

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
BAWAH OLAHRAGA BOLAVOLI MINI SISWA SD NEGERI 07
SUNGAI RUMBAI KECAMATAN SUNGAI RUMBAI
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

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



**Oleh:
EPINAR
NIM. 79774**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Olahraga Bolavoli Mini Siswa SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya

Nama : Epinar

NIM : 79774

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 1962070519877112001

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP. 196205201987031002

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
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Olahraga Bolavoli Mini Siswa SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya**

Nama : Epinar

NIM : 79774

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd
2. Sekretaris	Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
3. Anggota	Drs. Syafrizar, M.Pd
4. Anggota	Drs. H. Edisuwal, M.Pd
5. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes, AIFO

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Olahraga Bolavoli Mini Siswa SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya

OLEH : Epinar, / 2011

Kelincahan adalah elemen kondisi fisik yang sangat mendukung terhadap keterampilan *passing* bawah siswa di dalam olahraga bolavoli mini. Berdasarkan observasi lapangan, ditemui permasalahan yakni masih rendahnya keterampilan *passing* bawah siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah olahraga bolavoli mini siswa SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya yang duduk di kelas IV, kelas V dan kelas VI yang berjumlah sebanyak 109 orang siswa. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang siswa laki-laki dan 15 orang siswa perempuan. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kedua variabel. Untuk mengukur kelincahan menggunakan tes shuttle run. Sedangkan untuk keterampilan *passing* bawah menggunakan tes keterampilan *passing* bawah. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi yang berarti antara kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah siswa putera diperoleh sebesar 14.44%. Sedangkan hipotesis kedua terdapat kontribusi yang berarti antara kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah siswa puteri diperoleh sebesar 23.04%. Disarankan kepada guru penjas dan siswa agar dapat meningkatkan kelincahan dalam bentuk-bentuk latihan, sehingga siswa dalam melaksanakan keterampilan *passing* bawah lebih baik lagi.

Kata kunci : Kelincahan, Keterampilan *Passing* Bawah Olahraga Bolavoli Mini

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “kontribusi kelincahan terhadap keterampilan passing bawah olahraga bolavoli siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”. 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. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Ediswal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam

Kepada penulis di dalam penyusunan skripsi ini,

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Buat suami dan anak-anak tercinta yang setia selama ini mendampingi dan memberikan moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Buat 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 proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan proposal skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli Mini	8
2. Kelincahan	9
3. <i>Passing</i> Bawah	11
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18

C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Defenisi Operasional	20
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	21
G. Teknik Analisa Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	27
B. Uji Persyaratan Analisis.....	34
C. Uji Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel	19
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan Siswa Putera.....	27
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan Puteri	29
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Passing Bawah Siswa Putera	31
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan Passing Bawah Siswa Puteri	33
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	35
7. Rangkuman Uji Homogenitas Data.....	35
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kelincahan (X) dengan keterampilan passing bawah (Y) siswa putera	36
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kelincahan (X) dengan keterampilan passing bawah (Y) siswa putera	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Passing</i> Bawah Normal.....	14
2. Kerangka Konseptual.....	17
3. Lintasan Shuttle Run	21
4. Testi Berdiri di Depan Garis Start	22
5. Testi Mengambil Balok Kayu.....	23
6. Testi Meletakkan Balok Kayu Pada $\frac{1}{2}$ Lingkaran	23
7. Bentuk dan Ukuran Instrument Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah....	25
8. Histogram Kelincahan Siswa Putera.....	28
9. Histogram Kelincahan Siswa Puteri.....	30
10. Histogram Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Putera	32
11. Histogram Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Puteri	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Kelincahan dan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Putera	45
2. Rekap Data Tes Kelincahan dan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Puteri.....	46
3. Uji Normalitas Data Tes Kelincahan Siswa Putera	47
4. Uji Normalitas Data Ketarampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Putera.....	48
5. Uji Normalitas Data Tes Kelincahan Siswa Puteri	49
6. Uji Normalitas Data Ketarampilan <i>Passing</i> Bawah Siswa Puteri.....	50
7. Uji Homogenitas Varians Siswa Putera	51
8. Uji Homogenitas Varians Siswa Puteri.....	52
9. Uji Hipotesis X dan Y Siswa Putera	53
10. Uji Hipotesis X dan Y Siswa Putera	54
11. Surat Izin Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sesuatu yang mengandung potensi sebagai suatu instrumen yang efektif dalam merubah perilaku sebagai hasil belajar. Cholik Mutohir (1992:3) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah:

"Suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan pancasila".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui aktivitas pendidikan jasmani dapat membentuk manusia yang berkualitas dan memiliki watak serta berkepribadian yang harmonis. Di samping itu dapat meningkatkan pertumbuhan jasmani, kesegaran jasmani, kesehatan dan juga meningkatkan keterampilan, keterampilan serta kecerdasan seseorang.

Dalam Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2005 tentang sistem pendidikan Nasional Pasal 37 ayat (1) dinyatakan bahwa "kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran atau bidang studi yang wajib diajarkan, baik di sekolah dasar

maupun di sekolah menengah.

Agus Mahendra (2008:7) mengatakan secara sederhana tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

“1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. 2) mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. 3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efesien dan terkendali”.

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah tujuannya adalah mengembangkan potensi siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan serta perkembangan sosialnya. Di harapkan anak atau siswa senang beraktivitas jasmani, sehingga dapat melaksanakan tugas sehari hari secara efesien dengan estetika dan perkembangan sosial yang terkendali.

Kualitas pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah sebagai bagian penting dalam mencapai tujuan di atas. Para guru penjas merupakan penanggung jawab untuk menjamin terselenggaranya pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas bagi anak-anak dan remaja sebagai tugas profesi. Di samping itu guru penjas juga berkewajiban memberikan kesempatan kepada siswa yang memiliki bakat dan minat dalam berolahraga untuk dilakukan pembinaan dan pengembangan berbagai cabang olahraga.

Dalam kurikulum sekolah dasar salah satu olahraga permainan yang harus diajarkan kepada siswa, khususnya pada kelas IV, kelas V dan kelas VI adalah permainan bolavoli mini. Permainan bolavoli mini ini juga dilaksanakan dalam pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bolavoli di sekolah dasar ini cukup tinggi, terlihat dari semangat mereka untuk bermain, bahkan mereka saling berebut masuk ke lapangan untuk bermain.

Keterampilan dasar permainan bolavoli yang diajarkan dalam proses pembelajaran kepada siswa adalah servis bawah, *passing* atas, *passing* bawah dan diperkenalkan *smash* dan *block*. Keterampilan dasar bolavoli adalah keterampilan penguasaan teknik dasar bolavoli yang meliputi unsur-unsur servis, *passing* atas, *passing* bawah. Ketiga macam teknik dasar ini merupakan bentuk keterampilan dasar yang harus dimiliki/dikuasai oleh seseorang atau siswa dalam permainan bolavoli. Dengan menguasai ketiga teknik dasar tersebut anak atau siswa sudah bisa bermain.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis dalam mengajarkan teknik-teknik dasar permainan bolavoli mini di sekolah dasar Negeri 07 Sungai Rumbai, penulis menemukan banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukannya *passing* bawah. Dalam melakukan *passing* bawah bola sering jalannya tidak parabol, tidak sampai pada teman, apa lagi melewati net, pantulan bola dari tangan rendah dan kadang melenceng jauh, tangannya tidak lurus,

perkenaan bola dengan tangan sering tidak tepat, sikap kaki terlalu dibuka sehingga keseimbangan kurang terjaga dengan baik.

Agar seseorang dapat menguasai teknik *passing* bawah dengan baik dalam bermain, dan dengan kualitas teknik yang sempurna, salah satu faktor penentunya adalah keterampilan kondisi fisik yang dimiliki seorang. Kondisi fisik yaitu keadaan fisik dan fisikis serta kesiapan seseorang dalam memenuhi tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Elemen-elemen kondisi fisik tersebut adalah kekuatan, dayatahan, kecepatan, daya tahan kekuatan gerakan, kelentukan dan kelincahan.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan *passing* bawah dengan baik, dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: dayatahan kekuatan otot lengan, perkenaan bola dengan tangan, ayunan lengan, kelincahan, sikap kaki, posisi tangan, daya tahan kekuatan otot lengan, kepekaan mengembalikan bola, kondisi jiwa siswa pada saat melakukan gerakan.

Meskipun banyak faktor yang menentukan kualitas keterampilan teknik *passing* bawah, namun faktor kondisi fisik dianggap yang lebih menentukan tingkat penguasaan seseorang. Jenis kondisi fisik mana yang lebih menentukan penguasaan keterampilan *passing* bawah, serta seberapa besar kontribusinya perlu dilakukan suatu penelitian. Maka pada kesempatan ini, penulis ungkapkan dalam sebuah penelitian dengan judul "kontribusi kelincahan terhadap keterampilan

passing bawah olahraga bolavoli mini siswa SD Negeri 07 Sungai Rumbai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya tahan kekuatan otot lengan
2. Kelincahan
3. Koordinasi mata-tangan
4. Sikap kaki
5. Kontrol sikap lengan dan tangan
6. Ayunan lengan
7. Perkenaan bola dengan tangan
8. Posisi tangan
9. Kepekaan Mengendalikan Bola
10. Kondisi jiwa siswa pada saat melakukan gerakan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor atau variabel yang mempengaruhi penguasaan keterampilan *passing* bawah, keterbatasan waktu dan keterampilan peneliti serta agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah, maka penulis membatasi variabel penelitian ini yaitu kelincahan.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kelincahan siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
2. Bagaimana keterampilan *passing* bawah siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
3. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan keterampilan *passing* bawah siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kelincahan siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
2. Keterampilan *passing* bawah siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.
3. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan keterampilan *passing* bawah siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani sebagai penanggung jawab dalam meningkatkan keterampilan siswa olahraga bolavoli di sekolah.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai masukan dan bahan bacaan serta referensi dalam penelitian selanjutnya.
4. Dinas terkait sebagai bahan pertimbangan dan masukan demi kelancaran dan peningkatan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, khususnya di Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bolavoli Mini

Permainan bolavoli mini adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 4 orang anak dalam satu regu dengan 2 orang pemain cadangan. Permainan merupakan salah satu olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan serta dipertandingkan ditingkat sekolah dasar.

Olahraga permainan bolavoli juga wajib diajarkan di Sekolah Dasar (SD) karena ada dalam kurikulum Sekolah Dasar. Diknas (2002:68) menjelaskan bahwa untuk peraturan pertandingan permainan bolavoli mini ditetapkan yakni:

"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 putri, 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 di atas jelaslah bahwa peraturan permainan bolavoli mini disesuaikan dengan tingkat umur anak-anak sekolah dasar, terutama anak yang berusia 9 tahun sampai dengan 13 tahun atau berada pada kelas IV, V dan Kelas VI. Hal ini tergambar dari, ukuran lapangan, ketinggian net dan serta berat

bola dan ukuran nomor bola yang dipergunakan dalam permainan.

Begitu juga dalam proses pembelajaran bolavoli di sekolah dasar.

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu, seperti dalam cabang olahraga bolavoli. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Menurut Lutan (1991:116), kelincahan adalah keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Soejono (1994) "kelincahan adalah keterampilan mengubah arah tubuh secara cepat atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Hal ini berarti kelincahan dapat dikatakan sebagai keterampilan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Sementara Harsono (1988:175), mengatakan kelincahan adalah "kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular". Selanjutnya dapat diartikan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai keterampilan untuk merubah arah dan posisi tubuh

dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam permainan bolavoli, khususnya pada saat menerima bola dari serangan lawan dengan passing bawah membutuhkan kelincahan. Karena bola datangnya tidak selalu tepat dihadapapan kita jadi perlu untuk merubah arah pergerakan. Hal ini akan menguntungkan bagi yang menerima bola lawan, apa lagi datangnya bola keras dan cepat misalnya menerima bola pukulan *smash* atau *jump* servis. Dapat dikatakan kelincahan yang baik merupakan modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kodisi dari gerakan yang dilakukan.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan (*agility*) tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Di samping itu dalam melakukan gerakan dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar pada posisi tubuhnya. Hal ini banyak diperlukan pada cabang-cabang olahraga permainan seperti bolavoli, basket, sepakbola, softball dan sebagainya.Untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, menurut Lutan (1991:116) sebagai berikut: 1) lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik

lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah keterampilan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Slanjutnya, kedua kakinya dilemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut di lakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu.

3. *Passing* Bawah

Permainan bolavoli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dengan baik (sempurna) akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar (Erianti, 2004:102). Salah satu teknik dalam permainan bolavoli yaitu teknik *passing* bawah, yang paling dominan banyak dipergunakan dalam situasi bermain. Begitu juga bagi anak-anak di Sekolah Dasar, khususnya pada kelas IV, Kelas V dan kelas VI dalam proses pembelajaran olahraga bolavoli diajarkan teknik *passing* bawah.

Pelaksanaan teknik *passing* bawah yang di ajarkan di Sekolah Dasar sama persis dengan pelaksanaan teknik passing bawah untuk orang dewas, 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). 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.

Passing bawah dalam permainan bolavoli secara garis besarnya dapat dilakukan dengan berbagai variasi karena tidak selalu terjadi situasi yang ideal untuk mengambil bola *passing* bawah secara normal. Hal ini disebabkan karena kadang-kadang bola yang diterima datangnya dalam situasi dan posisi-posisi yang

kurang menguntungkan, sehingga tidak memungkinkan mengambil bola dengan *passing* bawah secara normal dan ini diperlukan variasi-variasi *passing* bawah.

Variasi-variasi dalam *passing* bawah seperti yang dikemukakan Yunus (1992:124) antara lain:

“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 diambil suatu kesimpulan bahwa secara garis besarnya *passing* bawah dapat dilakukan dengan berbagai variasi sesuai dengan situasi datangnya bola. Misalnya saja *passing* bawah dengan bergerak ke depan, bergerak mundur, bergeser kesamping kiri dan kanan serta *passing* bawah kebelakang dengan memutar badan lebih cepat dan badan lebih rendah. Selanjutnya pelaksanaan *passing* bawah normal menurut Erianti (2004:119-120) 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. Seperti yang terlihat pada gambar 1.



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

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 dapat dilihat pada Gambar 1.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, menurut (Kruber. dkk, 1984:70-77).

- 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 mengendalikan 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.

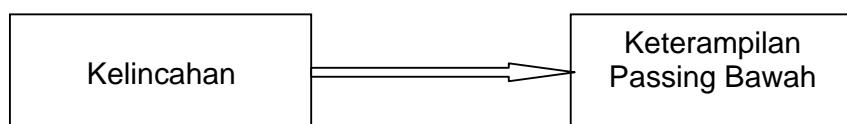
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan kerangka konseptual, yang berkaitan dengan kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah. Menurut Harsono (1988:175) kelincahan adalah “kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular”. Selanjutnya dapat diartikan orang

yang lincah adalah orang yang mempunyai keterampilan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

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 salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kelincahan yang dimiliki seseorang. 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 kerangka konseptual pada halaman selanjutnya:



Gambar. 2 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa putera di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli mini siswa puteri di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah dalam olahraga bolavoli mini siswa di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kabupaten dapat disimpulkan:

1. Kelincahan berkontribusi sebesar 14,44% terhadap keterampilan *passing* bawah olahraga bolavoli mini siswa putera di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya
2. Kelincahan berkontribusi sebesar 23,04% terhadap keterampilan *passing* bawah olahraga bolavoli mini siswa puteri di SD Negeri 07 Sungai Rumbai Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar dapat meningkatkan kelincahan dalam bentuk-bentuk latihan, sehingga siswa dalam melaksanakan keterampilan *passing* bawah lebih baik lagi.

2. Siswa, agar lebih kreatif mengikuti latihan yang sifatnya dapat meningkatkan kelincahan dalam bergerak pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1992. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.

Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.

Depdiknas, 2002. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.

Erianti, 2004. Buku Ajar Bolavoli. Padang: FIK UNP.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.

Kruber, 1984. Bolavoli, Pembinaan Teknik, Taktik, dan Kondisi, Pengantar Untuk Pelatih Dan Pendidik. Jakarta: PT Gramedia.

Lutan, Rusli (1991). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta

Mahendra, Agus, 2008. Azas dan falsafah pendidikan jasmani, Semlok Kurikulum Model Pembelajaran Penjas, Padang: FIK UNP.

Mutohir, T. Cholik (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta*“ PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.

Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula. Jakarta: Alfabeta.