HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI MINI DI SDN 34 PENEBAL KECAMATAN BENGKALIS

JURNAL

Oleh

AGUSRIZAL
1305188659

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

2015

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI MINI DI SDN 34 PENEBAL KECAMATAN BENGKALIS

Agusrizal[1], Drs. Slamet, M.Kes AIFO[2], Ni Putu Nita Wijayanti, SPd, M.Pd[3]
Agusrizal.age@gmail.com[1], nitawijayanti87@yahoo.com[3]

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

ABSTRACT, research problem is the passing down skills of students in the game of volleyball is not so good, as expected. Many factors lead to low down the passing skills include agility factor owned by the students. The purpose of this study was to determine the relationship agility with passing skills down mini volleyball athletes in SDN 34 Thickening District of Bengkalis. This type of research is correlational, the population is all students who participated in the training mini volleyball at SDN 34 Thickening District of Bengkalis, numbering as many as 20 people. The sample in this study were taken using total sampling technique. Thus the number of samples in this study amounted to as much as 20orang. The type of data in the study of primary data, data obtained directly from the respondents to test agility and passing skills tests below. While secondary data is data about the number of students who obtained from the Administrative Office of the school concerned. Data dinalasis by using product moment. Based on the analysis of data obtained rhitung 0.574> 0.444 rtabel means there is a significant correlation (meaning) between agility with passing skills down mini volleyball athletes in state elementary school SDN 34 Thickening District of Bengkalis, accepted the truth empirically.

Keywords : ***Agility, passing skills down***

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI MINI DI SDN 34 PENEBAL KECAMATAN BENGKALIS

Agusrizal[1], Drs. Slamet, M.Kes AIFO[2], Ni Putu Nita Wijayanti, SPd, M.Pd[3]
Agusrizal.age@gmail.com[1], nitawijayanti87@yahoo.com[3]

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

ABSTRAK, Masalah penelitian adalah keterampilan passing bawah siswa di dalam permainan bolavoli belum begitu baik, sebagaimana yang diharapkan. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan passing bawah tersebut diantaranya adalah faktor kelincahan yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan passing bawah atlet bolavoli mini di SDN 34 Penebal Kecamatan Bengkalis. Jenis penelitian adalah *korelasional*, populasi adalah seluruh siswa yang ikut dalam latihan bolavoli mini di SDN 34 Penebal Kecamatan Bengkalis, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang langsung diperoleh dari responden dengan tes kelincahan dan tes keterampilan passing bawah. Sedangkan data sekunder yaitu data tentang jumlah siswa yang diperoleh dari kantor Tata Usaha sekolah bersangkutan. Data dinalasis dengan menggunakan *product moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh r_{hitung} 0,574 > r_{tabel} 0,444 artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di Sekolah Dasar Negeri SDN 34 Penebal Kecamatan Bengkalis, diterima kebenaran secara empiris.

Kata kunci: ***Agility, passing skills down***

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 olaharaga 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 memilki 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 pembinaan 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 anatara 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 SDN 34 penebal Kecamatan Bengkalis, 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 *passsing* bawah belum begitu optimal, seperti hasil passing tidak sampai keteman, bola tidak naik, dan juga sering ketinggalan pada saat ingin melakukan *passsing* bawah tersebut, dari sekian banyak permasalah tersebut yang lebih cenderung terlihat adalah sering ketinggalan langkah untuk melakukan *passsing* 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 SDN 34 penebal Kecamatan Bengkalis.

Kelincahan

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.

***Passing* Bawah**

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 efesien dan efektf seuai 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 pelaksanan teknik tersebut.

Erianti (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 dibandingan 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".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian 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.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Putera Sekolah Dasar Negeri yang ikut dalam latihan bolavoli mini di SDN 34 penebal Kecamatan Bengkalis, yang berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari SDN 34 penebal Kecamatan Bengkalis. Menurut Hadi (1993:321) "Jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi dijadikan sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penarikan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu berjumlah sebanyak 12 orang atlet bolavoli mini yang masih aktif mengikuti latihan di SDN 34 penebal Kecamatan Bengkalis. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes shuttle run untuk mengukur kelincahan dan tes kemampuan passing bawah untuk mengukur passing dalam bola voli.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil penelitian ini akan diurai: deskripsi data, uji persyaratan analisis dengan uji normalitas, dan uji hipotesis dan pembahasan terhadap hasil penelitian hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini Di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis.

A. Dekripsi Data

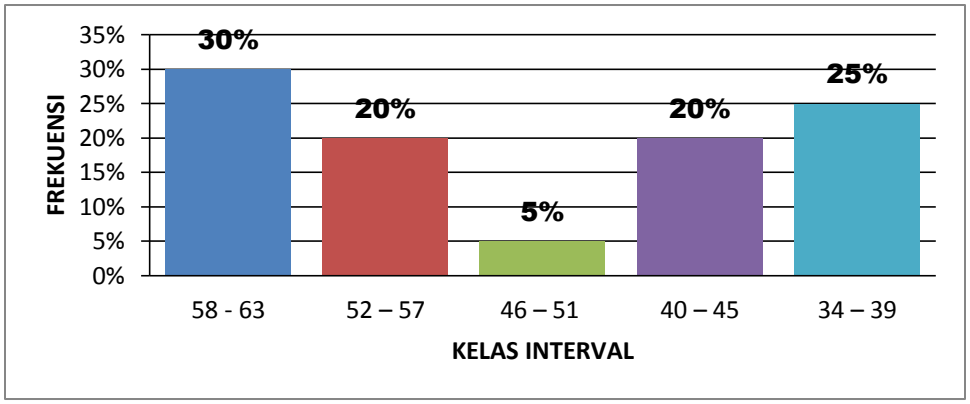
1. Kelincahan

Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 20 orang atlet bolavoli mini, didapatkan skor tertinggi 63 dan skor terendah 37. Sedangkan jarak pengukuran *(range*) 26. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 50 dan nilai tengah (*median*) 51, simpangan baku (*standar deviasi*) 10. Selanjutnya distribusi kategori kelincahan dapat dilihat tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan

Kelas Interval	Frekunsi absolut	Frekuensi relatif(%)
58 – 63	6	30
52 – 57	4	20
46 – 51	1	5
40 – 45	4	20
34 – 39	5	25
Jumlah	20	100

Pada Tabel 2 di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang atlet bolavoli mini , 5 orang (25%) yang memiliki kelas interval 34 - 39. Sedangkan 4 orang (20%) memiliki kelas interval 40 - 45. Selanjutnya hanya 1 orang (5%) yang memiliki kelincahan kelas interval r 46 - 5. Sedangkan 4 orang (20%) memiliki kelas interval 52 – 57 dan 6 orang (30%) memiliki skor 58 – 63. Untuk lebih jelasnya Histogram variabel kelincahan atlet bolavoli mini dapat dilihat pada gambar 8 di bawah ini :



Gambar 8. Histogram Frekuensi Kelincahan Atlet Bolavoli Mini

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet bolavoli mini yang memiliki kelincahan dengan skor di atas rata-rata dan di bawah rata-rata masing-masing adalah sebanyak 10 orang (50%) dan tidak ada satu orangpun atlet bolavoli mini yang berada dalam kelompok rata-rata.

2. Keterampilan *Passing* Bawah

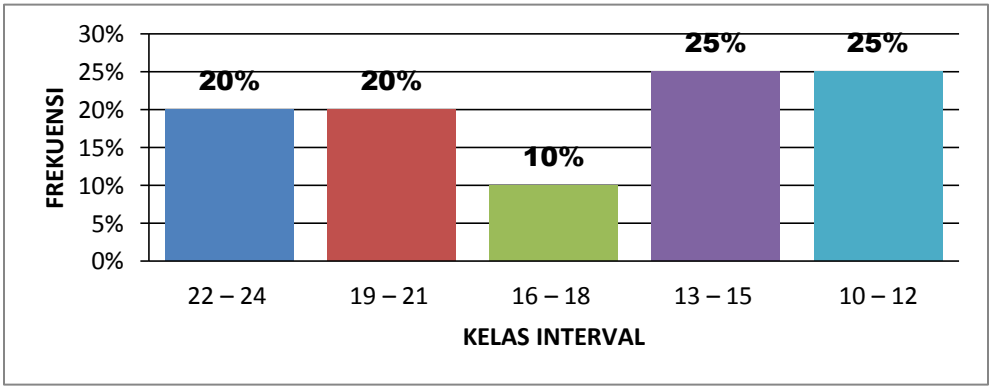
Dari hasil tes keterampilan *passing* bawah yang dilakukan terhadap 20 orang atlet bolavoli mini, diperoleh skor tertinggi 24 dan skor terendah 10, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 14. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 17, dan nilai tengah (*median*) yaitu 15,5. Sedangkan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 4,66. Selanjutnya

distribusi kategori keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Keterampilan *passing* bawah Atlet bolavoli mini

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif(%)
22 – 24	4	20
19 – 21	4	20
16 – 18	2	10
13 – 15	5	25
10 – 12	5	25
Jumlah	20	100

Berdasarkan pada Tabel 3 di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 orang atlet bolavoli mini , 5 orang (25%) yang memiliki keterampilan *passing* bawah kelas interval 10 – 12 dan 13 - 15. Selanjutnya 2 orang (10%) yang memiliki keterampilan *passing* bawah kelas interval 16 - 18. Sedangkan 4 orang (20%) yang memiliki keterampilan *passing* bawah kelas interval 19 – 21 dan 22 - 24. Histogram variabel keterampilan *passing* bawah dapat dilihat pada gambar 9 di bawah ini.



Gambar 9. Histogram Keterampilan *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa atlet bolavoli mini yang memiliki keterampilan *passing* bawah dengan skor di atas rata-rata adalah sebanyak 8 orang (40%) dan yang berada dalam kelompok rata-rata hanya 1 orang (5%). Sedangkan untuk skor di bawah rata-rata yaitu sebanyak 11 orang (55%).

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu di lakukan uji persayaratan analisis yang mencakup, Uji normalitas data yang bertujuan Untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti yaitu kelincahan atlet bolavoli mini , atlet bolavoli mini dan keterampilan

passing bawah atlet bolavoli mini dan atlet bolavoli mini , berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji Liliefors. Hipotesis uji Lilifors :

Ho : $L_o < L_t$ data berdistribusi normal

Ha : $L_o > L_t$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	Lo	Lt	Kesimpulan
Kelincahan	0.167	0.190	Normal
Keterampilan *passing* bawah	0.104	0.190	Normal

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, ternyata hasil uji Liliefors yang di observasi (L_o) $< L_t$ $\alpha = 0.05$), jika (L_o) lebih kecil 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 bolavoli mini di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis.

Untuk menguji besarnya koefisien korelasi hipotesis tersebut dilakukan analisis korelasi *product moment* dan untuk menguji keberartian (signifikan) koefisien korelasi dilanjutkan dengan uji t korelasi. Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X) dengan keterampilan *passing* bawah (Y) adalah r_{hitung} 0,574 > r_{tabel} 0,444 artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini Di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis .

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis dilakukan uji t. untuk lebih jelasnya hasil rangkuman uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Rangkuman Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara variabel Kelincahan Dengan variabel Keterampilan *passing* bawah Atlet bolavoli mini

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X dan Y	2,97	1,73	Signifikan

Berdasarkan tabel 5 di atas, ternyata t_{hitung} = 2,97> t_{tabel} = 1,73. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini, diterima kebenaran secara empiris.

D. Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu: terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di Di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis, diterima kebenaran secara empiris. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini adalah kelincahan.

Berdasarkan temuan penelitian dan penjelasan di atas, jelaslah bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis adalah kelincahan. Dalam permainan bolavoli teknik p*assing* 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).

Untuk dapat melakukan *passing* bawah dengan baik salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kelincahan yang dimiliki seseorang. 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". Dengan demikian dapat diartikan seseorang yang memiliki kelincahan 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 kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah atlet. Untuk itu perlu diusahakan latihan-latihan kelincahan diberikan kepada atlet dalam latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih bolavoli di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis. 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 kelincahan mempunyai hubungan dengan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli mini, perlu bagi atlet untuk memiliki kelincahan dengan baik. Kelincahan 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 kelincahan (*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* bawah atlet bolavoli di SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis, namun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan *passing* bawah seperti daya tahan kekuatan otot 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 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". 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 SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan 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 SD Negeri 34 Penebal Kecamatan Bengkalis, diterima kebenaran secara empiris.

Rekomendasi

Beradasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada: Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD, supaya mengukur dan mengetahui kelincahan atlet bolavoli mini minimal satu sekali dalam satu semester. Orang tua atlet bolavoli mini agar dapat memberikan kebebasan pada anak untu melakuka aktivitas bermain, dan mengawasi aktivitas belajar yang dilakukan anaknya dalam upaya dan usaha untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman kelincahan dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak**.** Atlet bolavoli mini agar dapat meningkatkan hasi 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.

Erianti, 2004. Buku Ajar Bolavoli. Padang: FIK UNP.

Hadi, Sutrisno. 1993. *Methodologhy Reseach*. Yogyakarta, Andi,. Offset.

Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang ; Dahara Prize.

Suharno, 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Suharno, 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
Suharno. 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
Yunus, 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.