### **ARTIKEL**

# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA SMA PAWYATAN DAHA KEDIRI KELAS XI TAHUN 2017



Oleh:

Angga Rizal Fahlevi 12.1.01.09.0168

# Dibimbing oleh:

- 1. Wasis Himawanto, M.Or.
- 2. Septyaning Lusianti, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2017



# SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

### Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap

: Angga Rizal Fahlevi

NPM.

: 12. 1.01.09.0168

Telepun/HP

: 085736888811

Alamat Surel (Email)

: anggarizalfahlevi@gmail.com

Judul Artikel

: Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot

perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah

pada permainan bolavoli pada siswa SMA Pawayatan

Daha Kediri kelas XI tahun 2017

Fakultas - Program Studi

: Penjaskesrek

Nama Perguruan Tinggi

: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Alamat Perguruan Tinggi

: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kota Kediri,

Jawa Timur 64112

## Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui Kediri, 3 Agustus 2017

Pembimbing I

Wakis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Mengetahui

Pembimbing II

Pembimbing II

Pemulis,

Angga Rizal Fahlevi
12.1.01.09.0168



# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA SMA PAWYATAN DAHA KEDIRI KELAS XI TAHUN 2017

Angga Rizal Fahlevi
12.1.01.09.0168
FKIP - Penjaskesrek
anggarizalfahlevi@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Septyaning Lusianti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

#### **ABSTRAK**

Angga Rizal Fahlevi "Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017", Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2017.

penelitian ini dilatar belakangi bahwa dalam melakukan passing bawah bola voli sangan membutuhkan kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik yang dimakut adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan. Berdasarkan hasil observasi awal kemampuan passing siswa di SMA Pawayatan Daha Kediri masih belum maksimal. Tujuan penelitian ini adalah antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Pawayatan Daha Kediri, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sample sehingg diperoleh sampel penelitian sebanyak 36 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* 

Hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan antara kekuatan otot lengan, dengan kemampuan passing bawah, dengan nilai  $r_{hitung}$  0,865 > 0,329  $r_{tabel}$  2) ada hubungan antara kekuatan otot perut, dengan kemampuan passing bawah, dengan nilai  $r_{hitung}$  0,678 > 0,329  $r_{tabel}$ . 3) ada hubungan antara kelentukan, dengan kemampuan passing bawah, dengan kemampuan passing bawah, dengan kemampuan passing bawah, dengan kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah, dengan hasil nilai  $F_{hitung}$ 57,245> 2,874  $F_{tabel}$ .

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli. Maka dari itu dapat disarankan untuk bisa mencapai kemampuan passing bawah yang maksimal pada permainan bola voli pelatih perlu memperhatikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan

#### **KATA KUNCI:**

kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah .



#### I. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia yang sedang giat-giatnya dalam melaksanakan pembangunan dari berbagai bidang, salah satunya bidang olahraga, oleh karena itu dibutuhkan manusiamanusia yang berketerampilan, cerdas. berpengetahuan, berkepribadian, sportif, serta sehat jasmani dan rohani guna mencerdaskan kehidupan Indonesia. Dalam bangsa meningkatkan sehat jasmani dan rohani, maka pembinaan prestasi olahraga perlu digalakkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang baik serta dilaksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air. Hal ini dilakukan bukan saja hanya oleh pemerintah, akan tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat, hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada guna pencapaiaan prestasi yang maksimal, diantaranya prestasi olahraga Bolavoli.

Bolavoli salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan mutu prestasi, dan pamor serta kejayaan suatu bangsa dapat dilihat dari hasil prestasi yang optimal. Fungsi dan kedudukan olahraga itu sendiri selalu berubah-ubah. Hal ini disebabkan oleh kondisi-kondisi yang ada pada suatu masa dan di sebabkan pula oleh pandangan hidup dan moralitas yang berbeda-beda, baik yang berlaku pada suatu masa atau yang berlaku pada suatu bangsa. Tetapi hakikat dari suatu olahraga itu sendiri tidak berubah-ubah. Adapun tujuan dari olahraga antara lain sebagai profesi, kerja, rekreasi, kesehatan, prestasi, bisnis, alat pemersatu, dan alat perjuangan. Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak tahun 1928 pada penjajahan Belanda. jaman Guru-guru pendidikan jasmani datangkan dari di negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya bolavoli khususnya. Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan



bolavoli di Indonesia, terutama dengan bermain asramaasrama, dim lapangan terbuka, dan mengadakan pertandingan antar kompeni Belanda sendiri. Permainan di Indonesia bolavoli berkembangnya sangat pesat di lapisan seluruh masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Permainan bolavoli adalah olah raga yang dapat dimainkan anak-anak sampai orang Permainan dewasa. bolavoli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip yaitu teknis dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian pinggang ke atas, melambung di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola atas lapangan lawan untuk mencari kemenangan secara sportif. Secara psikis adalah pemain bermain dengan senang dan

kerjasama yang baik (Suharno, 1981:1). Setiap cabang olahraga memiliki teknik tersendiri. demikian pula cabang olahraga bolavoli. Menurut Bachtiar dkk dalam permainan (2004:2),bolavoli terdapat lima macam cara bersentuhan dengan bola sehingga timbulm juga lima teknik dasar, yaitu : 1) teknik passing atas, 2) teknik passing bawah, 3) teknik servis, 4) teknik smash atau spike, 5) teknik bendungan atau block. Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang penting. Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Yunus, 1992:79). Dalam permainan bolavoli passing terdiri dari dua macam, yaitu : passing atas dan passing bawah. Perkembangan bolavoli di Kediri sudah mulai berkembang namun banyak atlet yang belum menguasai tentang materi permainan bolavoli. Karena kurang adanya pembinaan secara terprogram



yang baik. Sarana dan prasarananya masih belum mencukupi sehingga perlu adanya pembenahan secara bertahap.

Teknik dasar passing bawah adalah teknik yang pertama kali di ajarkan di sekolah-sekolah maupun di klub-klub yang ada di masyarakat. Karena passing bawah merupakan teknik bermain bolavoli yang sangat Kegunaan penting. passing bawah antara lain, untuk menerima bola servis, untuk menerima bola dari lawan yang berupa serangan/smash, untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan, atau untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya atau bahkan bola yang di passing tidak dapat melewati sehingga permainan tidak dapat di mainkan dengan baik. Dalam melatih bolavoli ada beberapa cara yang digunakan untuk melatih passing bawah yang

efektif, baik dari segi kondisi fisik maupun secara tektik.

Kondisi fisik seorang pemain bolavoli ini sangatlah penting, karena dapat mempengaruhi kemampuan dalam memainkan bolavoli dilapangan. Salah satu kondisi fisik yang memiliki peran penting dalam melakukan passing bawah adalah kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan juga kelincahan. Kekuatan otot lengan memiliki perang penting untuk melakukan passing bawah, karena semakin kuat lengan seseorang maka bias semakin kuat dan akurat juga passing yang dilakukan. Untuk kekuatan otot perut disini berperan sebagai penunjang pelaksanaan passing bawah. Sedangkan kelincahan diperlukan untuk perpindahan tempat secara tepat dan efisien karena arah bola tidak menentu jadi secara ototmatis pemain bolavoli juga harus memiliki kelincahan.

Kondisi fisik seorang pemain juga berperan penting untuk mendapatkan hasil yang baik atau maksimal. Sajoto (1995:2), mengatakan bahwa apabila



seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan 3) teknik, pengembangan mental, 4) kematangan juara. Permasalaha yang sering muncul dalam pembelajaran bolavoli di SMA Pawayatan Daha yaitu passing tidak tepat sasaran bahkan perkenaan pada tangan juga tidak sesuai harapan.

II. Oleh karena itu penulis tertarik malakukan penelitian yang berhubungan dengan teknik dasar passing, khususnya passing bawah dalam permainan bolavoli dengan iudul "Hubungan antara kekuatan otot lengan, kekuatan kelincahan otot perut dan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017"

#### III. METODE

Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metodemetode tertentu. Berbobot atau sebuah tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitian tersebut. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode asosiatif kuantitatif Karena korelasional. dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai data yang bersifat hubungan, yaitu antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincaan dengan kemampuan passing bawah pada siswa SMA Pawayatan Daha Kediri Tahun 2017.

#### IV. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

 Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017.



- 2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017.
- 3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bolavoli siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017.
- 4. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017. Besarnya kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kelincahan dalam menjelaskan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMA Pawayatan Daha Kediri kelas XI tahun 2017 sebesar 76,2% dan sisanya yaitu 23,8% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### V. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta:

Era Pustaka Utama.

Arikunto, Suharsimi. 2014.

Prosedur Penelitian Suatu

Pendekatan Praktik. Jakarta:

PT. Rineka Cipta.

Bachtiar dkk. 2004. Permainan

Besar II dan Bola Tangan.

Jakarta: Universitas Terbuka.

Baley, James A. 1986.

Pedoman Atlet Teknik

Peningkatan Ketangkasan dan

Stamina. Semarang: Bahasa

Prise.

Cahyono, Teguh Eko. 2015.

Hubungan Antara Kekuatan

Otot Perut Dengan

Kemampuan Passing Bawah

Dalam Permainan Bola Voli

Pada Siswa Putra SMK PGRI

4 Kediri Tahun Ajaran

2014/2015. Universitas

Nusantara PGRI Kediri

Hadi, Sutrisno. 1996.

Metodologi Research.

v 1 . D1 1. D1

Yogyakarta: Fakultas Psikologi

UGM Yogyakarta.

Harsono. 1988. Coaching dan

Aspek-Aspek Pskologis dalam

Coaching. Jakarta: CV.

Tambak Kusuma.



dan R & D. Bandung:

Supardi. 2013. Aplikasi

Jasmani dan Kesehatan. Jakarta

: Depdikbud.

Kemenpora. 2005. Panduan Alfabeta.

Penetapan Parameter Tes. Sugiyono. 2014. Metode

Jakarta: As.Dep.SDM Penelitian Pendidikan.

Keolahragaan. Bandung: Alfabeta.

Lestari, Novi. 2008. Melatih Suharno HP. 1981. Metodik

Bola Voli Remaja. Yogyakarta: Melatih Perpainan Bola Volley.

PT. Citra Aji Paarama. Yogyakarta. FPOK IKIP.

Muhajir. 2002. Pendidikan Sukadiyanto. 2011. *Pengantar* 

Jasmani Olahraga dan Teori Dan Metodologi Melatih

Kesehatan, Jilid 1. Jakarta: Fisik. Yogjakarta: UNY. Erlangga. Sukardi. 2008. Metodologi

Munasifah. 2008. Bermain Penelitian Pendidikan. Jakarta:

Bumi Aksara.

Bolavoli. Semarang: Aneka

Nurhasan. 2005. Aktivitas Statistika dalam Penelitian

Kebugaran. Jakarta: Depdiknas. Konsep Statistika yang Lebih

Poerwadarminta, W.J.S. 2003. Komprehensif. Jakarta: Change

Kamus Umum Bahasa **Publication** 

Indonesia. Jakarta: Balai Syarifuddin. 1994. Pendidikan

Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Syarifuddin dan Muhadi. 1992.

Semarang: Semarang. Pendidikan Jasmani dan

Sanusi, Arsyad. 2008. Otot-oto Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.

Manusia. Cipta Karya Satya Widiastuti.2015. Tes dan

Yogyakarta

Pengukuran Olahraga. Jakarta: Subroto, Toto. 2008.

Rajawali.

Permainan Besar (Bola Voli Widiyanto, AM, 2013.

dan Sepak bola). Jakarta: Statistika Terapan. Jakarta : PT

Universitas Terbuka. Elex Media Komputindo:

Sugiyono. 2013. Metode Yarmani. 2013. Hubungan

Penelitian Kuantitatif Kualitatif Kekuatan Otot Lengan Dengan

Angga Rizal Fahlevi | 12.1.01.09.0168 **FKIP- Penjaskesrek** 

Ilmu.

Pustaka.

Sajoto.M. 1995. Pembinaan

simki.unpkediri.ac.id ||6||



Kemampuan Passing Bawah

Permainan Bolavoli Pada

Siswa Kelas IV dan V SD

Negeri 06 Bengkulu Selatan.

Universitas Bengkulu

Yunus, M. 1992. Olahraga

Pilihan Bola Voli. Jakarta:

Depdikbud.