



**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING  
BAWAH ATLET BOLA VOLI MINI DI SDS ADI MULYA SEL. TESO  
DESA SUKAMAJU KECAMATAN SINGING HILIR**

**JURNAL**

**Oleh  
PASLAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU  
2016**

# **CORRELATION AGILITY WITH UNDER PASSING SKILLS MINI VOLLEYBALL ATHLETES IN SDS ADI MULYA SEI. TESO DESA SUKAMAJU DISTRICT SINGINGI HILIR**

Paslan<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd  
[paslan\\_or@yahoo.com](mailto:paslan_or@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@yahoo.com](mailto:mr.ramadi59@yahoo.com)<sup>2</sup>, [ardiah.juita@yahoo.com](mailto:ardiah.juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND SCIENCE EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

**Abstract**, Based on observations and the observations by the author in the field on a mini volleyball athletes in SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju District of Singingi Hilir, skills under passing not so good as the result of passing was not until keteman, the ball does not, and often missed at the time wanted to do passing under it, of many of these issues are more likely to be seen is often missed step to passing under. This is presumably because of agility, so that researchers want to conduct research on the relationship of agility with lunder passing skills of volleyball mini. This type of research is correlational whereas research sample are mini SDS volleyball athlete Adi Mulya of 20 people with a total sampling technique. The study took place in the field of SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju while a study was conducted in September-October 2016. The data obtained from the test results shuttle run for agility and passing skills tests under volleyball. Data analysis using product moment correlation and Liliefors test for normality. After the data were analyzed were found rhitung  $0.875 > 0.602$  rtabel, thus it can be concluded that "There is a relationship agility with lunder passing skills of athletes volleyball mini SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Singingi Hilir Subdistrict. "

***Keywords: Agility, Under Passing , Volleyball***

# HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH ATLET BOLA VOLI MINI DI SDS ADI MULYA SEI. TESO DESA SUKAMAJU KECAMATAN SINGING HILIR

Paslan<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd  
[paslan\\_or@yahoo.com](mailto:paslan_or@yahoo.com)<sup>1</sup>, [mr.ramadi59@yahoo.com](mailto:mr.ramadi59@yahoo.com)<sup>2</sup>, [ardiah.juita@yahoo.com](mailto:ardiah.juita@yahoo.com)<sup>3</sup>

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**, Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada atlet bolavoli mini di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir, keterampilan *passing* bawah belum begitu baik seperti hasil *passing* tidak sampai keteman, bola tidak dan juga sering ketinggalan pada saat ingin melakukan *passing* bawah tersebut, dari sekian banyak permasalahan tersebut yang lebih cenderung terlihat adalah sering ketinggalan langkah untuk melakukan *passing* bawah. Hal ini diduga karena faktor kelincahan, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah bola voli mini. Jenis penelitian inia adalah korelasional sedangkan sampel penelitian ini adalah atlet bola voli mini SDS Adi Mulya berjumlah 20 orang dengan teknik *total sampling*. Penelitian bertempat di lapangan SDS Adi Mulya Sei Teso Desa Suka Maju sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2016. Data diperoleh dari hasil tes *shuttle run* untuk kelincahan dan tes keterampilan *passing* bawah bola voli. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan uji *liliefors* untuk normalitas data. Setelah data dianalisis didapati  $r_{hitung} 0,875 > r_{tabel} 0,602$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bola voli mini SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir.”

**Kata Kunci :** *Kelincahan, Passing Bawah, Bola Voli*

## PENDAHULUAN

Pembangunan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda yang dilaksanakan mulai sejak usia dini merupakan strategi yang paling mendasar dalam mewujudkan manusia-manusia Indonesia yang berkualitas dan menjadi generasi harapan bangsa. Pengembangan dan pembinaan cabang-cabang olahraga dilaksanakan merata di seluruh wilayah Republik Indonesia, mulai ditingkat kecamatan, kabupaten/kota sampai pada tingkat nasional.

Pemerintah Menyediakan wadah pengembangan dan pembinaan olahraga melalui Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Olimpiade Olahraga Siswa Tingkat Nasional yang dilaksanakan dalam setiap tahunnya merupakan sarana yang tidak lanjut dari hasil pembinaan yang dilaksanakan di tingkat Sekolah Dasar. Olimpiade Olahraga Siswa Nasional ini mempunyai pedoman lomba/pertandingan olahraga antar siswa Sekolah Dasar (SD) tingkat Nasional (2006:1) dengan tujuan yakni untuk : "1) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak Siswa Sekolah Dasar dalam bidang olahraga yang sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan melalui persaingan yang sehat dan sportif, 2) meningkatkan motivasi, minat, bakat dan kecintaan siswa terhadap olahraga, usia, dini, 3)meningkatkan kesegaran jasmani dan bentuk kondisi fisik siswa Sekolah Dasar yang kuat, 4) melahirkan bibit-bibit olahragawan potensial yang dapat dibanggakan daerah dan bangsa di masa depan".

Berdasarkan kutipan di halaman sebelumnya, maka dapat kita tarik suatu kesimpulan bahwa melalui kegiatan olimpiade siswa tingkat nasional yang lebih dikenal dengan nama O2SN, dapat melahirkan bibit olahragawan dengan persaingan yang sportif dan sehat. Di samping itu dapat meningkatkan kecintaan siswa terhadap berbagai keterampilan gerak dalam berolahraga. sehingga hal ini akan terbentuk fisik yang kuat, sehat dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.

Pengembangan dan pembinaan olahraga di Sekolah Dasar dapat juga dikatakan sebagai upaya terobosan untuk meningkatkan dan mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembibitan olahraga di Sekolah Dasar tersebut dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu. Dalam arti lain anak-anak yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap olahraga dapat disalurkan dalam suatu pembinaan, baik yang dilaksanakan di sekolah maupun di organisasi-organisasi yang ada dalam masyarakat.

Diantara cabang olahraga yang mendapat perhatian untuk dikembangkan dan dibina pada Sekolah Dasar adalah cabang olahraga bolavoli mini. Kegiatan pembinaan ini memiliki organisasi yaitu melalui gugus-gugus sekolah yang terdiri gabungan dari beberapa sekolah dasar. Permainan bolavoli mini menurut Yunus (1992:188) Permainan bolavoli mini merupakan "modifikasi dari peraturan bolavoli yang sesungguhnya. Artinya permainan bolavoli mini khusus diperuntukkan bagi anak-anak usia Sekolah Dasar.

Agar pembinaan dan pengembangan olahraga permainan bolavoli mini ini dapat berjalan dengan baik seperti yang diinginkan, tentunya diperlukan usaha

dan upaya yang harus dilakukan. Diantara usaha dan upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik dalam permainan bolavoli.

Dalam permainan bolavoli di sekolah dasar, teknik yang dominan dipakai dalam permainan adalah teknik *passing* bawah. Yunus (1992:122) mengatakan "*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 dari uraian di atas, jelas sekali bahwa teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli penting untuk dikuasai oleh seorang atlet, 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.

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 kelincahan daya tahan kekuatan otot lengan, perkenaan bola dengan tangan, koordinasi mata-tangan, teknik atau cara, penerimaan bola, ayunan lengan, pandangan pada saat menerima bola, posisi tangan dan kepekaan mengendalikan bola.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan pada atlet bolavoli mini di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa, Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir, keterampilan *passing* bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar tingkat Kecamatan, begitu juga dalam pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat sekolah dasar yang dilaksanakan setiap tahunnya. Atlet pada, saat melakukan *passing* bawah belum begitu optimal, seperti hasil *passing* tidak sampai keteman, bola tidak dan juga sering ketinggalan pada saat ingin melakukan *passing* bawah tersebut, dari sekian banyak permasalahan tersebut yang lebih cenderung terlihat adalah sering ketinggalan langkah untuk melakukan *passing* bawah.

Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab, keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini belum begitu baik, penulis mempunyai praduga ada kaitannya dengan kelincahan yang dimiliki atlet tersebut. Maka pada kesempatan ini penulis mengangkat sebuah penelitian yang berjudul : "Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Mini di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir".

## **Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Menurut Sajoto (1988: 55) Kelincahan adalah "Kemampuan merubah arah, dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain, yaitu suatu

kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan".

Sementara Wilmore dalam Muhajir (2004: 3) menyatakan kelincahan adalah "Kemampuan seseorang untuk mampu merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan". Selanjutnya Pate dalam Suhendro (2002: 4) menyatakan kelincahan adalah "kemampuan seorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak". orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Kemudian Hirtz (1976:24) mengemukakan "Kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari". Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Bila dikaitkan dengan kelincahan atlet permainan bolavoli mini di sekolah dasar dalam melakukan *passing* bawah, jelaslah kelincahan merupakan kemampuan atlet tersebut dalam merubah arah atau posisi tubuhnya berdasarkan situasi datangnya bola.

Dari uraian di atas, maka dapat kita berikan contoh kelincahan atlet dalam melakukan *passing* bawah yaitu misalnya saja bola jatuh di samping posisi dia berdiri, maka dia akan merubah posisi badannya bergerak ke samping kiri dan sebaliknya. Begitu juga halnya ketika bola jatuhnya di belakang posisi dia berdiri, maka dia akan merubah arah berbalik ke arah belakang dengan cepat, sehingga bola dapat diambil sebelum jatuh ke lantai.

Menurut Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut "1) Kelincahan umum (*General Agility*) artinya Kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. 2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti Kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan."

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33). menyatakan "Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Pada cabang olahraga permainan bolavoli mini, seperti bolavoli mini yang dilaksanakan di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah

penguasaan teknik *passing* bawah dalam bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga.

### ***Passing* Bawah Bola Voli**

*Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam cabang olahraga permainan bolavoli, menurut Yunus (1992:108) teknik dalam permainan bolavoli "dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang maksimal". Dengan demikian dapat juga dikatakan teknik yang baik berdasarkan pada teori dan dasar hukum dan ilmu-ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut.

Eranti (2004:102) mengatakan ada beberapa yang harus diingat dalam penguasaan teknik permainan bolavoli yaitu sebagai berikut: "1) Permainan bolavoli merupakan permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas. 2) Hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan dan memukul bola dalam peraturan permainan bolavoli cukup dominan jika dibandingkan cabang olahraga lain. 3) Regu yang saling bertanding dipisahkan oleh net, sehingga tidak pernah terjadi kontak badan antara pemain yang saling berlawanan. 4) Dalam mengembangkan dan menerapkan taktik-taktik yang tinggi tentunya terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik yang baik dan sempurna".

Pelaksanaan teknik *passing* bawah yang di ajarkan di Sekolah Dasar sama persis dengan pelaksanaan teknik *passing* bawah untuk orang dewasa, 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), karena bola datangnya tidak dapat diperkirakan dan bisa saja jauh dari posisi berdiri.

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. Misalnya saja pada saat menerima bola yang datangnya cepat dan keras dari hasil pukulan *smash* tidak mungkin diambil dengan *passing* bawah dengan satu tangan, tapi harus dengan dua tangan dan begitu juga dalam posisi pas dihadapan penerima *passing* bawah.

Menurut Yunus (1992:124) dalam melakukan teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli, baik permainan bolavoli untuk orang dewasa maupun untuk permainan bola mini bagi siswa Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan berbagai

variasi yakni sebagai berikut: "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 dikatakan bahwa secara garis besarnya *passing* bawah dapat dilakukan dengan-berbagai variasi sesuai dengan situasi datangnya bola. Seperti *passing* bawah penerimaan bolanya dengan bergerak ke depan, bergerak mundur, bergeser ke samping kiri dan kanan serta *passing* bawah ke belakang dengan memutar badan lebih cepat dan badan lebih rendah.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah korelasi yang ingin melihat hubungan antara variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat atau keeratan hubungan yang terjadi. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Sampel penelitian adalah atlet bola voli mini yang berjumlah 20 orang dengan teknik *total sampling*. Penelitian diadakan di SDS Adi Mulya dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2016. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shuttle run* dan tes keterampilan *passing* bawah. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan uji *liliefors* untuk normalitas data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

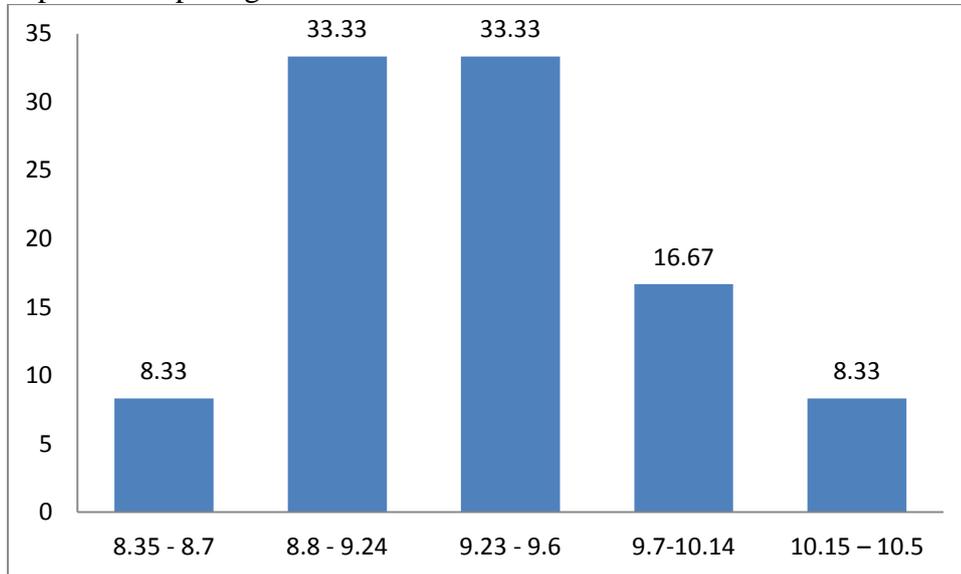
#### 1. Kelincahan

Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 12 orang atlet bolavoli mini, didapatkan skor tertinggi 8.35 dan skor terendah 10.16. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) 0.51. Selanjutnya distribusi kategori kelincahan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8.35 - 8.7	1	8.33
2	8.8 - 9.24	4	33.33
3	9.23 - 9.6	4	33.33
4	9.7-10.14	2	16.67
5	10.15 – 10.5	1	8.33
Jumlah		12	100.00

Untuk lebih jelasnya Histogram variabel kelincahan atlet bolavoli mini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Mini**

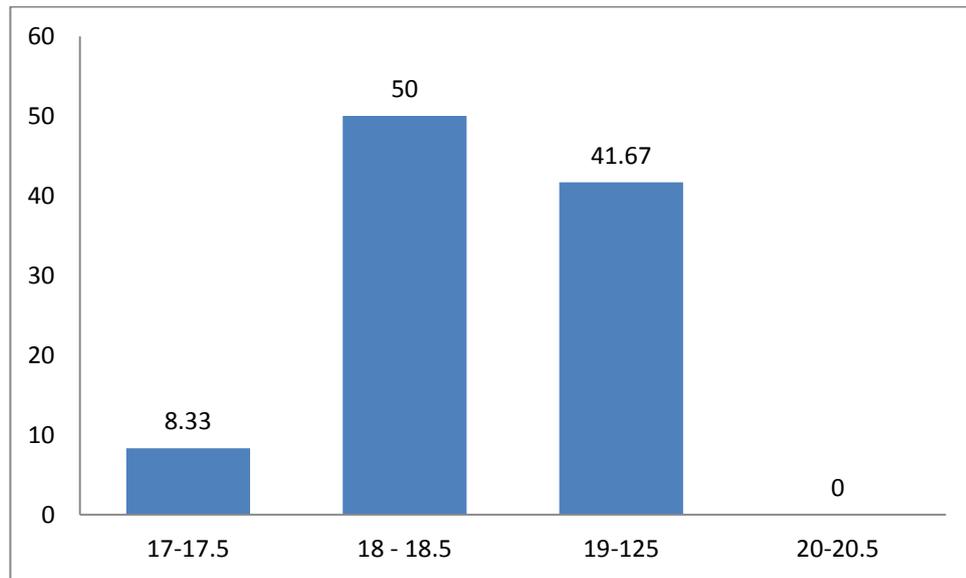
## 2. Keterampilan *passing* bawah

Dari hasil tes keterampilan *passing* bawah yang dilakukan terhadap 12 orang atlet bolavoli mini diperoleh skor tertinggi 19 dan skor terendah 17, sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 0.51. Selanjutnya distribusi kategori keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Keterampilan *paising* bawah Atlet bolavoli mini

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17-17.5	1	8.33
2	18 - 18.5	6	50.00
3	19-125	5	41.67
4	20-20.5	0	0.00
jumlah		12	100.00

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat histogram variabel kerampilan *passing* bawah dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Keterampilan *Passing* bawah

## B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang mencakup, uji normalitas data yang bertujuan Untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti yaitu kelincahan atlet bolavoli mini , atlet bilavoli mini dan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini dan atlet bolavoli mini, berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Liliefors. Hipotesis uji Liliefors:

Ho :  $L_0 < L_t$  data berdistribusi normal

Ha :  $L_0 > L_t$  data tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	Lo	Lt	Kesimpulan
Kelincahan	0.21114	0.242	Normal
Keterampilan <i>passing</i> bawah	0.195	0.242	Normal

Berdasarkan pada tabel 3 diatas, ternyata hasil uji Liliefors yang di observasi ( $L_0 < L_t$   $\alpha = 0.05$ ). Jika ( $L$ ) lebih dari ( $L_t$ ) hal ini berarti kedua data variabel yang diteliti yaitu kelincahan dan keterampilan *passing* bawah berdistribusi normal.

## C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bola-voli mini di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan

Singingi Hilir. Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi *product moment*. Hasil analisis korelasi antara kelincuhan (X) dengan keterampilan *passing* bawah (Y) adalah  $r_{hitung} 0,875$   $r_{tabel} 0,602$  artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincuhan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini Di SDS Adi Mulya Sei, Teso Desa Sukamajaya Kecamatan Singingi Hilir.

#### D. Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu: terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincuhan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SDS Adi Mulya Sei, Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir diterima kebenaran secara empiris. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini adalah kelincuhan.

Berdasarkan temuan penelitian dan penjelasan di atas, jelaslah bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SDS Adi Mulya Sei, Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir adalah kelincuhan. Dalam permainan bolavoli teknik *passing* bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regi 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 kelincuhan yang dimiliki seseorang. Menurut Sajoto (1988: 55). Kelincuhan adalah “Kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain, yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan”. Dengan demikian dapat diartikan seseorang yang memiliki kelincuhan dengan baik, maka dia dapat bergerak dengan mudah dan merubah arah dengan cepat, misalnya saja pada saat menerima bola dari serangan lawan dengan teknik *passing* bawah juga akan menjadi lebih baik.

Dengan demikian dapat diartikan semakin baik kelincuhan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet. Untuk itu perlu diusahakan latihan-latihan kelincuhan diberikan kepada atlet dalam latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih bolavoli di SDS Adi Mulya Sei, Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir. Begitu juga dalam pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, karena pada kelas IV sampai dengan kelas VI teknik-teknik olahraga bolavoli diajarkan dalam pembelajaran penjasorkes.

Selanjutnya oleh karena kelincuhan mempunyai hubungan dengan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli mini, perlu bagi atlet untuk memiliki kelincuhan dengan baik. Kelincuhan yang merupakan keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, dapat diperoleh melalui latihan-latihan. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincuhan (*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.

Meskipun dalam penelitian ini kelincahan terbukti berhubungan dengan keterampilan *passing* bahwa atlet bolavoli di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir, namun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* bawah seperti daya tahan kekuatan otot lengan, sikap lengan, sikap badan, kontrol sikap lengan dan tangan, ayunan lengan perkenaan bola dengan tangan, posisi tangan, kepekaan mengendalikan bola, kondisi jiwa siswa pada saat melakukan gerakan dan koordinasi mata tangan serta penguasaan teknik *passing* bawah.

Selanjutnya untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, perlu dilakukan latihan-latihan teknik *passing* bawah dengan bervariasi. Variasi-variasi dalam *passing* bawah seperti yang dikemukakan Yunus (1992 : 124) antara lain : “a) *passing* bawah ke depan pada bolavoli, 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”. Dengan demikian dapat diartikan keterampilan teknik dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan kondisi fisik, juga latihan-latihan teknik, khususnya teknik *passing* bawah dalam permainan bolavoli bagi atlet SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SDS Adi Mulya Sei. Teso Desa Sukamaju Kecamatan Singingi Hilir, hal ini ditandai dengan diperoleh  $r_{hitung} 0,875 > r_{tabel} 0,602$ .

### **REKOMENDASI**

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka, disarankan kepada:

1. Guru pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di SD, supaya mengukur dan mengetahui kelincahan atlet bolavoli mini minimal satu sekali dalam situ semester.
2. Orang tua atlet bolavoli mini agar dapat memberikan kebebasan pada anak untuk melakukan aktivitas bermain dan mengawasi aktivitas belajar yang dilakukan anaknya dalam upaya dan usaha untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah.
3. Dinas terkait memberikan sosialisasi, pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman kelincahan dan pengaruhnya terhadap perkembangan

dan pertumbuhan anak.

4. Atlet bolavoli mini agar dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan lebih giat belajar dan merubah cara belajar yang lebih baik serta mengatur aktivitas yang tidak bermanfaat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdiknas, 2002. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Methodology Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.
- Kruber, 1984. *Bolavoli. Pembinaan Teknik. Taktik, dan Kondisi, Pengantar Untuk Pelatih Dan Pendidik*. Jakarta: PT Gramedia.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi.fisik dalam olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Suharno, 1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno, 1986. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: PPOK IKIP.
- Viera, dkk. 1990. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winarno. 2006. *Tes Keterampilan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.