

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Ketepatan Passing Bawah Permainan Bola Voli

Ahmad marzuki*, Andi Taufan Bayu² dan Ihsan Hasani³

¹Pendidikan POR, STKIP Kusuma Negara

*ahmadmarzuki04091987@gmail.com

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang hubungan kekuatan otot lengan dan ketepatan passing bawah permainan bolavoli. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasional dan metode survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UKM Bolavoli Gunadarma Depok dengan sampel sebanyak 30 siswa yang diperoleh melalui teknik total sampling. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah Descriptive analysis dan Inferential analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kekuatan Otot Lengan (X1), Keteepatan (X2) dan passing bawah (Y). analisis korelasi Product Moment diperoleh nilai rxy sebesar $0,374 \leq 0,64$, analisis korelasi Product Moment diperoleh nilai rxy sebesar $1 \geq 0,478$ Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat Hubungan kekuatan otot lengan dan ketepatan passing bawah terhadap Passing bawah permainan bolavoli.

Kata kunci: korelasi, passing bawah, permainan bola voli

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan sebuah bentuk permainan yang sangat menyenangkan, dimainkan oleh enam orang setiap tim pada lapangan persegi panjang dengan panjang 18 meter dan 9 meter yang pada tengahnya di batasi oleh net. Tujuan permainan bola voli bukan hanya untuk rekreasi dan mengisi waktu luang, olahraga ini selain untuk menjaga kesehatan juga dapat memberikan kepuasan batin tetapi juga berkembang ke arah kompetisi dan prestasi.

Ada beberapa teknik dasar yang harus benar benar dikuasai atlet bola voli salah satunya adalah passing bawah. Passing bawah adalah teknik yang bertujuan untuk menerima, menahan dan mengendalikan bola *service* atau *smash* dari pemain lawan. Teknik *passing* bawah dalam bola voli sangat penting dalam penyusunan serangan karena serangan yang sempurna dimulai dari *passing* yang tepat dan akurat. Kemampuan ini tentunya harus ditunjang dengan teknik yang baik dari pemain lain karena untuk melakukan *passing* bawah harus memiliki kekuatan otot lengan dan ketepatan gerakan yang baik untuk mendapatkan serangan yang sempurna.

Beberapa pemain memiliki kelemahan dalam *passing* bawah terutama dalam hal kekuatan dan ketepatan. Tidak hanya perkenaan atau sentuhan dengan bola yang mempengaruhi ketepatan *passing* bawah tetapi juga keselarasan antara gerakan tangan dan kaki ketika mendorong bola. Gerakan *passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai dan sangat berguna untuk membantu memberikan perolehan point dalam permainan bola voli.

Hakikat Latihan Ketepatan Passing bawah

Bolavoli adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar sembilan meter. Di tengah-tengah dipasang jaring atau net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra, dengan lebar satu meter, yang terbentang dengan kuat. (Purwakarta & Upi, 2016)

Ketepatan berkaitan dengan sasaran yang akan dituju dengan tujuan tertentu. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. (Suharno, 1985)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatann, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak. Uraian diatas dapat digolongkan antara faktor internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.(Sukadiyanto, 2005)

Teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bola voli antara lain, servis, passing bawah, passing atas, blok dan smash, salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli adalah passing. Passing pada prinsipnya adalah usaha dari seorang pemain bola voli untuk memainkan bola dan diumpun kepada teman serugunya, passing merupakan langkah awal untuk menyusun suatu pola serangan kepada regu lawan, passing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua bagian lengan bawah.(Antara et al., 2011)

Passing dalam permainan bolavoli adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah : a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola kearah sasaran.(Bawah, n.d.)

Hakikat Kekuatan Otot Lengan

kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban atau tahanan.Tingkat kekuatan olahragawan diantaranya dipengaruhi oleh keadaan panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.(Prasetyo, 2015) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha maksimal. Salah satu komponen kondisi fisik yang membutuhkan prioritas dan perhatian tersendiri dalam melakukan kemampuan passing bawah adalah kekuatan otot lengan.(Karim & Ikadarny, 2021)

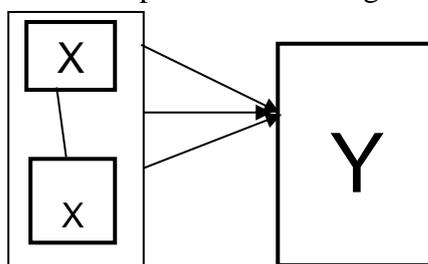
Nana Suryana Nasution kekuatan otot lengan adalah suatu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan otot lengan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot.. menurut Thomas menyatakan bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis

kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris. Harsono mengatakan bahwa kekuatan tetap merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik yang kuat membuat otot bekerja sehari-hari lebih efisien serta dapat membentuk tubuh lebih baik. Otot yang tidak terlatih karena suatu sebab akan menjadi lemah oleh karena itu selabutnya menjadi mengecil (atrofi). (Sahabuddin, 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan teknik studi korelasional, yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi (Utami & Vioreza, 2020).

Adapun konstelasi penelitian dapat dilihat dalam gambar berikut ini;



Keterangan:

X_1 = kekuatan otot lengan

X_2 = ketepatan

Y = hasil passing bawah bolavoli

Pihak penerbit (2020) menyatakan bahwa ini adalah contoh template tulisan yang akan dikirim ke bagian penerbitan Prosiding Semnara 2. Silahkan ikuti instruksi sebaik mungkin sehingga artikel dalam luaran Seminar memiliki format penulisan yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan disajikan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil pengukuran kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan passing bawah pada UKM Gunadarma depok, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1.1

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
kekuatan otot lengan	30	36.00	55.00	46.9333	.67625
ketepatan passing	30	80.00	95.00	92.5000	.78601

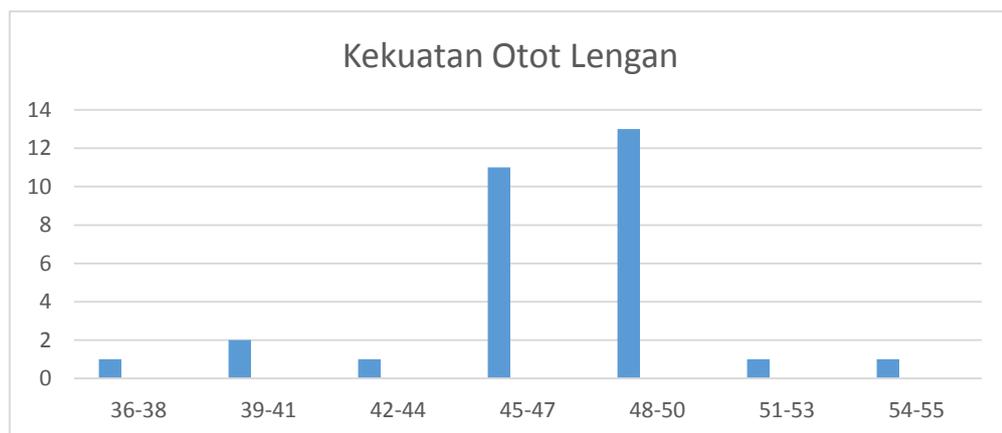
Valid N (listwise)

30

Tabel 1. Data Variabel Tes kekuatan otot lengan**Data Tes Kekuatan Otot Lengan****Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil Tes kekuatan otot lengan (X_1)

Nomor	Kelas Interval	Frekuensi
1.	36-38	1
2.	39-41	2
3.	42-44	1
4.	45-47	11
5.	48-50	13
6.	51-53	1
7.	54-55	1
Jumlah		30

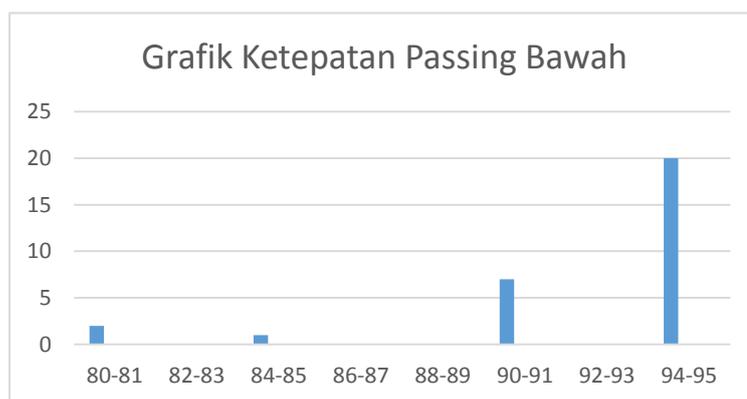
Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi tes kekuatan otot lengan yang diraih peserta UKM Bolavoli Gunadarma Depok sebagian besar dalam rentang kelas interval 1 55 – 36 sebanyak 19 atlet dari jumlah atlet. Dan 1 orang atlet yang mampu mencapai nilai dalam rentang 54 - 55. Hasil tes kekuatan otot lengan dapat dilihat dalam grafik dibawah ini

**Gambar 1 :** Histogram Data kekuatan otot lengan**Data Variabel Ketepatan****Table 3.** Distribusi Frekuensi Hasil Tes Tingkat Ketepatan

Nomor	Kelas Interval	Frekuensi
1.	80-81	2
2.	82-83	-
3.	84-85	1
4.	86-87	-
5.	88-89	-
6.	90-91	7
7.	92-93	-
8.	94-95	20

Jumlah	30
---------------	-----------

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi tes ketepatan yang diraih peserta UKM Bolavoli Gunadarma Depok sebagian besar dalam rentang kelas interval 64 - 56 terdapat 2 atlet atau 10% dari jumlah atlet. Dan sebanyak 8 atlet yang mampu mencapai nilai dalam rentang 100 - 92 atau 40%. Hasil tes keseimbangan dapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Ketepatan Passing

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Passing Bawah

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif kekuatan otot lengan terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli mahasiswa UKM Bolavoli Gunadarma Depok. Menurut analisis korelasi *Product Moment* diperoleh nilai r_{xy} sebesar $0,374 \leq 0,64$ dan nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “ Kekuatan Otot Lengan (X_1) passing bawah (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kekuatan otot, maka akan semakin baik passing bawah pada permainan bolavoli.

Hubungan Ketepatan Terhadap Passing Bawah

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif kekuatan otot lengan terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli mahasiswa UKM Bolavoli Gunadarma Depok. Menurut analisis korelasi *Product Moment* diperoleh nilai r_{xy} sebesar $1 \geq 0,478$ dan nilai signifikan $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “ Ketepatan (X_2) passing bawah (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kekuatan otot, maka akan semakin baik passing bawah pada permainan bolavoli.

SIMPULAN

Hubungan positif kekuatan otot lengan terhadap ketepatan passing bawah pada permainan bolavoli Menurut analisis korelasi *Product Moment*, bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “ Ketepatan (X_2) passing bawah (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kekuatan otot, maka akan semakin baik passing bawah pada permainan bolavoli.

REFERENSI

- Antara, H., Otot, K., Dan, L., & Makassar, S. M. A. N. (2011). *Journal PJKR*.
- Bawah, G. P. (n.d.). *ANALISIS GERAKAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI BERDASARKAN*. 150–162.
- Karim, A., & Ikadarny, I. (2021). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli SMA Negeri 14 Gowa. *Jendela Olahraga*, 6(1), 106–112. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6947>
- Prasetyo, G. B. (2015). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli (Studi Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang). *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 3(2), 69–79.
- Purwakarta, S., & Upi, F. (2016). (*Jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 8, No. 2 Desember 2016*). 8(2), 59–69.
- Sahabuddin, S. (2020). ektifitas Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bolavoli. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17168>
- Suharno. (1985). *Ilmu Caoching Umum*. Diklat.
- Sukadiyanto. (2005). *Metode Melatih Fisik Petenis*. FIK UNY.
- Utami, P. P., & Vioreza, N. (2020). Teacher Work Productivity in Senior High School. *International Journal of Instruction*, 14(1), 599–614. <https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14136A>