

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN DENGAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH ATLET  
BOLA VOLI SMA NEGERI DI KECAMATAN SUTERA  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*



OLEH :

**ULPA RIKHZIN**  
**NPM. 1210013411281**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI SEKESAHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BUNG HATTA PADANG  
2016**

## ABSTRAK

**Ulpa Rikhzin (2016) :** Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dengan Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bola Voli SMA Negeri di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan (1) Kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli SMA Negeri di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan, (2) Daya tahan kek uatan otot lengan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli SMA Negeri di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan dan (3) Kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli SMA Negeri di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*, yakni untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli pada SMA Negeri yang ada di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer berupa data yang diperoleh melalui tes. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa (1) Terdapat hubungan signifikan kelincahan dengan keterampilan *passing* bawah dengan nilai nilai determinasi sebesar 25.7 %, (2) Terdapat hubungan signifikan daya tahan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing* bawah dengan nilai determinasi sebesar 21.1 % dan (3) Terdapat hubungan signifikan kelincahan dan daya tahan kekuatan otot lengan secara bersama dengan keterampilan *passing* bawah dengan nilai determinasi sebesar 49.3 %.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Kelincahan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli SMA di Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan**”. Selanjutnya shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S-1 di Program Studi PGSD Jurusan Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu penulis banyak menerima bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materi. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Chalid Marzuki, MA selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberi dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
2. Yuni Astuty, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, memberi dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui doa dan bekerja keras demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan Skripsi dan studi ini.
4. Drs. Jaslindo, MS selaku Penguji I yang telah banyak memberikan saran dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Drs. Madri, M.M.Kes, AIFO, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Bung Hatta sekaligus sebagai Penguji II yang telah banyak memberikan saran dalam penyusunan Skripsi ini.

6. Khairul Harha, MS, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta.
7. Bapak/Ibu staf pengajar Program Studi PGSD Jurusan Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Bung Hatta yang telah membimbing dan mendidik penulis selama di bangku perkuliahan.
8. Thamsyr, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
9. Bustarin, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.
10. Terima kasih penulis ucapkan kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan, dorongan dan semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah penulis memohon ampun, jika terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Amin ya Rabbal'alamiin

Padang, November 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Bolavoli .....	7
2. Keterampilan <i>Passing</i> Bawah .....	8
3. Kelincahan .....	12
4. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	21

C. Populasi dan Sampel .....	21
D. Jenis dan Sumber Data .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	23
F. Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	32
B. Pengujian Prasyarat Analisis .....	36
C. Analisis dan Hasil Penelitian .....	37
D. Pembahasan .....	39
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>