

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP *PASSING* BAWAH PERMAINAN BOLA
VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 1 LABUHAN HAJI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

Oleh

Sultanul Walia

21104062



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
KOTA BANDA ACEH**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA
NEGERI 1 LABUHAN HAJI**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 06 April 2025

Pembimbing I,


Helminsvah, M.Pd
NIDN. 1320108501

Pembimbing II


Irwandi, S.Pd, M.Pd AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Sultanul Walia

NIM : 21104062

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 9 April 2026

Yang membuat pernyataan



Sultanul Walia

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT Rahmat, hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji”**. Laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada orang tua Ayahanda Muntasir dan Ibunda Mardiati tercinta yang pastinya telah mendoakan serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof.Dr.Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Irwandi, S.Pd.,M.Pd.ALFO selaku ketua jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Serta sekaligus sebagai pembimbing II atas bimbingan, memotivasi dan memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Bapak Helminsyah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Segenap Dosen Jurusan pendidikan Jasmani Univertas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Keluarga besar Pendidikan Jasmani (PENJAS), khususnya teman-teman seperjuangan, atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikanya sehingga akhirnya laporan proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Banda Aceh,2026

Penulis

ABSTRAK

Sultanul Walia, 2025. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Helminsyah, M.Pd., Pembimbing II. Irwandi, S,Pd.,M.Pd.ALFO.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antar kekuatan otot lengan terhadap *passing* bawah permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Labuhan haji. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis korelasional (*correlational studies*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa seluruh siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji yang berjumlah 381 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu pusposive sampling, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII IPS 1 di SMA Negeri 1 Labuhan Haji yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes kekuatan otot lengan (*push-up*) dan *passing* Bawah permainan bola voli. Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), koefisien kolerasi dan uji signifikan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan *passing* bawah dalam permainan voli di kalangan siswa SMA Negeri 1 Labuhan Haji. Dari hasil analisis, nilai t-hitung untuk kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan *passing* bawah voli sebesar 6,085, sedangkan t-tabel untuk derajat kebebasan 34-2 (dk =32) pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 1,70. Ini menunjukkan bahwa t-hitung lebih besar dibandingkan t-tabel, yaitu $6,085 \geq 1,70$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah permainan bola voli pada siswa SMA negeri 1 Labuhan haji”.

Kata Kunci: Hubungan kekuatan otot lengan, *passing* bawah, permainan bola voli

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktif	8
1.6 Definisi Operasional	9
 BAB II LANDASAN TEORI	 10
2.1 Pengertian Kekuatan	10
2.2 Pengertian Kekuatan otot lengan	11
2.3 Permainan Bola Voli.....	12
2.3.1 Pengertian permainan bola voli	12
2.3.2 Teknik dasar bola voli.....	15
2.4 Program Latihan Otot Lengan dan <i>Passing</i> bawah	20
2.4.1 Program latihan otot lengan.....	20
2.4.2 Program latihan <i>passing</i> bawah	21
2.5 Penelitian Relevan	21
2.6 Kerangka Berfikir.....	26

2.7 Hipotesis Penelitian.....	27
-------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN 28

3.1 Pendekatan Penelitian	28
---------------------------------	----

3.2 Lokasi dan Waktu	29
----------------------------	----

3.2.1 Lokasi Penelitian.....	29
------------------------------	----

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
---	----

3.4 Variabel Penelitian.....	30
------------------------------	----

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
--	----

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	31
------------------------------------	----

3.6 Teknik Analisis Data	35
--------------------------------	----

3.6.1 Menghitung Nilai Rata-rata Mean	35
---	----

3.6.2 Perhitungan Standar Deviasi.....	36
--	----

3.6.3 Perhitungan Koefisien Korelasi.....	36
---	----

3.6.4 Uji Hipotesis	37
---------------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN..... 39

4.1 Hasil Penelitian	39
----------------------------	----

4.2 Pengolahan data.....	41
--------------------------	----

4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	41
---	----

4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi.....	42
--	----

4.2.3 Perhitungan Nilai Standar Korelasi.....	46
---	----

4.2.4 Pengujian Hipotesis.....	48
--------------------------------	----

4.3 Pembahasan Penelitian.....	49
--------------------------------	----

BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... 52

5.1 Kesimpulan.....	52
---------------------	----

5.2 Saran	52
-----------------	----

DAFTAR PUSTAKA	54
----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Penelitian Tes <i>Push-up</i>	32
Tabel 3.2 Norma Penelitian Tes <i>Passing</i> Bawah.....	34
Tabel 4.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan <i>Passing</i> bawah Permainan Bola Voli.....	39
Tabel 4.2 hasil penelitian sesuai norma.....	41
Tabel 4.3 Hasil Perkalian Nilai Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Pasing Bawah Permainan Bola Voli	43
Tabel 4.4 Untuk Melihat Hubungan Variabel X Dan Y	47