

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN KELENTUKAN
DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK *PASSING* BAWAH SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA NEGERI 1
PADANG GELUGUR**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
ADE PUTRA
NIM. 19087256**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

JALUR PUBLIKASI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

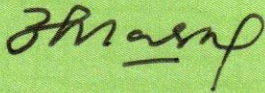
SKRIPSI

Judul : Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan
dengan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Siswa
Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur
Nama : Ade Putra
Nim/BP : 19087256
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes.
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Ronni Yenes, M.Pd.
NIP. 19850912 201404 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan dengan Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Ade Putra
NIM. 19087256

ABSTRAK

Ade Putra. 2026. Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan dengan Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

Masalah dari penelitian ini adalah banyak sekali mengalami kesalahan seperti seringkali siswa saat melakukan *passing* bawah yang tidak tepat sasaran, bola sering keluar lapangan (*out*), dan kurangnya koordinasi mata tangan saat melakukan *passing* bawah bahkan tidak melewati net sehingga menghasilkan poin untuk lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan dan kelentukan dengan kemampuan teknik *passing* bawah.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Padang Gelugur yang berjumlah 28 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran, tes *bridge-up*, dan tes kemampuan *passing* bawah. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur

Kata Kunci : Koordinasi Mata Tangan; Kelentukan; Kemampuan *Passing* Bawah ; Bolavoli

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, **“Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan dengan Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur”**.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda tersayang, dan keluarga besar penulis yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.

3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Yogi Arnaldo Putra, S.Pd., M.Pd dan Rudyanto, S.Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
8. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Kepelatihan dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah Bapak, Ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.

Padang, Mei 2026

Ade Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Ekstrakurikuler	12
2. Permainan Bolavoli	14
3. Kondisi Fisik	21
4. Teknik Passing Bawah	23
5. Koordinasi Mata-Tangan.....	27
6. Kelentukan	29
B. Kerangka Konseptual	33
C. Hipotesis Penelitian.....	36
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Variabel Penelitian.....	38
C. Waktu dan Tempat Penelitian	39

D. Populasi dan Sampel	39
E. Jenis dan Sumber Data.....	40
F. Instrument Penelitian	40
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	46
H. Teknik Analisa Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Padang Gelugur	39
2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	48
3. Distribusi Frekuensi Kelentukan	49
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	51
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	52
6. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	54
7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelentukan dengan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	55
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan Secara Bersama-Sama dengan Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Bolavoli	20
2. Posisi Tangan Saat Melakukan <i>Passing</i> Bawah.....	26
3. Gerakan Teknik <i>Passing</i> Bawah	27
4. Kerangka konseptual	36
5. Dinding Target Tes Koordinasi Mata, Tangan.....	42
6. Daerah Pelaksanaan Tes Kelenturan	43
7. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Voli <i>Repeated</i>	44
8. Grafik Histogram Koordinasi Mata Tangan.....	49
9. Grafik Histogram Kelenturan	50
10. Grafik Histogram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	51
11. Tes Koordinasi Mata Tangan.....	89
12. Tes Kelenturan	89
13. Tes Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	90
14. Pemanasan.....	90
15. Foto Bersama	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Koordinasi Mata Tangan	71
2. Data Mentah Kelentukan.....	72
3. Data Mentah Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	73
4. Tabulasi Data Koordinasi Mata Tangan.....	74
5. Tabulasi Data Kelentukan	75
6. Tabulasi Data Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	76
7. Uji Normalitas Koordinasi Mata Tangan	77
8. Uji Normalitas Kelentukan.....	78
9. Uji Normalitas Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	79
10. Pengujian Hipotesis	80
11. Hipotesis 1	81
12. Hipotesis 2	82
13. Hipotesis 3	83
14. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors.....	84
15. Harga kritik Dari Product Moment	85
16. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	86
17. Nilai Persentil Distribusi t.....	87
18. Nilai Persentil Distribusi f	88
19. Dokumentasi Penelitian	89
20. Surat Izin Penelitian.....	92
21. Surat Balasan Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada sekolah-sekolah, baik siswa putra maupun siswa putri dari tingkat dasar sampai tingkat atas. Menurut Mahendra, A. (2015) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada individu, baik dalam aspek fisik, mental, emosional, maupun sosial. Dengan demikian, mata pelajaran ini wajib diberikan pada semua jenjang pendidikan karena berperan penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan peserta didik. Lutan, R. (2001) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani,” di mana pengalaman gerak menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan kemampuan sosial siswa. Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran itu berupa kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang digunakan untuk dapat mengembangkan bakat, minat dan potensi yang mereka miliki sesuai dengan karakteristik masing-masing.

Menurut Muhajir. (2007) Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang mudah diterapkan karena dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan tidak membutuhkan fasilitas yang rumit. Bola voli menjadi sarana rekreasi, kesehatan, dan interaksi sosial. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) pada masa saat ini, bermain bolavoli

bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi.

Bahwasanya, hal ini ditegaskan Menurut Undang-Undang Republik Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Menurut Harsono (2015) Keolahragaan adalah keseluruhan kegiatan yang berkaitan dengan gerak tubuh manusia yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang lebih baik, baik untuk tujuan prestasi maupun kesehatan. Segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang Olahraga bola voli, hal penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian, pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli, dengan demikian diharapkan nantinya atlet mampu berprestasi.

Menurut Syafruddin (2011:53) prestasi merupakan “kemampuan dan keterampilan terbaik yang ditunjukan/ditampilkan seorang pemain atau tim

baik selama berlatih maupun dalam kompetisi atau pertandingan”. Dengan demikian prestasi olahraga dapat diartikan hasil upaya maksimal yang dicapai seorang/tim dalam suatu latihan atau pertandingan. Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh 6 orang dalam setiap regu. Didalam permainan bolavoli diperlukan teknik, taktik, dan strategi: *passing*, *smash*, *servis*, membendung *block* dan pertahanan.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli harus dimiliki oleh seorang pemain voli untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Salah satu Teknik yang harus dikuasai pemain bolavoli adalah *passing* bawah. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002) Passing bawah adalah teknik mengoper bola pertama dengan menggunakan kedua lengan yang dirapatkan untuk mengontrol arah dan kecepatan bola, terutama saat menerima servis atau serangan lawan. Passing bawah menekankan stabilitas lengan dan keseimbangan tubuh.

Menurut Rahayu (2018) mengatakan kondisi fisik bahwa “ kondisi fisik adalah suatu kesatuan khusus dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Sedangkan di dalam Irawadi (2014) kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga. Sesuai dengan tujuannya, olahraga bolavoli menuntut kondisi fisik ekstra, dilakukan terus menerus sepanjang permainan yang terdiri atas 3 set ataupun 5 set.

Menurut Yenes & Leowanda (2019) adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bolavoli, yaitu terdiri dari kekuatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, daya ledak dan koordinasi. Oleh sebab itu

untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti: daya ledak, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kekuatan dan stamina yang tinggi serta kekuatan dan kelentukan yang baik sekali. Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, Teknik dan taktik. Untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik perlu dipersiapkannya fisik. Apabila persiapan kondisi fisik yang tidak memadai atau tidak cukup, maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi atau yang diinginkan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan prestasi pemain khususnya bolavoli perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik bermain (*passing, service, smash dan block*), kematangan mental, kerja sama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi fisik dan teknik di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik dan Teknik merupakan unsur penting dalam cabang olahraga bola voli. Unsur kondisi fisik diantaranya adalah koordinasi mata tangan dan kelentukan, sedangkan unsur teknik yang berperan penting salah satunya adalah *passing* bawah.

Passing bawah adalah suatu teknik dasar keterampilan *mempassing* bola ke daerah lawan atau teman sendiri yang ditujukan agar permainan mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik. *Passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regi dari serangan lawan (bola yang datangnya terlalu keras dan sulit dimainkan dengan *passing* atas, maka diambil dengan *passing* bawah). Disamping untuk mempertahankan, juga sangat berperan

untuk membangun serangan *passing* bawah dapat berfungsi sama dengan *passing* atas. *Passing* bawah yang baik adalah telapak tangan harus disatukan dengan ibu jari dalam posisi sejajar. Kemudian, kedua siku diputar ke arah dalam. jadi, bagian lengan yang datar dan lembut menghadap ke arah datangnya bola untuk menghasilkan sebuah poin, hal ini tentu tidak terlepas dari elemen-elemen faktor yaitu koordinasi mata tangan dan kelentukan terhadap bola yang di *passing* dan kecepatan gerakan tangan saat *mepassing* bola, koordinasi mata tangan dan kelentukan merupakan komponen motorik yang penting dalam permainan bolavoli.

SMA Negeri 1 Padang Gelugur dalam perkembangannya masih baru dimulai sejak awal bulan Januari 2025 dalam pengelolaan kelas olahraga, sehingga siswa yang memiliki bakat dalam cabang olahraga lebih banyak melakukan latihan pada saat sebelum atau sesudah dilaksanakannya materi pembelajaran umum. Namun untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa, SMA Negeri1 Padang Gelugur melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mewadahi minat dan bakat siswa dalam berbagai bidang khususnya olahraga.

Menurut Yudha M. Saputra (1999:6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Adapun kegiatan ekstrakurikuler

dalam bidang olahraga yang diselenggarakan SMA Negeri 1 Padang Gelugur adalah sepakbola, bolavoli, dan pramuka.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di SMA Negeri 1 Padang Gelugur adalah permainan bolavoli. Bolavoli sendiri adalah cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua grup berlawanan dimana setiap grup memiliki enam orang pemain, terdapat pula variasi permainan bolavoli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain, bermain di lapangan dengan ukuran 18x9 meter, permainan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat setiap tim berusaha menjatuhkan bola di daerah lapangan lawan. Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Teknik-teknik dasar permainan bolavoli harus terlebih dahulu dikuasai oleh setiap pemain bolavoli.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Padang Gelugur dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Rabu dan Jum'at yang dimulai pukul 15.30- 18.00 dengan pelatih Yasri, S.Pd. Proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya permainan bolavoli ini belum menunjukkan hasil yang optimal. Terbukti bahwa SMA Negeri 1 Padang Gelugur belum dapat meraih juara dalam kompetisi antar sekolah seperti yang diharapkan.

Masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar permainan bolavoli dengan benar, khususnya melakukan *passing* bawah dengan kesalahan yang sering terjadi, yaitu siswa melakukan *passing* bawah dengan lengan bengkok karena siku ditekuk dan kesalahan pada sikap awalan,

yaitu sikap tubuh tegak dengan sikap kaki dirapatkan atau mengangkang terlalu lebar sehingga sikap awalan posisi kaki tidak kuda-kuda (depan belakang). Penguasaan kemampuan gerak dasar *passing* bawah bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada hasil pertandingan. Karena *passing* merupakan awalan untuk menyusun serangan, diharapkan dengan *passing* yang baik, seorang pengumpan akan lebih mudah untuk memberikan variasi serangan kepada pemain lain atau smasher. Suatu tim, dengan *passing* bawah yang baik akan terlihat lebih hidup, misalnya dalam hal penyelamatan bola atau menerima serangan lawan.

Berdasarkan survei atau observasi di lapangan yang penulis lakukan, bahwa ditemukan perkembangan permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Padang Gelugur dalam setiap permainan bolavoli banyak sekali mengalami kesalahan seperti seringnya siswa saat melakukan *passing* bawah yang tidak tepat sasaran, bola sering keluar lapangan (*out*), dan kurangnya koordinasi mata tangan saat melakukan *passing* bawah bahkan tidak melewati net sehingga menghasilkan poin untuk lawan. Sehingga penulis berpikiran bahwa kemampuan *passing* bawah siswa SMA Negeri 1 Padang Gelugur belum baik atau belum sesuai yang di harapkan.

Seorang pemain bolavoli untuk bisa melakukan gerakan *passing* bawah yang tepat, akurat dan benar harus didukung koordinasi mata tangan dan kelentukan yang baik sehingga bola bisa di kontrol dengan baik dan tepat sasaran bola jatuh tanpa harus keluar dari lapangan atau tidak melewati net sehingga gagal memperoleh poin untuk tim.

Pada saat permainan yang di ikuti siswa SMA Negeri 1 Padang Gelugur masih banyak melakukan kesalahan atau gagal menghasilkan poin seperti *passing* bawah yang mereka lakukan masih tidak mencapai sasaran, saat melakukan *passing* bawah bola keluar lapangan dan bola juga sering tidak melewati net. Hal ini diduga karena faktor lemahnya koordinasi mata tangan, kurangnya kelentukan, kurangnya perkenaan bola dengan tangan, dan kemampuan melakukan *passing* bawah yang belum baik sehingga pada saat melakukan *passing* bawah bolavoli tidak optimal.

Adapun faktor lainnya mungkin dikarenakan kurangnya latihan tentang *passing* bawah, metode yang digunakan belum efektif dan kemampuan siswa dalam berlatih yang masih kurang. Hal inilah yang menjadi salah satu penghalang para pemain untuk dapat bermain dengan baik guna memperoleh kemenangan dalam pertandingan ataupun dalam mencapai sebuah prestasi. Dari sekian banyak faktor yang diduga tersebut penulis fokus pada faktor kondisi fisik dimana koordinasi mata tangan dan kelentukan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa SMA Negeri 1 Padang Gelugur. Untuk mengetahui hal tersebut maka perlu diadakan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan Dengan Kemampuan Teknik *Passing* Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *passing* bawah siswa

ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik bolavoli
2. *Passing* bawah
3. Perkenaan bola dengan tangan
4. Koordinasi mata-tangan
5. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada.

1. Koordinasi Mata Tangan
2. Kelentukan
3. *Passing* bawah

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur?

3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kelentukan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti ini yaitu untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kelentukan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan diatas maka penulis berharap penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Bagi siswa, dapat mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dan kelentukan dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.
2. Bagi pihak guru pendidikan jasmani sebagai masukan dan alternatif untuk dapat menciptakan bentuk latihan meningkatkan koordinasi mata tangan dan

kelentukan dalam usaha mengembangkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

3. Sebagai masukan sekolah dalam rangka mengembangkan pembinaan olahraga bolavoli di SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih

Disarankan kepada pelatih untuk lebih memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang unsur kondisi fisik yaitu koordinasi mata tangan dan kelentukan yang berperan dengan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Padang Gelugur.

2. Kepada Pemain

Pemain agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yg diberikan pelatih.

3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada pemain bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Otaibi, A. (2020). *Kinetic Chain in Volleyball Performance: The Role of Spinal Flexibility*. *International Journal of Human Movement*, 14(2), 85-95.
- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi Permainan Bolavoli dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 272-276.
- Brown, T., & Green, J. (2021). *Flexibility and Musculoskeletal Efficiency in Youth Athletes*. *Journal of Sports Biology*, 29(4), 108-115.
- Chen, L., & Wang, H. (2023). *Neuromuscular Coordination in Ball Games: A Visual-Motor Perspective*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(2), 205-215.
- Davis, K. (2023). *Physical Literacy and Skill Acquisition in High School Sports*. *Education and Athletic Performance Review*, 11(1), 40-52.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 9–21.
- Fernandez, M. (2024). *Ankle Dorsiflexion and Balance Stability in Volleyball Passes*. *Journal of Applied Biomechanics in Sport*, 19(3), 28-38.
- Garcia, M., et al. (2024). *Predictors of Technical Proficiency in Youth Volleyball Players*. *International Journal of Volleyball Research*, 12(1), 10-22.
- Hidayat, A., & Mashuri, H. (2021). *Analisis Komponen Fisik Dominan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 108-115.
- Martinez, J. (2022). *Visual Fixation and Motor Control in Reactive Sports*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 40-55.
- Maulidin, & Adawiyah, S. R. (2023). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli dengan Pendekatan Permainan. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(1), 91–95
- Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan Metode Permainan dalam Meningkatkan Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *PANDU: Jurnal Pendidikan Anak dan Pendidikan Umum*, 1(2), 58–63

- Mile, S., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Bola Voli di SMA/SMK Se-Kecamatan Suwawa Kabupaten Bone Bolango. *Jendela Olahraga*, 7(1), 50–63. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8943>
- Miller, P. (2021). *Neuroplasticity and Skill Acquisition in High School Athletes*. *Brain and Movement Journal*, 15(4), 130-145.
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 876–888
- Nguyen, T. (2023). *Perceptual-Cognitive Training in Team Sports*. *Sports Performance Review*, 9(1), 50-65.
- Nugroho, S., dkk. (2020). *Kontribusi Fleksibilitas dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Passing pada Atlet Remaja*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 205-212.
- Park, S. (2022). *Muscle Elasticity and Motor Control: A Study on Youth Volleyball Players*. *Journal of Physical Therapy Science and Sport*, 34(6), 170-182.
- Pratama, E. P., & Alnedral, A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal JPDO*, 1(2), 135–140.
- Pratama, R. (2023). *Metodologi Pelatihan Bola Voli Modern: Integrasi Fisik dan Teknik*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 6(1), 75-84.
- Pulungan, K. A., Perdana, S., Haryanto, A. I., Haryani, M., & Kadir, S. S. (2023). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players from player positions. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 122–130. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.54931>
- Putra, M. E., Fauzi, F., Kurniawan, F., & Ningrum, N. R. (2023). Analisis Mekanika Gerak Fase Mendarat Teknik Open Smash Bola Voli. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.18961>
- Putra, V. R., Wijayanti, N. P. N., & S, W. (2024). Hubungan dan Kontribusi Koordinasi Mata- Tangan terhadap Keterampilan Passing Bawah dan Servis Bawah Bola Voli pada Siswi yang Mengikuti Ektrakurikuler SMK Taruna Satria Pekanbaru. *JLEB: Journal of Law Education and Business*, 2(1), 665–676
- Putro, D. E., & Lumintuarsa, R. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 37–48.

- Raaiyatini, M. A., & Arifin, S. (2023). Penerapan Model PJBL dalam Pembelajaran Pasing Bawah Bola Voli. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 62-68
- Rifki, M. S., Hanifah, R., & Alimuddin. (2022). Status Gizi, Asupan Energi dan Kebutuhan Energi pada Atlet Bola Voli. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 22(2), 131–137.
- Roberts, S., & Lee, K. (2022). *The Mechanics of Underhand Pass: The Role of Hand-Eye Integration*. *Global Physical Education Quarterly*, 18(2), 88-100.
- Rodriguez, P. (2022). *Lower Body Mobility and Technical Precision in Team Sports*. *Global Journal of Sport Science*, 25(2), 55-68.
- Santana, I. (2022). Peningkatan Skills Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Reciprocal Teaching pada Peserta Didik Kelas X TAV-1 SMK Negeri 2 Garut Tahun Pelajaran 2021/2022. *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 2(2), 194–203
- Saputra, D., dkk. (2022). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelentukan dengan Kemampuan Passing Bawah*. *Jurnal Patriot*, 4(1), 40-52.
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100–110.
- Sasmita, K., Welis, W., Rifki, M. S., Rasyid, W., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh Latihan Drills For Gamelike Situation dan Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 11–19
- Setia Budi, A. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Setiawan, A., Effendi, F., & Toha, M. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan dengan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 50.
- Silva, R., et al. (2021). *Sensorimotor Integration in Adolescent Athletes*. *European Journal of Sport Science*, 21(1), 110-120.

- Smith, J., et al. (2021). *The Impact of Range of Motion on Athletic Performance*. Journal of Strength and Conditioning Research, 35(1), 140-150.
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. Journal of Physical and Outdoor Education, 2(2), 207–220.
- Tan, H., & Lee, S. (2023). *Shoulder Mobility and Ball Control in Underhand Pass Technique*. International Journal of Sport Technology, 21(2), 210-222.
- Thompson, D. (2020). *Fundamental Motor Skills and Athletic Performance*. Journal of Physical Education and Sport, 20(1), 75-85.
- Tohidin, D., Afrina, N., & Syafruddin, S. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli. Sporta Saintika, 6(2), 177–187.
- Wicaksono, P. (2021). *Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Pembinaan Prestasi Bola Voli di Tingkat Sekolah Menengah*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 2(3), 150-162.