

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH
ANGGOTA UKM BOLA VOLI UNISMA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

TIMOTHY IRSAN HUTABARAT

41182191170022

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH ANGGOTA
UKM BOLA VOLI UNISMA BEKASI

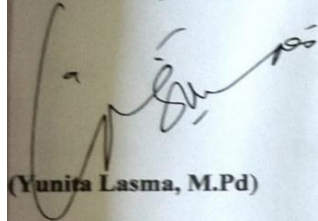
Oleh :

Timothy Irsan Hutabarat

41182191170022

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing

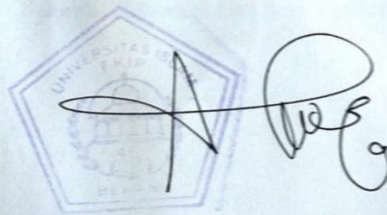


(Yunita Lasma, M.Pd)

Bekasi, 20 Juli 2024

Menyetujui :

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu.M.Or
NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH
ANGGOTA UKM BOLA VOLI UNISMA BEKASI

Telah Dipersiapkan dan Ditulis Oleh:

Timothy Irsan Hutabarat

41182191170022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 24 Juli 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu	(.....)
Penguji I	: Dr. Bujang, Drs, M.Si	(.....)
Penguji II	: Dr. Hj.Ekowati, S.Pd, M.Pd	(.....)
Penguji III	: Mia Kusumawati, M.Pd	(.....)

Bekasi, 24 Juli 2024
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45° Bekasi


Yudi Budianto, S.Pd, M.Pd

NIDN : 0424017102

Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi

Oleh

Timothy Irsan Hutabarat

41182191170022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan power otot lengan, kelincahan dan kemampuan passing bawah bola voli pada anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi. Penelitian ini termasuk dalam penelitian survey. Desain dalam penelitian ini yaitu korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli berjumlah 10 anggota putri UKM Bola Voli Unisma Bekasi, yang kemudian seluruh populasi dijadikan subyek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes, sedangkan pengumpulan data yaitu menggunakan tes power otot lengan, kelincahan dan tes passing atas. Prasyarat analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis regresi dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa (1) Tidak Ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan kemampuan passing bawah bola voli dengan $p 3,289 < \alpha (0,05)$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan passing bawah bola voli dengan $-p 0,747 < \alpha 0,05$, dan besarnya sumbangan sebesar 15% (3) Ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan, kelincahan dan kemampuan passing bawah bola voli ditunjukkan dengan $-p 0,747 < \alpha 0,05$ dan besarnya sumbangan sebesar 52%.

Kata Kunci : Power, otot, lengan, kelincahan, passing bawah bola voli

Abstract

This research aims to determine the relationship between arm muscle power, agility and volleyball passing ability in female members of Unisma Bekasi Volleyball UKM. This research is included in the research review. The design in this research is correlational. The population in this study was all 10 female members of the Unisma Bekasi Volleyball Extracurricular Student Activity Unit, who then used the entire population as research subjects. The instruments in this research are tests, while collecting information uses arm muscle power tests, agility and overhead passing tests. The statistical analysis of the data is known as normality and linearity. The analysis of the data used in this study is an analysis of regression with a significance level of 5%. (1) There is no significant relationship between arm muscle power and volleyball bottom passing ability with $p = 3.289 (0.05)$. Based on the research results, it can be concluded that (2) There is a significant relationship between agility and volleyball passing ability with $- p 0.747 < \alpha 0.05$, and the contribution amount is 15% (3) There is a significant relationship between arm muscle power, agility and the ability to pass under volleyball is shown with $- p 0.747 < \alpha 0.05$ and the contribution is 52%. Power, muscle, arms, agility, and passing under volleyball are the keywords.

Keywords: Power, muscles, arms, agility, volleyball underpass

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH ANGGOTA UKM BOLA VOLI UNISMA BEKASI”. Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan nya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak . Untuk itu , pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Yunita Lasma M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, segala saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini akan diterima dengan senang hati. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi pembaca dan teman-teman.

MOTTO

“konsistensi adalah kunci dari kesuksesan.”

“Kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda.”

“Pengetahuan adalah harta yang tak pernah ternilai.”

“Pengetahuan yang dijaga akan membawa kebijaksanaan.”

“Belajar adalah tugas kita selama mengarungi kehidupan. Jadi nikmatilah.”

“Manusia selalu berevolusi, jadi beradaptasilah dengan cepat.”

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : **Timothy Irsan Hutabarat**

Nomor Pokok Mahasiswa : **41182191170022**

Program Studi : **PJKR**

Saya menyatakan dengan jujur bahwa telah mengerjakan skripsi berjudul “Hubungan Antara *Power* Otot Lengan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi” ini secara mandiri. Skripsi ini tidak mengandung unsur plagiarisme, pencurian karya orang lain, atau hasil dari pekerjaan pihak lain untuk kepentingan pribadi saya, baik secara material maupun non-material, atau hal-hal lain yang sejatinya bukan merupakan karya asli saya. Jika di kemudian hari terbukti adanya ketidaksesuaian antara pernyataan ini dengan fakta yang sebenarnya, saya siap untuk diinvestigasi oleh tim fakultas yang ditunjuk untuk melakukan verifikasi, dengan konsekuensi terberat berupa pembatalan kelulusan atau gelar sarjana saya. Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran penuh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun, demi menjaga integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 9 Agustus 2024

Saya yang menyatakan



Timothy Irsan Hutabarat

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
MOTTO	vi
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Batasan dan Rumusan Masalah	5
3. Tujuan Penelitian	7
4. Manfaat Penelitian	7
5. Definisi Oprasional	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI	10
A. Kerangka Teori.....	10
1. Hakikat Power Otot Lengan.....	10
2. Hakikat Kelincahan.....	12
3. Hakikat Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	13
4. Hakikat Bola Voli	21
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
BAB III	35
PROSEDUR PENELITIAN.....	35
A. Metode Penelitian	35
B. Populasi dan Sample.....	36
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
D. Desain Penelitian	38
BAB IV	47
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	48
A. Deskripsi Data.....	48

B.	Uji Hipotesis	51
BAB V		54
KESIMPULAN DAN SARAN		54
A.	KESIMPULAN	54
B.	IMPLIKASI	54
C.	KETERBATASAN PENELITIAN	56
D.	SARAN	56
DAFTAR PUSTAKA		58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Tes two hand Medicine Ball throw.....	43
Tabel 3. 2 Penilaian <i>Illinois test agility</i> Sumber : Brian Mackenzie (2015)	45
Tabel 4. 1 Tabel deskripsi data power otot lengan.....	46
Tabel 4. 2 Tabel Kelincahan (agility).....	47
Tabel 4. 3 Tabel kemampuan passing bawah.....	47
Tabel 4. 4 Tabel Uji normalitas variabel penelitian.....	48
Tabel 4. 5 Tabel uji linieritas.....	49
Tabel 4. 6 Tabel korelasi antara power otot lengan dengan kemampuan passing bawah bola voli.....	49
Tabel 4. 7 Tabel korelasi antara power otot lengan.....	50
Tabel 4. 8 Tabel korelasi antara power otot lengan, kelincahan,dengan kemampuan passing bawah bola voli.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot lengan atas dan otot lengan bawah.....	11
Gambar 2. 2 Gambar Passing Bawah Bola Voli.....	14
Gambar 2. 3 Sikap tangan Untuk Passing bawah.....	15
Gambar 2. 4. Sikap perkenaan <i>Passing</i> bawah.....	17
Gambar 2. 5 Sikap perkenaan Passing bawah satu lengan.....	19
Gambar 2. 6 Sikap perkenaan Passing bawah satu lengan.....	20
Gambar 2. 7 Passing bawah.....	23
Gambar 2. 8 Gambar passing atas.....	24
Gambar 2. 9 Servis <i>atas</i>	25
Gambar 2. 10 Servis <i>atas</i>	26
Gambar 2. 11 Servis mengapung (floating service).....	27
Gambar 2. 12 Smash <i>pada Bola Voli</i>	28
Gambar 2. 13 Blocking pada bola voli.....	30
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	37
Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian.....	38
Gambar 3. 3 Instrumen Test <i>Passing</i> bawah.....	41
Gambar 3. 4 Tes Two-hand Medicine Ball throw.....	44
Gambar 3. 5 Tes <i>Illinois agility</i>	45



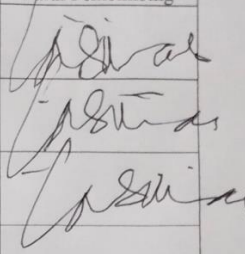
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Timothy Irsan Hutabarat
NPM : 41182191170022
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Hubungan Antara Power Otot Kuda dengan Kelincatan Terhadap Kemampuan Passing Bola Angkat UKM Bola Voli Unisma Bekasi
Pembimbing : Yunita Lasma, MPd

KEGIATAN BIMBINGAN

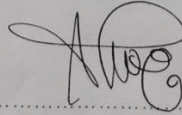
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	31/6/2024	Babun Bab I	[Signature]
	4/7/2024	Revisi bab I & Babun Bab II	[Signature]
	4/7/2024	Lengkap Bab I - III	[Signature]
	11/7/2024	Pelajari instrumen tes	[Signature]
	21/7/2024	Siapkan Sample / wawancara	[Signature]
	15/7/2024	Acc penelitian	[Signature]
	15/7/2024	Lanjutkan BAB IV - V	[Signature]
	15/7/2024	Pelajari BAB I - V	[Signature]

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
		lengkapi lampiran	
		pelajari BAB I - V	
	17 Juli 2024	KRC sidang	

Bekasi, 19/7/24

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek





UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 130. 'UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Yunita Lasma, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Timothy Irsan Hutabarat**
NPM : 41182191170022

Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Anggota UKM Bola Voli Unisma Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

- Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip