

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN DENGAN HASIL *PASSING* ATAS BOLA VOLI SISWA
EKSTRAKURIKULER SMP SWASTA TRI BHAKTI**

SKRIPSI



OLEH:

MEILYTA JEFRY VALENTINE
NIM. 1434006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN DENGAN HASIL *PASSING* ATAS BOLA VOLI SISWA
EKSTRAKURIKULER SMP SWASTA TRI BHAKTI**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

MEILYTA JEFRY VALENTINE
NIM. 1434006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KEKUATAN
OTOT LINGGARAN DENGAN HASIL *PASSING* ATAS BOLA VOLI SISWA
EKSTRAKURIKULER SMP SWASTA TRI BHAKTI

SKRIPSI

MEHYTA JEFRY VALENTINE
NIM. 1434006

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
pada hari Senin, 29 Juni 2020

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Pembimbing II

Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004

Mengetahui,

Dekan, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Ria Kurno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi, Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Meylita Jetri Valentine ini telah dipertahankan di depan dewan
penguli pada hari Senin, 29 Juni 2020.

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO</u> (Ketua)	:
----	--	---

2.	<u>Masdi Jurnardi, SST., M.Kes</u> (Sekretaris)	:
----	--	---

3.	<u>Muhammad Aghas Putra, M.Pd</u> (Anggota)	:
----	--	---

4.	<u>Made Armade, M.Pd</u> (Anggota)	:
----	---------------------------------------	---

5.	<u>Kidwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO</u> (Anggota)	:
----	--	---

PERNYATAAN ORISINALITAS

HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL *PASSING* ATAS BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER SMP SWASTA BHAKTI

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satunya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

6000

Mevlita Jefri Valentine
NIM. 1434006

**HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN DENGAN HASIL *PASSING* ATAS BOLA VOLI
SISWA EKSTRAKURIKULER SMP SWASTA BHAKTI**

MEILYTA JEFRY VALENTINE

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pangaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2020

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti yang melihat kurangnya Hasil *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Swasta Bhakti. Masalah inilah diduga disebabkan oleh rendahnya Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Hasil *Passing* Atas Bola Voli (Y).

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 15 siswa. Menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data Kelentukan Pergelangan Tangan dengan menggunakan busur derajat dan Kekuatan Otot Lengan dengan bentuk tes *Push-Up* selama 30 detik, sedangkan Hasil *Passing* Atas diambil dengan menghitung jumlah bola yang berhasil di *passing* ke atas selama 1 menit. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) terdapat hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Hasil *Passing* Atas Bola Voli r_{hitung} (0.770), maka $r_{x_1y} > r_{tabel}$ yaitu (0.770 > 0.514), sehingga H_0 ditolak H_a diterima. 2) terdapat hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Passing* Atas Bola Voli r_{hitung} (0.541), maka $r_{x_2y} > r_{tabel}$ yaitu (0.541 > 0.444), sehingga H_0 ditolak H_a diterima. 3) terdapat hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Swasta Bhakti r_{hitung} (0.793), maka $r_{x_{12}y} > r_{tabel}$ yaitu (0.793 > 0.514), sehingga H_0 ditolak H_a diterima.

Kata Kunci: Kelentukan Pergelangan Tangan, Kekuatan Otot Lengan, *Passing* Atas

**THE RELATIONSHIP FLEXIBILITY WRIST HANDS AND POWER ARM
MUSCLE WITH RESULTS PASSING ON VOLLEYBALL STUDENTS
EXTRACURRICULAR AT SMP PRIVATE BHAKTI**

MEILYTA JEFRY VALENTINE

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2020*

ABSTRACT

This study began with observations by researchers who saw a lack of Passing Results on Volleyball Extracurricular Students at SMP Private Bhakti. This problem was thought to be caused by low wrist flexion and arm muscle strength. This study aims to determine the Correlation of Wrist Determination (X_1) and Arm Muscle Strength (X_2) with Volleyball (Y) Passing Results.

This type of research is a correlational. The population in this study was 15 students. Using purposive sampling technique. Retrieval of Wrist Determination data using a protractor and Arm Muscle Strength in the form of a Push-Up test for 30 seconds, while the results of the Upper Passing are taken by counting the number of balls that successfully passed upwards for 1 minute. Data analysis and testing of research hypotheses using product moment correlation analysis techniques and multiple correlations with a significant level $\alpha = 0.05$.

The results showed that; 1) there was a correlation between Wrist Determination and Volley Ball Passing Result (0.770), then $r_{x_1y} > r_{tabel}$ (0.770 > 0.514), so H_o was rejected H_a was accepted. 2) there was a correlation between Arm Muscular Strength with Passing Results for Volleyball Ball r_{count} (0.541), then $r_{x_2y} > r_{tabel}$ (0.541 > 0.444), so H_o was rejected H_a was accepted. 3) there was a correlation between Wrist Specificity and Arm Muscle Strength with the Result of Passing on Volleyball Extracurricular Students of SMP Private Bhakti (0.793), then $r_{x_{12}y} > r_{tabel}$ (0.793 > 0.514), so that H_o was rejected H_a was accepted.

Keywords: Wrist Strength, Arm Muscle Strength, Upper Passing

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah yang Maha Kuasa atas segala Rahmat dan kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga mampu menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Passing* Atas Bola Voli pada SMP Swasta Tri Bhakti”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan fasilitas, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang ikut serta dalam membantu fasilitas, bantuan, dan bimbingan sampai terselesaikannya Skripsi ini. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Pembimbing I dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Pembimbing II, yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, semangat, dan memotivasi dalam pembuatan Skripsi ini.
2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji I, Bapak Made Armade, M.Pd selaku Penguji II dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam pembuatan Skripsi ini.

3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak/ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
6. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Bapak Kepala Sekolah Drs. Misbah Hamdani yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan Penelitian di sekolah tersebut.
8. Guru PJOK Mulyadi, S.Pd yang mau bekerja sama dalam penelitian ini, sehingga Skripsi ini bisa terselaikan tepat pada waktunya.
9. Siswa ekstrakurikuler SMP Swasta Tri Bhakti yang telah bekerja sama dalam penelitian ini dan semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penyelesaian Skripsi ini.
10. Kepada ayahanda Suryadi dan ibunda Wirdaningsih yang telah memberikan dorongan dan doa kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
11. Mahasiswa Porkes angkatan 2014 yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat.

12. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang telah diberikan menjadi amal baik serta mendapat balasan yang sepadan dari Allah SWT. Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	10
2.1.1. Hakikat Bola Voli.....	10
2.1.2. Hakikat <i>Passing</i> Atas	15
2.1.3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	19
2.1.4. Hakikat Kelentukan Pergelangan Tangan	21
2.2 Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Defenisi Operasional	30
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31
3.7 Teknik Analisis Data	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data	37
4.1.1 Kelentukan Pergelangan Tangan	37
4.1.2 Kekuatan Otot Lengan	39
4.1.3 <i>Passing</i> Atas	40
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	41
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	42
4.3.1 Pengujian Hipotesis Satu	42
4.3.2 Pengujian Hipotesis Dua	43
4.3.3 Pengujian Hipotesis Tiga	43
4.4 Pembahasan	44
4.4.1 Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli	45
4.4.2 Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli	46
4.4.3 Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli	46

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	----

LAMPIRAN	53
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelentukan Pergelangan Tangan	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Kekuatan Otot Lengan	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Passing</i> Atas	40
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Kelentukan Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Hasil <i>Passing</i> Atas	41
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Hasil <i>Passing</i> Atas	42
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Passing</i> Atas	43
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil <i>Passing</i> Atas	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Bola Voli	12
Gambar 2.2. Net Bola Voli	13
Gambar 2.3. Bola Voli	15
Gambar 2.4. Sikap <i>Passing Atas</i>	18
Gambar 2.5. Sikap Tangan <i>Passing Atas</i>	18
Gambar 2.6. Kerangka Konseptual	27
Gambar 3.1. Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel X_1 X_2 dan Y	28
Gambar 3.2. Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	32
Gambar 3.3. Tes <i>Push Up Floor and Modified</i>	33
Gambar 3.4. Sasaran Tes <i>Passing Atas</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kelentukan Pergelangan Tangan	56
2. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot Lengan	57
3. Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes <i>Passing</i> Atas	58
4. Tabel Uji Normalitas Data Kelentukan Pergelangan Tangan	59
5. Tabel Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Lengan	60
6. Tabel Uji Normalitas Data Hasil <i>Passing</i> Atas	61
7. Tabel Uji Hipotesis Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dengan Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Y)	62
8. Tabel Uji Hipotesis Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Y)	64
9. Tabel Uji Hipotesis Kelentukan Pergelangan Tangan (X_1) dan Kekuatan Otot Lengan (X_2) dengan Hasil <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Y)	66
10. Data Distribusi Frekuensi Kelentukan Pergelangan Tangan	69
11. Data Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan	70
12. Data Distribusi Frekuensi Hasil <i>Passing</i> Atas	71
13. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	72
14. Daftar Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefours</i>	73
15. Tabel Harga Kritis Dari <i>Product-Moment</i>	74
16. Nilai Persentil untuk Distribusi T	75
17. Nilai-nilai untuk Distribusi F	76
18. Dokumentasi Penelitian	78
19. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data	82