

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN  
KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI DALAM KEGIATAN  
EKSTRAKURIKULER SISWA SMA NEGERI I LUBUK ALUNG  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



Oleh

**MAKHRUZI RAHMAT  
NIM. 53472**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

**Hubungan Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan  
Passing Bawah Bolavoli Dalam Kegiatan Ektrakurikuler  
Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung  
Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Makhruzi Rahmat  
NIM : 53472  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013

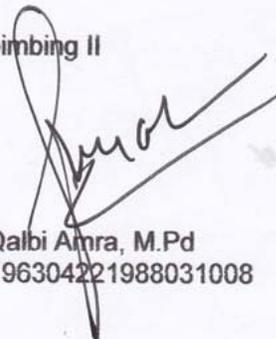
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd  
NIP. 196207051987112001

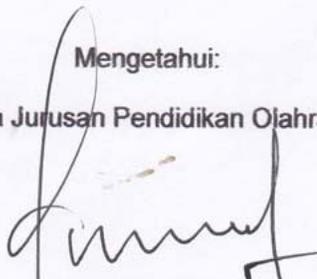
Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd  
NIP. 196304221988031008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 195907051985031002

## 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 Dan Kekuatan Otot Lengan  
Dengan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Dalam  
Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Lubuk  
Alung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Makruzi Rahmat

NIM : 53472

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

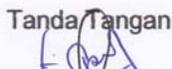
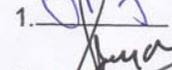
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## ABSTRAK

**Makhruzi Rahmat, (53472) :Hubungan Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian adalah keterampilan passing bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman ini belum begitu baik. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya yaitu kelincahan dan kekuatan otot lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan passing bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah sebanyak 35 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Maka jumlah sampel berjumlah 25 orang. Data kelincahan menggunakan tes *dodging run*, dan kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*. Sedangkan Keterampilan *passing* bawah menggunakan tes keterampilan *passing* bawah. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menyatakan bahwa kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan diperoleh  $r_{hitung} 0,410 > r_{tabel} 0,396$ . Variabel kekuatan otot lengan mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan diperoleh  $r_{hitung} 0,497 > r_{tabel} 0,396$ . Selanjutnya untuk kelincahan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh  $R_{hitung} = 0,607 > R_{tabel} 0,396$  dan diterima kebenarannya secara empiris.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah robbil Alamin penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan passing bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi atau penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi atau penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin..Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2014

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Bolavoli .....	8
2. Kelincahan .....	10
3. Kekuatan Otot Lengan .....	14
4. Tekni Passing Bawah .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25
C. Defenisi Operasional .....	27
D. Jenis dan Sumber Data .....	27
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
F. Teknik Analisa Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan .....	35
2. Kekuatan Otot Lengan .....	37

3. Keterampilan Passing Bawah .....	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan.....	36
3. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan.....	38
4. Distribusi Hasil Data Keterampilan Passing Bawah.....	40
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	41
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dengan Y.....	42
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_2$ dengan Y.....	44
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara $X_1$ dan $X_2$ .... Secara bersama-sama terhadap Y.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Passing Bawah.....	19
2. Kerangka Konseptual.....	24
3. Tes Kelincahan Dodging Run .....	29
4. Tes Push Up.....	30
5. Bentuk dan Ukuran Tes Keterampilan <i>Passing Bawah</i> .....	31
6. Histogram Hasil Data Kelincahan .....	36
7. Histogram Hasil Data Kekuatan Otot Lengan .....	38
8. Histogram Hasil Data Keterampilan <i>Passing Bawah</i> .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian .....	59
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	60
3. Uji Normalitas Variabel Kekuatan Otot Lengan .....	61
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Passing bawah.....	62
5. Uji Hipotesis $X_1$ dan Y.....	63
6. Uji Hipotesis $X_2$ dan Y.....	64
7. Korelasi Ganda.....	65
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	66
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.....	67
10. Dokumentasi Penelitian .....	68

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Salah satu pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi di sekolah adalah olahraga permainan bolavoli. Permainan bolavoli merupakan permainan beregu yang dipertandingkan antar pelajar di seluruh Indonesia.

Pembinaan olahraga permainan bolavoli di sekolah dilakukan melalui kegiatan pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Depdiknas (2007:7) menyatakan bahwa tujuan kegiatan pengembangan diri adalah untuk:

Memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga pendidik yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Berpedoman pada pernyataan kutipan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan di sekolah dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat siswa. Kegiatan tersebut dibimbing oleh guru atau tenaga pendidik, seperti kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli dibimbing oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, telah melakukan pengembangan dan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bolavoli, dan diikuti sebanyak 35 orang siswa. Kegiatan ini dibimbing oleh guru penjasorkes dan hari latihan yaitu setiap hari rabu dan sabtu sore. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini apabila dikelola dengan baik akan memberikan manfaat yang sangat berarti bagi siswa, karena melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa dapat diharapkan mempunyai prestasi yang dapat membanggakan sekolah dan daerah, khususnya Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

Memang untuk mencapai prestasi dalam olahraga permainan bolavoli tidaklah mudah, karena banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:76) yaitu “1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik, dan 4) faktor mental (psikis)”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga permainan bolavoli ada empat faktor yang harus dimiliki seseorang.

Keterampilan teknik dalam permainan bolavoli merupakan syarat mutlak bagi seseorang yang ingin berprestasi dan hal ini tentu didukung oleh kemampuan kondisi fisik. Teknik dasar dalam permainan bolavoli antara lain adalah servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan block. Dengan penguasaan teknik yang baik, seseorang dapat bermain bolavoli, diantara teknik dasar yang penting yang harus dimiliki

oleh siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli adalah teknik *passing* bawah.

Menurut Yunus (1992:122) adalah “*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, jelas sekali bahwa teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli penting untuk dikuasai oleh seorang siswa, 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.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan ketika siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, melakukan latihan dan penulis juga pernah menyaksikan pertandingan persahabatan dengan SMA Negeri 1 Parit Malintang Kecamatan 2x11 Enam Lingkung, ternyata kalah. Kemudian salah satu faktor yang menyebabkan kekalahan ini disebabkan keterampilan *passing* bawah siswa yang belum baik. Hal ini terlihat ketika menerima bola dengan *passing* bawah selalu gagal, sehingga bola mati. Kemudian pada saat memberi atau menyajikan bola pada tosser, bola tidak parabol

(rendah), sehingga tosser gagal member umpan bola smash pada smasher dan gagal melakukan penyerangan.

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 perkenaan bola dengan tangan, pandangan, posisi badan, daya tahan kekuatan otot lengan, kepekaan mengedalikan bola, ayunan lengan, teknik menerima bola, kelincahan dan kekuatan otot lengan, serta koordinasi gerakan.

Sesuai dengan uraian di atas, belum diketahui faktor mana yang lebih dominan mempengaruhi keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian, dengan suatu harapan dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan keterampilan teknik *passing* bawah siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kelincahan
2. Koordinasi gerakan

3. Kekuatan otot lengan
4. Perkenaan bola dengan tangan
5. Pandangan
6. Sikap badan
7. Kepekaan mengedalikan bola
8. Ayunan lengan
9. Sikap kaki

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah bolavoli siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, agar lebih terfokus dan terarah, maka penulis membatasi variabel penelitian ini yaitu:

1. Kelincahan
2. Kekuatan otot lengan

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman?

3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes sebagai pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman sebagai bahan pertimbangan

dalam membuat dan memberikan program latihan.

3. Siswa di SMA Negeri 1 Lubuk Alung sebagai bahan masukan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli, khusus keterampilan teknik *passing* bawah.
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.
6. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama dengan jumlah sampel yang lebih banyak