

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Laode Alidin¹ Alief Lam Akhmady, S.Pd., M.Pd.² Rifaid Saiman, S.Pd., M.Pd.³

STKIP Kie Raha Ternate

Email : laodealidin993@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 1

Nomor : 2

Month : November

Issue : 2020

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* atas STKIP Kie Raha Ternate. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode hubungan. Seluruh tim Bolavoli putra STKIP Kie Raha Ternate. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, instrumen yang digunakan adalah pengukuran kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* atas. Teknik analisis data menggunakan sistem analisa hubungan. Hasil perhitungan data tes dari kedua variabel yakni kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* atas bolavoli dapat diperoleh r-hitung sebesar 0,894 dengan signifikan 0,000. Kemudian hasil dikonsultasikan dengan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian r-hitung = 0,894 dengan signifikan $0,000 < \alpha = 0,05$, maka demikian H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* atas bolavoli signifikan.

Keywords: Kekuatan Otot Lengan, Ketepatan *Passing* Atas, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang dimasyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan karena olahraga bolavoli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Olahraga bolavoli dewasa ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi melainkan sudah merupakan olahraga prestasi sehingga banyak orang yang berminat untuk mengikuti olahraga bolavoli. Untuk mencapai kualitas prestasi olahraga bolavoli yang setinggi-tingginya perlu dilakukan pembinaan sejak dini. Salah satunya dapat dilaksanakan

melalui jalur pendidikan dimulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga ke Perguruan Tinggi (PT).

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setian orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. (Nuril, 2007:20) "bolavoli merupakan olahraga beregu yang banyak digemari oleh masyarakat indonesia karena bolavoli cukup menyenangkan dan cocok digunakan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi juga dapat di gunakan sebagai sarana peningkatan kesehatan.

Kosyanto, (2003:17) mengatakan bahwa “permainan bolavoli adalah suatu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net”. Tujuan dari permainan ini adalah agar setiap regu melewatkan bola secara teratur dan baik melalui net sampai bola itu menyentuh lantai (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri.

Dari kedua pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli merupakan salah satu permainan bola besar beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain, setiap pemain dari setiap regu mempunyai tujuan tertentu baik untuk kesenangan maupun untuk kemenangan. Bagi pemain yang tujuannya untuk kemenangan diperlukan keterampilan bermain yang tinggi dan koordinasi gerak yang baik di samping kerja sama regu. Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam bolavoli terdiri dari *servis, passing atas, block* dan *smash*.

Dalam penulisan ini penulis telah meneliti mengenai *passing atas*, karena *passing atas* berguna untuk menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpang *smash*, atau bahkan mengembalikan bola pada permainan bolavoli. *Passing atas* harus banyak dilatih supaya arah bola terkendali dan tidak sampai menimbulkan cedera jari tangan. Dalam latihan maupun dalam pemanasan, perlu

sangat ditonjolkan pentingnya *passing atas* yang tepat dan aman.

Menurut Suharno (2005:26) *passing atas* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Dengan adanya *passing atas* yang baik maka dapat membuat serangan yang baik ke daerah lawan sehingga dapat menghasilkan skor.

Pada olahraga ini peluang besar untuk memberikan umpan bola ke teman antara lain dengan melakukan *passing atas* dengan tepat. Untuk mendapat kualitas *passing atas* yang baik banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu adalah ketepatan atau kondisi fisik. Menurut pengamatan penulis di STKIP Kie Raha Kota Ternate, khususnya Tim Bolavoli Putra STKIP Kie Raha Ternate, hasil *passing atas*nya kurang memuaskan, karena dilihat pada saat melakukan *passing atas* masih ada pemain yang kurang memperhatikan gerakan *passing atas* dengan benar sehingga saat melakukan *passing atas* selalu terjadi kesalahan yang sangat mendasar, kesalahan yang dimaksud adalah saat perkenaan bola dengan jari-jari tangan. Hal ini nampak ketika pemain ini melakukan *passing atas* hasilnya belum tepat sasaran sehingga bola yang diumpan ke teman sulit untuk di *smash*.

Untuk meningkatkan ketepatan *passing atas* permainan bolavoli pada tim bolavoli putra STKIP Kie Raha Ternate dibutuhkan kekuatan otot lengan yang baik.

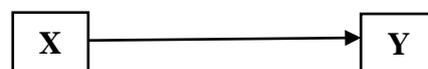
Menurut Harsono (2015:24) mengemukakan bahwa: kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan. Kekuatan adalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu”. Kebutuhan kekuatan yang diperlukan dalam setiap aktifitas olahraga misalnya kebutuhan kekuatan pada olahraga pada bolavoli tidaklah sama dengan olahraga lain. Menurut Muhammad Salahuddin (2020:2) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat berkontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan tubuh. Untuk pengembangan unsur kekuatan perlu adanya metode latihan secara spesifik dan teratur. Terarah sesuai dengan tuntutan pola gerak cabang olahraga itu. Kekuatan otot ditentukan oleh strukturil otot, khususnya volume otot.

Dalam bolavoli, meskipun diperlukan kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi komponen kondisi fisik tersebut diatas haruslah “kekuatan tetap merupakan basis dari sebuah komponen kondisi fisik”. Jadi dengan memiliki kekuatan, maka komponen kondisi fisik lainnya dapat dikembangkan sesuai kebutuhan. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan berjudul: “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan *passing* Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Bolavoli Putra STKIP Kie Raha Ternate.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan teknik korelasional. Kajian dalam

penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan menerangkan tentang hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* atas serta menguji hipotesis penelitian yang nantinya dapat memperoleh makna dan implikasi dari masalah-masalah dalam penelitian ini. Adapun variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini antara lain: kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas (X) dan ketepatan *passing* atas dalam permainan bolavoli sebagai variabel terikat, yang dilambangkan (Y).



Gambar 1. Desain penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kesimpulannya. (Sugiono, 2012:119). Populasi dalam penelitian ini adalah tim bolavoli putra STKIP Kie Raha Kota Ternate, yang berjumlah 12 atlet.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. (Sugiono 2012:120). Meskipun sampel hanya merupakan bagian dari populasi, kenyataan yang diperoleh dari sampel itu harus dapat menggambarkan dalam populasi. Dari populasi tersebut yang berjumlah 12 atlet diambil seluruhnya dari total populasi, dengan demikian sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 12 atlet.

Menurut Arikunto (2004:160) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga data mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Instrumen kekuatan otot lengan adalah dengan melakukan *pull-up* selama 30 detik dan instrument passing atas adalah dengan melakukan *passing* atas ke tembok selama 30 detik.

Seluruh data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : data kekuatan otot lengan, dan data ketepatan *passing* atas bolavoli. Dengan menggunakan instrument tes dan pengukuran yang sudah baku. Yakni tes *pull up* dan tes ketepatan *passing* atas bolavoli. Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisa korelasi. Dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 20 (*Statistikal Package For The Sosial Sciens*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas yang dilambangkan dengan (X) dan kemampuan *Passing* atas bolavoli sebagai variabel terikat yang dilambangkan dengan (Y). Data yang sudah terkumpul dari kedua hasil tes variabel tersebut selanjutnya digunakan sebagai bahan untuk analisis. Kumpulan data dari kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel yang berikut ini.

Tabel 1 Rangkuman Data Deskriptif Variabel Kekuatan Otot Lengan dan

Statistics		
	Kekuatan Otot Lengan	Kemampuan <i>Passing</i> Atas
Rata-Rata	9.42	31.92
Standar Deviasi	2.843	12.026
Varians	8.083	144.629
Rentang	10	41
Nilai Terendah	4	10
Nilai Tertinggi	14	51
Jumlah	113	383

Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil pengukuran tes kekuatan otot lengan diperoleh skor rata – rata adalah 9,42, standar deviasi adalah 2,843 dan varians adalah 8,083, sedangkan skor rentang adalah 10 diperoleh dari nilai tertinggi dengan skor 14 di kurangi dengan nilai terendah dengan skor 4, dan jumlahnya adalah 113.

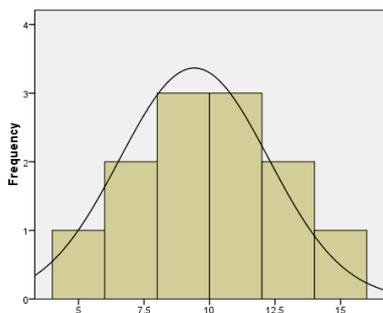
Bedasarkan tabel 1 diatas, hasil pengukuran tes kemampuan *Passing* atas bolavoli diperoleh skor rata – rata adalah 31,92, standar deviasi adalah 12,026 dan varians 114,624, sedangkan skor rentang adalah 41 diperoleh dari nilai tertinggi dengan skor 51 di kurangi dengan nilai terendah dengan skor 10, dan jumlahnya 383. distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

Nilai	Frequency	Percent (%)
4	1	8.3
7	2	16.7
8	2	16.7
9	1	8.3
10	2	16.7

11	1	8.3
12	1	8.3
13	1	8.3
14	1	8.3
Total	12	100

Berdasarkan data tabel 2 diperoleh 49,9% atau sebanyak 6 atlet yang memperoleh skor kekuatan otot lengan di atas rata-rata, 8,3% atau sebanyak 1 atlet yang berada pada rata-rata dan 41,7% atau sebanyak 5 atlet yang memperoleh skor kekuatan otot lengan dibawah rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran kekuatan otot lengan digambarkan dalam bentuk histogram frekuensi sebagai berikut.



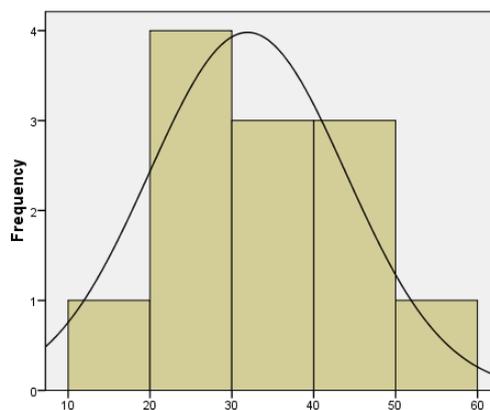
Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil Otot Lengan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli

Nilai	Frequency	Percent (%)
10	1	8.3
20	1	8.3
22	1	8.3
24	1	8.3
27	1	8.3
31	1	8.3
32	1	8.3
36	1	8.3
42	2	16.7
46	1	8.3
51	1	8.3

Total	12	100
-------	----	-----

Berdasarkan data tabel 3 diperoleh 49,9% atau sebanyak 6 atlet yang memperoleh skor kemampuan *Passing* atas bolavoli di atas rata-rata, 8,3% atau sebanyak 1 atlet yang berada pada rata-rata, dan 41,8% atau sebanyak 5 atlet yang memperoleh skor kemampuan *Passing* atas bolavoli dibawah rata-rata. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran kemampuan *Passing* atas bolavoli dapat digambarkan dalam histogram frekuensi sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Frekuensi Hasil Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli

Perumusan masalah yang telah diajukan pada bab II terdapat 1 (satu) hipotesis yang diuji dengan menggunakan statistik inferensial yaitu statistika analisis korelasi sederhana. Adapun analisis variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS versi 20.

Tabel 4 Rangkuman Hasil Analisis Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli

	Kekuatan Otot Lengan	Kemampuan <i>Passing</i> Atas
<i>Pearson</i>	0.894**	0.894**

<i>Correlation</i>		
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	0.000
N	12	12

Keterangan:

X : Kekuatan otot lengan

Y : Kemampuan *Passing* atas

Hasil perhitungan data tes dari kedua variabel yakni kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Passing* atas bolavoli dapat diperoleh r-hitung sebesar 0,894 dengan signifikan 0,000. Kemudian hasil dikonsultasikan dengan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian r-hitung = 0,894 dengan signifikan $0,000 < \alpha = 0,05$, maka demikian H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Passing* atas bolavoli signifikan.

Salah satu komponen yang harus dimiliki seorang pemain bolavoli adalah kekuatan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik disamping itu memegang peran penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera dan dapat membantu stabilitas sendi-sendi. Menurut Harsono (2015:24) mengemukakan bahwa: kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan. Kekuatan adalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu". Menurut Sajoto (1995:8) memberikan definisi tentang kekuatan otot lengan yaitu komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Menurut Chaplin (1997:34),

"*ability* (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan". Kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawah sejak lahir, atau merupakan hasil latihan atau praktek. *Passing* atas (operan dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*). Menurut Barbara L, Viera (2004:51) bahwa "mengumpan adalah sebuah operan *overhead* yang dilakukan untuk menempatkan bola pada suatu posisi kepada penyerang".

Passing atas (operan dengan menggunakan jari-jari tangan atau operan *overhead* atau *set up*) Menurut Barbara L. Viera (2009:51) bahwa "mengumpan adalah sebuah operan *overhead* yang dilakukan untuk menempatkan bola pada suatu posisi kepada penyerang". Operan *overhead* dapat digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu. Sedangkan Suharno HP (2008:15) berpendapat bahwa "arti *set up* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan kelapangan lawan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *Passing* atas bolavoli pada tim bolavoli putra STKIP Kie Raha Ternate

REFERENSI

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2004. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Barbara L. Viera. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J.P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi : Alih Bahasa*. Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Koesyanto, Herry. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang: FIK UNNES Semarang.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Suharno, H. P. 2002. *Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Salahuddin M. 2020. *Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tugok Terhadap Kemampuan Guling Depan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk Banggai*. Jurnal Pendidikan Glaser, Volume 4 No 1.