HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA *CLUB* 76 PUTRI MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

IRVAN RIDLOTUL HUDA
NPM : 12.1.01.09.0090

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi oleh:

IRVAN RIDLOTUL HUDA
NPM: 12.1.01.09.0090

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA *CLUB* 76 PUTRI MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	**Nur Ahmad Muharram, M.Or.**
NIDN. 0727095801	**NIDN.0703098802**

Skripsi oleh:

IRVAN RIDLOTUL HUDA
NPM: 12.1.01.09.0090

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA *CLUB* 76 PUTRI MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 08 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Weda. M.Pd.
3. Penguji II : Nur Ahmad Muharram, M.Or.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA *CLUB* 76 PUTRI MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2016

IRVAN RIDLOTUL HUDA
NPM : 12.1.01.09.0090

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Moh. Nur Kholis, S.Pd.,M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa, maka tidak ada pilihan lain kecuali harus meningkatkan prestasi olahraga di dalam kejuaraan-kejuaraan yang bertaraf internasional supaya dapat mencapai prestasi, maka seorang atlit harus memiliki potensi dasar mencapai tubuh yang baik misalnya fisik dan mental yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninnya. Disamping itu juga menjalankan latihan secara berkesinambungan, sarana dan prasarana yang memadahi serta faktor-faktor penunjang lainnya. Kemudian dapat dikatakan bahwa kondisi fisik itu merupakan modal utama untuk seorang atlit di dalam mencapai prestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah dalam prestasi belajar permainan bola voli bagi klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016. Adapun unsur yang diteliti pada penelitian ini adalah passing bawah dalam permainan bolavoli bagi klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri.

Rumusan masalah yang diajukan adalah: apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah dalam prestasi belajar permainan bolavoli pada klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri.

Hipotesis yang diajukan: terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli bagi klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri Tahun 2016 metode yang digunakan adalah asosiatif kuantitatif yaitu yang menerangkan adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli.

Populasi dalam penelitian ini adalah: anggota klub bolavoli 76 Mojoroto Kota Kediri. Sedangkan sampelnya berjumlah 20 anggota klub putri yang diambil secara *purposive sampling* (sesuai tujuan). Pengumpulan data menggunakan tes. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up* selama 30 detik dan untuk kelincahan tubuh menggunakan tes *shuttle run* dengan panjang lintasan 10M, untuk *passing* bawah siswa menggunakan tes *passing* bawah secara benar selama 30 detik. Ketiga data tersebut menggunakan korelasi productmomen dan korelasi ganda memakai rumus korelasi dengan bantuan komputer atau secara manual menggunakan kalkulator.

Melalui analisa statistik diketahui koefisien korelasi ganda kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah (R) sebesar 0,825 dengan (N) sebesar 20 dan tingkat probability 5% maka dapat diketahui F_{hitung} sebesar 17,303. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$ (17,303 > 3,59) sehingga dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli di klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri.

Kata kunci: Kekuatan otot lengan, kelincahan, *passing* bawah

I. LATAR BELAKANG

Dewasa ini olahraga semakin lama semakin menemati posisi yang penting dikalangan bangsa-bangsa di dunia, lebih-lebih pada masyarakat modern, dan perkembangannya demikian pesat. Sebenarnya olahraga merupakan kebutuhan yang sangat kompleks, sehingga pada suatu ketika akan menjadi masalah yang sangat serius dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Pendapat ini didasari oleh rasa kesadaran yang tinggi akan masalah gerak manusia dan masalah satu fungsi olahraga merupakan media komunikasi yang sangat fleksibel. Hal ini diperjelas oleh kondisi pusat yang mengatakan manfaat olahraga sebagai berikut:

> Menurut Santoso Giriwijoyo dkk, (2005: 10)
>
> Dengan berolahraga dapat dicapai pembiasaan hidup sehat. Peningkatan kesegaran jasmani, keterampilan, dan kecerdasan peranan disiplin kepercayaan diri sendiri akan tambah sport meskipun prestasi olahraga yang sangat berguna bagi individu yang melakukan olahraga itu sendiri. Selain itu olahraga merupakan alat yang ampuh bagi pendidikan juga pembinaan bangsa serta merupakan kerjasama antar bangsa.

Perkembangan dunia olahraga yang spektakuler menghadapkan kita pada banyak problem yang senantiasa menuntut ruang gerak manusia. Para pakar olahraga saling berlomba untuk menentukan hal-hal sesuai dengan bidangnya masing-masing yang menuju sasaran prestasi olahraga olahraga juga merupakan usaha untuk membina kesegaran jasmani maupun rohani hal ini sesuai dengan olahraga Indonesia yaitu:

> Membentuk manusia yang Pancasila dengan fisik kuat dan sehat serta berprestasi tinggi, yang memiliki kemampuan danketerampilan kerja yang kritis, kreatif, dan sejahtera. Jadi olahraga adalah serangkaian gerak dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Santoso Giriwijoyo, Dkk (2005:11).

Perkembangan olahraga bolavoli di Indonesia menunjukkan peningkatan jumlahnya, hal ini terbukti dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, POM, PON, dan peserta-peserta olahraga lainnya bila di pandang dari jumlah orang yang bermain maka olahraga

bolavoli termasuk urutan kedua setelah sepak bola, meskipun telah memasyarakat namun kenyataannya prestasi Bolavoli di Indonesia belum memuaskan seperti apa yang diharapkan, yang menjadi pertanyaan adalah "dimana letak kelemahan-kelemahan atau kekurangan-kekurangan itu?".

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga faktor kondisi fisik yang dicermin dengan kesegaran jasmani merupakan faktor penentu di samping beberapa faktor lain kondisi fisik yang merupakan sejarah menggali prestasi seorang pemain tidak dapat bermain dengan sempurna sampai puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang baik, teknik, maupun mental.

Fisik seorang pemain bolavoli tidak terbatas pada sebuah aspek saja, namun berbagai macam unsur fisik harus mereka miliki seperti : *endurance, strength, speed, fleksibilitas* dan *aqility*. Menurut (Suharno HP, 1993: 31-32). "tanpa *strength* yang tinggi tidak mungkin prestasi olahraga dapat dicapai. Hal ini terbukti dengan adanya hubungan positif antara *strength, speed,* penguasaan teknik dan taktik".

Salah satu masalah yang kurang mendapatkan perhatian secara serius oleh para pelatih olahraga di Indonesia adalah belum diterapkannya metode pelatihan modern yang dapat membantu upaya pencapaian kondisi fisik yang afektif, metode penelitian yang sisitematis, khususnya dalam meningkatkan kekuatan dan kelincahan belum dikaji dan diterapkan dalam sistem pelatihannya. Unsur kekuatan dan kelincahan pada hakekatnya merupakan faktor kemampuan fisik dasar yang harus dimiliki atlet bolavoli. Oleh karena itu dalam rangka tercapainya sasaran tersebut, maka konsepsi pembinaan sedini mungkin serta pemanduan bakat yang kuat dan mantap perlu dicptakan dengan memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik, bentuk tubuh, kesegaran jasmani, kapasitas organisme tubuh dan efisiensi, ketepatan teknik, serta pengalaman bertanding yang cukup.

Dalam olah raga bolavoli juga sangat membutuhkan kedisiplinan teknik-tenik, dalam permainan bolavoli mempunyai bentuk idealnya sendiri dengan bentuk dan norma gerakan yang berkarakteristik. Tetapi bentuk ideal ini dapat kita modifikasi sendiri sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Ada enam cara bersentuhan dengan bola. Sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar atau istilah yang umum *"SKILLS"* (untuk selanjutnya kita menggunakan istilah ini). *Skill* tersebut menurut Dieter Beutelstahl (2007: 8) adalah:

1. *Service*
2. *Dig* (menerima bola)
3. *Attaks* (menyerang)

4. *Volley* (umpan)
5. *Block* (membendung)
6. *Defence* (pertahanan).

Dari keenam teknik dasar tersebut yang paling menonjol untuk dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik *Dig* yaitu menerima bola yang biasa kita sebut dengan istilah *passing*. Karena kita ketahui bahwa *passing* merupakan awal dari serangan yang tersusun sehingga kita memperoleh suatu serangan yang sangat mematikan. Oleh karena itu dalam belajar bolavoli seorang pemain harus memiliki teknik dasar *passing* yang bagus.

Dalam permainan bolavoli, *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar bermain bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan keterampilan *passing* bawah ini merupakan satu bagian prestasi dari cabang bolavoli.

Menurut Harsono (2004: 9) supaya dapat melakukan gerak teknik dasar bola voli seperti halnya *passing* bawah dengan baik dan benar maka diperlukan adanya pelatihan kemampuan fungsi motorik yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam bermain bolavoli antara lain:

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Daya tahan
5. Kelentukan
6. Power
7. Stamina
8. Ketepatan
9. Keseimbangan
10. Koordinasi

Dari beberapa unsur motorik di atas diambil 2 gerak dasar motorik yang sangat mempengaruhi *passing* bawah yaitu kekuatan daan kelincahan.

II. METODE

1. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunkan teknik (metode) penelitian asosiatif, dimana teknik asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini dapat difungsikan untuk menjelaskan, meramalkan dan mengontrol suatu gejala. ”Untuk itu dalam langkah awal pembuktiannya, maka perlu dihitung terlebih dahulu koefisien korelasi antar variabel dalam sampel, baru koefisiennya yang ditemukan diuji signifikannya” (Sugiyono, 2013: 224)

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 23) “data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka”. Hal ini digunakan

karena data-data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima *spike*, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang dioperkan jelek, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Dalam permainan bola voli, teknik passing merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain bolavoli. Karena teknik *passing* memegang peranan penting dalam permainan. Teknik *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang multi fungsi. Karena dengan teknik passing kita dapat melakukan pertahanan *(defend)* sekaligus merancang sebuah pola penyerangan *(attack)*. Teknik *passing* meliputi *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bisa berfungsi untuk bertahan dan untuk menyusun pola serangan dengan melakukan umpan kepada teman. Sedangkan *passing* atas apabila dikuasai dengan bagus akan menjadi sebuah keuntungan dalam memberikan umpan dalam melakukan serangan *smash* serta tipuan terhadap tim lawan.

Passing pada dasarnya merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bolavoli maka *passing* mutlak untuk di kuasai oleh semua pemain. Pada tahap awal permainan bolavoli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar yaitu *passing*. Penguasaan tehnik dasar secara sempurna dapat di capai dengan melakukan latihan-latihan secara berlanjut dan menggunakan metode latihan yang baik.

Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bolavoli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Upaya peningkatan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bolavoli dapat dilakukan dengan memberikan latihan secara intensif.

Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah. Dimana telah diperoleh hasil dari masing masing variabel serta keseluruhan variabel penelitian.

Kekuatan otot lengan dan kemampuan passing memiliki koefisien korelasi sebesar 0,800 dimana diperoleh t_{hitung} sebesar

7,588 jadi t_{hitung} > t_{tabel} (2,101) maka kedua variabel tersebut signifikan. Selain itu koefisien determinasi (R^2) sebesar yang diperoleh sebesar 0,64 yang artinya variabel kekuatan otot lengan menjelaskan variasi kemampuan passing sebesar 64%. Jadi semakin kuat otot lengan pemain tersebut maka semakin baik kemampuan dalam melakukan *passing* bawah.

Kelincahan dan kemampuan passing memiliki koefisien korelasi sebesar 0,627 dimana diperoleh t_{hitung} sebesar 3,411 jadi t_{hitung} > t_{tabel} (2,101) maka kedua variabel tersebut signifikan. Selain itu koefisien determinasi (R^2) sebesar yang diperoleh sebesar 0,393 yang artinya variabel kelincahan menjelaskan variasi kemampuan passing sebesar 39,3%. Jadi semakin lincah seorang pemain maka semakin baik kemampuan *passing* bawah yang dilakukannya.

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kedua variabel bebas tersebut memiliki hubungan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Koefisien korelasi ganda (R) atau dapat diperoleh hubungan variabel secara bersama sama sebesar 0,819, dan F_{hitung} (17,303) > F_{tabel} (3,59), jadi hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah tersebut signifikan. Jadi kedua komponen kondisi fisik tersebut secara bersama-sama dapat mempengaruhi kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri.

SIMPULAN

Dari mengkaji hasil penelitian yang telah dilakukan pada klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasakan hasil perhitungan diatas diketahui koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah (r_1) sebesar 0,800 dengan N sebesar 20 dan tingkat probability 5% maka dapat diketahui t_{hitung} sebesar 7,588. Dengan demikian t_{hitung} > t_{tabel} (7,588 > 2,101) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli di klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri.
2. Berdasakan hasil perhitungan diatas diketahui koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah (r_2) sebesar 0,627 dengan N sebesar 20 dan tingkat probability 5% maka dapat diketahui t_{hitung} sebesar 3,411. Dengan demikian t_{hitung} > t_{tabel} (3,411 > 2,101) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan

bolavoli di klub 76 Putri Mojoroto Kota Kediri.

3. Berdasakan hasil perhitungan diatas diketahui koefisien korelasi ganda kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah (R) sebesar 0,819 dengan N sebesar 20 dan tingkat probability 5% maka dapat diketahui F_{hitung} sebesar 17,303. Dengan demikian $F_{hitung} > F_{tabel}$ (17,303 > 3,59) sehingga dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli di klub Putri 76 Mojoroto Kota Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007 *Panduan Olahraga Bola Voly*, (Online), tersedia: http://www.kismiatifikuny.wordpress.com, di unduh 12 Juni 2016.

Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Vollley*. Bandung: Pionir Jaya

Faruq, Muhammad Muhyi & Albertus, Fenanlampir. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Giriwijoyo, Santoso, Dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga.* Bandung: ITB

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta: CV. Tambak kusuma.

Harsono. 2004. *Perencanaan Progam Latihan-Edisi Kedua*. Jakarta: Koni Pusat.

Hartono, Juni. 2014. *Artikel Lintasan Zig Zag*, (Online), tersedia: http://images.google.co.id=lintasan%25252Bzig%25252Bzag, diunduh 20 Juni 2016.

Jati, Wijaya et al. 2007 *Sains Biologi IB*. Jakarta: Yudistira.

Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*. Jakarta: As.Dep.SDM Keolahragaan.

Kusnadi, Budi. 2015. *Efektifitas Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli*, (Online), tersedia: http://images.google.co.id=docplayer.info/177893-Efektifitas-pembelajaran-passing-bawah-bolavoli, diunduh 20 Juni 2016.

Olahraga, Artikel. 2012. *Artikel Olahraga untuk Merubah Bentuk Tubuh*,

(Online), tersedia: http://image.google.co.id=olahraga-untuk-merubah-bentuk-tubuh, diunduh 20 Juni 2016.

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta.

Sandeuur, Randy. 1986. *Bimbingan Bola Voli.* Jakarta: CV. Mutiara Sumber Widya.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Kepelatihan.* Jakarta: Koni pusat.

Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik.* Bandung: Lubuk Agung.

Sunarno. 2010. *Norma Tes dan Pengukuran* (Online), tersedia: http://sunarnosblog.blogspot.co.id, di unduh 20 agustus 2016.

Sutrisno, Hadi. 1984. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta.

Sutrisno, Hadi. 1987. *Analisa Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2015. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah, Tesis, Skripsi, Tugas Akhir*. Kediri: Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM).

Zulhilmi. 2008. *Artikel Buku Ajar Anatomi*, (Online), tersedia: http://www.artikel/anatomi.ac.id, di unduh 20 Juni 2016.