnya, maka dapat kita tarik suatu kesimpulan bahwa melalui kegiatan olimpiade siswa tingkat nasional yang lebih dikenal dengan nama O2SN, dapat melahirkan bibit olahragawan dengan persaingan yang sportif dan sehat. Di samping itu dapat meningkatkan kecintaan siswa terhadap berbagai keterampilan gerak dalam berolahraga, sehingga hal ini akan terbentuk fisik yang kuat, sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Pengembangan dan pembinaan olahraga di Sekolah Dasar dapat juga dikatakan sebagai upaya terobosan untuk meningkatkan dan mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di Sekolah Dasar tersebut dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu. Dalam arti lain anak-anak yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap olahraga dapat disalurkan dalam suatu pembinaan, baik yang dilaksanakan di sekolah maupun di organisasi-organisasi yang ada dalam masyarakat.

Diantara cabang olahraga yang mendapat perhatian untuk dikembangkan dan dibina pada Sekolah Dasar adalah cabang olahraga bolavoli mini. Kegiatan pembinaan ini memiliki organisasi yaitu melalui gugus-gugus sekolah yang terdiri gabungan dari beberapa sekolah dasar. Permainan bolavoli mini menurut Yunus (1992:188) Permainan bolavoli mini merupakan “modifikasi dari

peraturan bolavoli yang sesungguhnya. Artinya permainan bolavoli mini khusus diperuntukkan bagi anak-anak usia Sekolah Dasar .

Agar pembinaan dan pengembangan olahraga permainan bolavoli mini ini dapat berjalan dengan baik seperti yang diinginkan, tentunya diperlukan usaha dan upaya yang harus dilakukan. Diantara usaha dan upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik dalam permainan bolavoli. Menurut Erianti (2004:103) yang dimaksud dengan teknik adalah “suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien.

Dalam permainan bolavoli di sekolah dasar, teknik yang dominan dipakai dalam permainan adalah teknik passing bawah. Yunus (1992:122) mengatakan “*passing* bawah merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang tujuannya adalah mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”.

Dengan demikian dari uraian di atas, jelas sekali bahwa teknik passing bawah dalam permainan bolavoli penting untuk dikuasai oleh seorang atlet, disamping merupakan langkah awal untuk menyusun pola serang, *passing* bawah juga berguna untuk mempertahankan regu dari serangan lawan karena bola datangnya keras dan sulit diterima dengan *passing* atas, harus diterima dengan *passing* bawah.

Seseorang untuk dapat menguasai keterampilan *passing* bawah dengan baik dalam permainan bolavoli, banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah tersebut antara lain adalah kelincahan, daya tahan kekuatan otot lengan, perkenaan bola dengan tangan, koordinasi mata-tangan, teknik atau cara penerimaan bola, ayunan lengan, pandangan pada saat menerima bola, posisi tangan dan kepekaan mengendalikan bola.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada atlet bolavoli mini di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, keterampilan teknik *passing* bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar Gugus di tingkat Kecamatan Pasaman, begitu juga dalam pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SH) tingkat sekolah dasar yang dilaksanakan setiap tahunnya. Atlet pada saat bermain ataupun pada saat melakukan latihan terlihat kurang lincah menerima bola, pada hal ini penting karena bola datangnya tidak selalu tepat dihadap yang menerima *passsing* bawah tersebut.

Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini belum begitu baik, penulis mempunyai praduga ada kaitannya dengan kelincahan yang dimiliki atlet tersebut. Maka pada kesempatan ini penulis ungkapkan dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul: "Hubungan Kelincahan

Dengan Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Mini di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Koordinasi mata-tangan
3. Perkenaan bola dengan tangan
4. Pandangan
5. Posisi badan
6. Daya tahan kekuatan otot lengan
7. Kepekaan menegdalikan bola
8. Ayunan lengan
9. Teknik atau cara menerima bola

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, dan karena keterbatasan waktu serta keterbatasan peneliti, maka dibatasi hanya satu variabel saja yaitu: variabel kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka masalah penelitian dapat dirumuskan ke dalam

bentuk, yaitu Adakah hubungan kelincahan dengan keterampilan passing bawah atlet bolavoli mini di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan atau mendeskripsikan:

1. Kelincahan atlet bolavoli mini di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
2. Keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Hubungan kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri Gusus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat sebagai masukan agar memperhatikan prestasi atlet dalam Pembinaan olahraga bolavoli mini.

3. Guru Penjas, sebagai bahan masukan dalam membimbing /melatih kegiatan pembinaan olahraga permainan bolavoli mini dalam upaya meningkatkan prestasi , dengan memperhatikan kondisi fisik siswa
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dipergustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pertimbangan dalam kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bolavoli Mini

Permainan merupakan salah satu cabang olahraga prestasi di peruntukan bagi siswa sekolah dasar, yang dipertandingkan mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional, dan yang lebih dikenal dengan nama Olimpiade Olahraga siswa Nasional (O2SN). Permainan bolavoli mini tersebut dalam satu regu dimainkan oleh 4 orang siswa dengan 2 orang pemain cadangan. Sedangkan yang dimaksud dengan memvoli disini adalah memantulkan bola di udara sebelum jatuh di tanah atau di lantai.

Yunus (1992:171) mengatakan “dalam pengenalan dan pembentukan teknik-teknik dasar permainan bolavoli mini, yang sedini mungkin dilakukan sejak umur 6-8 tahun diharapkan bagi anak yang berpotensi dapat mencapai prestasi puncaknya setelah berlatih secara teratur selama 10-12 tahun”. Selanjutnya Suharno (1986:20) menegaskan bahwa “umur muda mempunyai karakteristik mudah dilatih, memungkinkan berkembang banyak, usia dapat menerima perubahan baru”.

Sedangkan peraturan permainan bolavoli mini menurut Diknas (2002:68) ditetapkan yakni sebagai berikut:

”Ukuran lapangan; panjangnya 12 meter dan lebar 6 meter, tanpa garis serang, daerah sajian adalah seluruh daerah dibelakang garis akhir dengan, 2) jaring/net; dengan

ketinggian net 2,10 meter untuk putra dan 2,00 meter untuk puteri, lebar jaring 1 meter, panjang net 7 meter, 3) Sedangkan untuk bola dipergunakan yaitu bola ukuran nomor 4, dengan garis tengah 22-24 cm dan berat 220-240 gram”.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka bisa dikatakan bahwa permainan bolavoli mini peraturannya disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar. Semua ukuran lapangan lebih kecil dari pada lapangan permainan bolavoli orang dewasa, bola juga memakai no 4, sementara untuk orang dewasa adalah ukuran no 5, dan dilihat dari ketinggian net putera dan puteri lebih rendah. Di samping itu aturan daerah lapangan dalam permainan juga beda, karena tidak ada garis yang membatasi pemain depan dengan pemain belakang.

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Menurut Sajoto (1988: 55) Kelincahan adalah "Kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain, yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan".

Sementara Wilmore dalam Muhajir (2004: 3) menyatakan kelincahan adalah "Kemampuan seseorang untuk mampu merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan". Selanjutnya Pate dalam Suhendro (2002: 4)

menyatakan kelincahan adalah "kemampuan seorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak". orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Kemudian Hirtz (1976:24) mengemukakan "Kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari". Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Bila dikaitkan dengan kelincahan atlet permainan bolavoli mini di sekolah dasar dalam melakukan passing bawah, jelaslah kelincahan merupakan kemampuan atlet tersebut dalam merubah arah atau posisi tubuhnya berdasarkan situasi datangnya bola.

Dari urai di atas, maka dapat kita berikan contoh kelincahan atlet dalam melakukan passing bawah yaitu misalnya saja bola jatuh

di samping posisi dia berdiri, maka dia akan merubah posisi badannya bergerak ke samping kiri dan sebaliknya. Begitu juga halnya ketika bola jatuhnya di belakang posisi dia berdiri, maka dia akan merubah arah berbalik ke arah belang dengan cepat, sehingga bola dapat ambil sebelum jatuh ke lantai.

Menurut Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

"1) Kelincahan umum (*General Agility*) artinya Kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. 2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti Kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan."

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), menyatakan "Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Pada cabang olahraga permainan bolavoli mini , seperti bolavoli mini yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Gegeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman, untuk menghasilkan

kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik passing bawah dalam bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga.

Salah satunya yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan latihan lari zig-zag dan lari bolak balik. Hal ini penting sekali dimiliki oleh atlet bolavoli mini, terutama pada saat bermain, atlet harus mampu bergerak sesuai datangnya bola dengan penerimaan dengan *passing* bawah.

3. *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli

Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam cabang olahraga permainan bolavoli, menurut Yunus (1992:108) teknik dalam permainan bolavoli “dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal”. Dengan demikian dapat juga dikatakan teknik yang baik berdasarkan pada teori dan dasar hukum dan ilmu-ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut.

Erianti (2004:102) mengatakan ada beberapa yang harus diingat dalam penguasaan teknik permainan bolavoli yaitu sebagai berikut:

- “1) Permainan bolavoli merupakan permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas.
- 2) Hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan dan memukul bola dalam peraturan permainan bolavoli cukup dominan jika dibandingkan cabang olahraga lain.
- 3) Regu yang saling bertanding dipisahkan oleh net, sehingga tidak pernah terjadi kontak badan antara pemain yang saling berlawanan.
- 4)

Dalam mengembangkan dan menerapkan taktik-taktik yang tinggi tentunya terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik yang baik dan sempurna”.

Pelaksanaan teknik *passing* bawah yang di ajarkan di Sekolah Dasar sama persis dengan pelaksanaan teknik *passing* bawah untuk orang dewasa, hanya saja yang membedakannya adalah ukuran bola dan ketinggian net dalam bermain. Dalam arti lain di sesuaikan dengan karakteristik dan keterampilan anak Sekolah Dasar. Sedangkan tujuan dalam pembelajaran bolavoli adalah agar anak-anak memiliki keterampilan dalam bermain bolavoli, dan tentunya harus terlebih dahulu menguasai teknik-teknik dasar seperti *passing* bawah.

Menurut Yunus (1992:122) “*passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah), karena bola datangnya tidak dapat diperkirakan dan bisa saja jauh dari posisi berdiri.

Di samping untuk mempertahankan dan juga sangat berperan untuk membangun serangan. *Passing* bawah juga dapat dilakukan dengan dua tangan disesuaikan dengan situasi dan tujuan yang hendak dicapai. Misalnya saja pada saat menerima

bola yang datangnya cepat dan keras dari hasil pukulan *smash* tidak mungkin diambil dengan *passing* bawah dengan satu tangan, tapi harus dengan dua tangan dan begitu juga dalam posisi pas dihadapan penerima *passing* bawah.

Menurut Yunus (1992:124) dalam melakukan teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli, baik permainan bolavoli untuk orang dewasa maupun untuk permainan bola mini bagi siswa Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan berbagai variasi yakni sebagai berikut:

“a) *Passing* bawah ke depan pada bola rendah, b) *passing* bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan, c) *passing* bawah pada bola jauh di samping badan, d) *passing* bawah dengan bergerak mundur, Jika bola datang relatif tinggi (setinggi dada) dan akan diterima dengan *passing* bawah, maka didahului dengan langkah mundur, e) *passing* bawah ke belakang”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa secara garis besarnya *passing* bawah dapat dilakukan dengan berbagai variasi sesuai dengan situasi datangnya bola. Seperti *passing* bawah penerimaan bolanya dengan bergerak ke depan, bergerak mundur, bergeser ke samping kiri dan kanan serta *passing* bawah ke belakang dengan memutar badan lebih cepat dan badan lebih rendah.

Selanjutnya pelaksanaan *passing* bawah yang sering diajarkan dan di berikan dalam latihan-latihan dalam pembinaan bolavoli mini pada anak-anak seusia Sekolah Dasar yaitu *passing*

bawah normal. Hal ini disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak sekolah dasar tersebut, belajar sambil bermain dan bermain sambil belajar. Erianti (2004:119-120) menjelaskan pelaksanaan *Passing* bawah normal adalah sebagai berikut:

a) Posisi Awal

Ambil posisi siap normal yaitu kedua lutut di tekuk dengan badan sedikit agak dicondongkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak bagian depan. Kedua tangan saling berpegangan yakni punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

b) Gerakan Pelaksanaan

Tempatkan badan segera sejauh jangkauan bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan menghadap bola, lalu ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerakan berada pada persendian bahu dan siku benar-benar lurus, pada saat mengayunkan tangan telah berpegangan.

Perkenaan bola pada bagian *proximal* (arah pangkal) dari lengan bawah, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut 45 derajat dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c) Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan mengenai bola kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi kembali. Ayunan lengan dari bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu

atau badan. Untuk lebih jelasnya pelaksanaan secara keseluruhan passing bawah normal ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar. 1 *Passing Bawah Normal*
Sumber: (Erianti, 2004:119)

Berpedoman pada gambar 1 di atas, jelas terlihat bahwa pelaksanaan passing bawah dalam permainan bolavoli ada posisi awal dengan posisi badan agak rendah, ada posisi pada saat menerima bola atau sentuhan bola dengan tangan dengan posisi badan agak digerakan ke atas sedikit, dan kemudian ada posisi lanjutan yaitu dengan mendorong atau diangkat lebih tinggi ke atas hampir lurus namun tidak melebihi ketinggian bahu.

Menurut Viera (1996:13) dalam melakukan teknik passing bawah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi yaitu sebagai berikut: "1) Tangan anda terlalu dekat dengan tubuh, 2) anda bergerak dengan tangan berpegangan, 3) anda terbanting kelantai setelah melakukan gerakan bertahan, 4) ketika bertahan, anda tidak bergerak ke arah bola".

Dari uraian di atas, dengan demikian dapat dimengerti bahwa seharusnya posisi tangan berada jauh dari tubuh sampai tangan sejajar dengan paha, kemudian pada saat bergerak menerima bola tidak boleh berpegangan, tetapi tangan harus cepat bergabung sebelum bersentuhan dengan bola. Kemudian tubuh harus berada pada posisi rendah dan berada sedekat mungkin dengan bola dan bergerak secepatnya ke arah sasaran.

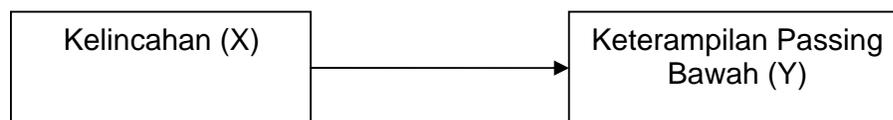
Bentuk-bentuk latihan passing bawah yang dapat diberikan kepada atlet bolavoli di sekolah dasar, dalam rangka untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah seperti yang dikemukakan oleh Kruber. dkk, (1984:70-77) yaitu sebagai berikut:

- 1) Belajar memperbaiki gerak dengan meluruskan tungkai, dengan cara melemparkan bola keteman yang duduk di atas bangku swedia dilanjutkan berdiri untuk menerima bola.
- 2) Kontrol sikap lengan dan tangan, lemparkan bola ke atas dan sewaktu jatuh biarkan terpantul pada lengan sebelah bawah dengan posisi lengan telunjuk ke depan setinggi bahu.
- 3) Manambah kepekaan megendalikan bola (antisipasi terhadap bola), dua pemain saling mengoper bola dengan teknik *passing* bawah dan bola setiap kali harus melambung tinggi.
- 4) *Passing* bawah dengan perubahan arah, tiga orang pemain membentuk segitiga, lalu saling mengoper bola dengan teknik *passing* bawah.

B. Kerangka Konseptual

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dari *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik, diantara faktor yang mempengaruhinya adalah faktor kelincahan yang dimiliki atlet.

Dengan demikian dapat diartikan seseorang yang memiliki kelincahan dengan baik, maka dia dapat bergerak merubah arah dengan cepat menerima bola dan penerimaan bola dengan teknik *passing* bawah juga akan baik. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dibuat model penelitian yang menggambarkan hubungan antara variabel kelincahan (X) dengan variabel keterampilan *passing* bawah bolavoli (Y), seperti yang terlihat pada gambar 2 berikut.



Gambar. 2 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan

keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri Gugus I
Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini Di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, diterima kebenaran secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD, supaya mengukur dan mengetahui kelincahan atlet bolavoli mini minimal satu sekali dalam satu semester.
2. Orang tua atlet bolavoli mini agar dapat memberikan kebebasan pada anak untu melakuka aktivitas bermain, dan mengawasi aktivitas belajar yang dilakukan anaknya dalam upaya dan usaha untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman kelincahan dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak.

4. Atlet bolavoli mini agar dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan lebih giat belajar dan merubah cara belajar yang lebih baik serta mengatur aktivitas yang tidak bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2002. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Erianti, 2004. Buku Ajar Bolavoli. Padang: FIK UNP.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Methodology Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.
- Kruber, 1984. Bolavoli, Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi, Pengantar Untuk Pelatih Dan Pendidik. Jakarta: PT Gramedia.
- Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; Dahara Prize.
- Suharno, 1985. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno, 1986. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Viera, dkk. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yunus, 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.