



Journal Physical Health Recreation (JPHR)
Volume 5 Nomor 4 ; September 2025
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>
e-ISSN : 2747- 013X

Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Passing Bawah Atlet Bola Voli Mini Di SD Negeri 064012 Medan

Relationship Between Agility And Lower Passing Skills Mini Volleyball Athletes In SD Negeri 064012 Medan

Dedi Nofrizal¹, Fatkhur Rozi², Anggri Dwi Nata³, Rahmat Sanusi⁴, Muhamad Elmi⁵

{bluefikkers@gmail.com¹, fatkhur21@iainsalatiga.ac.id², anggrinata@gmail.com³, rahmatsanusi@gmail.com⁴, mhdelmi@gmail.com⁵}

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241¹, IAIN Salatiga, Indonesia, Jl. Lkr. Sel. Salatiga No.Km. 2, Pulutan, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50716², Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241³, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia, Jl. Alumunium Raya No.77, Tj. Mulia Hilir, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara 20241⁴

Abstract. 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 SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian adalah korelasional, populasi adalah seluruh siswa yang ikut dalam latihan bolavoli mini di Sekolah Dasar Negeri 064012 Medan, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. 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 dianalisis 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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, diterima kebenaran secara empiris.

Keywords: Gaya Hidup, Aktivitas Fisik, Risiko Stroke.

1 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 (pardilla, 2019).

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 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. Menurut Erianti (2004:103) yang dimaksud dengan teknik adalah “suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. 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 Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, keterampilan teknik passing bawah belum begitu baik. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti seperti pada pertandingan antar Gugus di tingkat Kecamatan Pasaman, begitu juga dalam pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SH) tingkat sekolah dasar yang dilaksanakan setiap tahunnya. Atlet pada saat bermain ataupun pada saat melakukan latihan terlihat kurang lincah menerima bola, pada hal ini penting karena bola datangnya tidak selalu tepat dihadap yang menerima *passsing* bawah tersebut.

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 ungkapkan dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul: “Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Passing* Bawah Atlet Bolavoli Mini di Sekolah Dasar Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

2 Metode

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan korelasi *product moment* bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan dan variabel terikat yaitu keterampilan *passing* bawah atlet bolavoli mini di SD Negeri Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat..

Secara matematis model ini menurut Riduwan (2005:99) dirumuskan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana:

r = Nilai koefisien korelasi antara varibel X (kelincahan) dengan variabel Y (keterampilan *passing* bawah)

X = Skor nilai variabel kelincahan

Y = Skor nilai variabel keterampilan *passing* bawah

n = Jumlah sampel/responden yang digunakan

3 Hasil

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 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi 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 1 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 46 - 51. Sedangkan 4 orang (20%) memiliki kelas interval 52 - 57 dan 6 orang (30%) memiliki skor 58 - 63.

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 2.

Tabel 2. 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 2 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. 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%).

4 Diskusi

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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, 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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat adalah kelincahan. Dalam permainan bolavoli teknik *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).

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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. 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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, 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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

5 Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil analisis 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 Gugus I Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat, diterima kebenaran secara empiris.

Daftar Pustaka

- Ahmad Thonthowi. (1991). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Angkasa
- Alimunar. (1993). *Diktat Permainan Kecil*. Padang: FPOK Padang.
- Arikunto. (1993). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Choiri Anwar. 2008. *Penggunaan Permainan Kecil Sebagai Salah Satu Cara Menunjang Perkembangan Fisik, Mental dan Intelektual Siswa Usia Sekolah Dasar* Tersedia dalam http://www.indoskripsionline.*/?/ meg=12 (Diakses pada tanggal 07 Oktober 2009)
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*: Jakarta: Depdiknas Depdikbud. (1993). GBPP Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Hadi, Sutrisno. (1987). *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Miles, M. B. dan A. M. Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif* : Buku sumber tentang metode-metode baru. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohit. UI pres: Jakarta. Tersedia dalam <http://www>

- Blogger/reds/8981256650774004520/bots/default/5187514118013731969.(Diakses 24 Februari 2008).
- Mudjiran, dkk. (2003)- *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: Tim MXDK HP Padang UNP.
- Muhajir, dkk. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Bandung: Erlangga.
- Pardilla, H., Hanif, A. S., Humaid, H., Dlis, F., Henjilito, R., & Jufrianis, M. (2019). Effect of Motor Ability and Self-Confidence on Triple Jump Skills in Youth Aged 18–20: Path Analysis Study Among Students at University College. *Physical Education Theory and Methodology*, 19(2), 69-75.
- Slameto. (1991). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Dikbud: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik
- Soeningrat. 1984. *Teori Permainan*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi OlahRaga
- Sri Agusti. 2006. *Permainan-Permainan dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Tersedia dalam [http:// klinikpembelajaran. com/booklet/online.pdf](http://klinikpembelajaran.com/booklet/online.pdf) Diakses, 5 Maret 2009
- Surnardjati. 2005. *Meningkatkan Kemampuan Menyelesaikan Soal Cerita Pokok Bahasan Pecahan Melalui Diskusi Kelompok*. Tersedia dalam [http// www. Corn. Online.*/?/meg](http://www.Corn.Online.*/?/meg) (Diakses pada tanggal 5 April 2009)
- Syahrul Abiddin. 2008. *Meningkatkan Pembelajaran Siswa dengan Mengupayakan Faktor-Faktor Pendukungnya*. Tersedia dalam [http:// www. Com. Online.*/?/meg](http://www.Com.Online.*/?/meg) (Diakses pada tanggal 5 April 2009)
- Taufiq Attarnimi. 2002. *Penelitian dan Karya Ilmiah*. Gudang Ilmu: Yogyakarta
- Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. (2005). Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga RI.
- Winarno. (1992). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Dan Taktik*. Bandung: Tarsito
- Winaryo Putradinata. 2006. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar Magelang*. Tersedia dalam [http://www.ktiguru .org/index.php/brk](http://www.ktiguru.org/index.php/brk). (Diakses, 2 Maret 2009)