

ABSTRAK

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, KECEPATAN REAKSI, DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN VOLI *PASSING* BAWAH PADA *CLUB* PUSAT PELATIHAN VOLI MANDIRI KOTA METRO

Oleh

JEFRI ARI FITRIANTO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi, dan kelincahan terhadap keterampilan bermain voli *passing* bawah pada *club* pusat pelatihan voli mandiri kota Metro.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah pemain voli *club* yang ada di pusat pelatihan voli mandiri kota Metro. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan adalah *pull and push dynamometer*, kecepatan reaksi menggunakan *whole body reaction*, kelincahan menggunakan *zig-zag run* dan keterampilan *passing* bawah dengan *brumbach forearms pass wall-volley-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada *club* pusat pelatihan voli mandiri kota Metro sebesar 32,8% 2) Kontribusi kecepatan reaksi terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada *club* pusat pelatihan voli mandiri kota Metro sebesar 31,17%, 3) Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada *club* pusat pelatihan voli mandiri kota Metro sebesar 10,03%, 4) Kontribusi kekuatan otot lengan, kecepatan reaksi dan kelincahan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli pada *club* pusat pelatihan voli mandiri kota Metro sebesar 74%.

Kata kunci: kecepatan reaksi, kekuatan, kelincahan, *passing* bawah.

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF ARM MUSCLE STRENGTH, REACTION SPEED, AND AGILITY TO PLAYING SKILLS LOWER PASSING VOLLEYBALL AT INDEPENDENT VOLLEYBALL TRAINING CENTER CLUB METRO CITY

By

JEFRI ARI FITRIANTO

This study aims to determine the contribution of arm muscle strength, reaction speed, and agility to lower passing volleyball playing skills at the Metro City Independent Volleyball Training Center Club.

The research method used in this study is descriptive correlational. The research sample was club volleyball players in the independent volleyball training center in Metro City. The instruments used to measure arm muscle strength were a pull and push dynamometer, reaction speed using whole body reaction, agility using zig-zag run and lower passing skills using the Brumbach forearms pass wall-volley-test.

The results showed that 1) The contribution of arm muscle strength to volleyball underhand passing skills at the Metro city volleyball independent training center club was 32,8%, 2) The contribution to the speed of reaction to volleyball underhand passing skills at the city independent volleyball training center club Metro by 31,17%, 3) The contribution of agility to volleyball underhand passing skills at the Metro city independent volleyball training center club is 10,03%, 4) The contribution of arm muscle strength, reaction speed and agility to volleyball underhand passing skills at the Metro City volleyball independent training center club was 74%.

Keywords: *agility, reaction speed, strength, under passing*