



**KONTIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X
SMK NEGERI 2 MAKASSAR**

Syamsul Bahri¹, A.Ihsan², Junaedah³

¹ PGSD, Universitas Negeri Makassar

Email: syamsulbbahrii25@gmail.com

² PGSD, Universitas Negeri Makassar

Email: andiiccan@gmail.com

³ PKO, SMK Negeri 2 Makassar

Email: junaedahasan73@gmail.com

Artikel info

Received; 15-09-2024

Revised; 25-09-2024

Accepted; 01-02-2025

Published; 02-02-2025

Abstrak

SYAMSUL BAHRI, 2023, Kontibusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMK Negeri 2 Makassar. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ke SD-an Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (A.Ihsan dan Junaedah).

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMK Negeri 2 Makassar, untuk mengetahui apakah ada kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMK Negeri 2 Makassar, dan untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli siswa SMK Negeri 2 Makassar.

Populasinya adalah seluruh murid laki-laki kelas X siswa SMK Negeri 2 Makassar. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 murid. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 siswa, determinasi kontribusi kekuatan lengan terhadap kemampuan passing bawah mencapai 72.60%, Koefisien determinasi kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah mencapai 72.10%, Koefisien determinasi kontribusi kekuatan lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah mencapai 79.50%.

Key words:

Minat baca, buku cerita digital

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia adalah bola voli, yang dimainkan oleh berbagai kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa. Bola voli bahkan telah menjadi olahraga nasional. Pembinaan olahraga ini sangat penting, terutama untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkontribusi pada pembangunan bangsa. Dukungan dari pemerintah dalam pembinaan dan memasyarakatkan olahraga sangat diperlukan agar masyarakat Indonesia lebih aktif dan sehat.

Dalam permainan bola voli, salah satu kemampuan dasar yang wajib dikuasai oleh pemain adalah passing bawah. Teknik ini sangat penting karena digunakan untuk menerima servis, spike, dan memukul bola setinggi pinggang ke bawah, serta menjadi awal dari serangan dalam permainan voli. Keberhasilan serangan bergantung pada kualitas passing bawah. Jika passing buruk, pengumpan akan kesulitan menempatkan bola yang baik bagi penyerang.

Untuk melakukan passing bawah yang baik, diperlukan koordinasi antara mata dan tangan yang maksimal, serta kekuatan otot lengan yang memadai. Gerakan passing bawah yang baik harus terkoordinasi dengan benar, sehingga mampu mengontrol bola secara efektif. Latihan yang teratur, terencana, dan intensif diperlukan untuk mengembangkan keterampilan ini. Pemain harus menguasai teknik-teknik dasar seperti posisi tangan yang tepat, perkenaan bola yang baik, dan kemampuan mengarahkan bola sesuai dengan yang diharapkan.

Kekuatan otot lengan juga merupakan faktor penting dalam pelaksanaan passing bawah. Saat mengayunkan tangan untuk passing, kekuatan lengan dibutuhkan untuk memastikan bola dapat diarahkan dengan tepat. Jika kekuatan lengan tidak memadai, bola yang dipassing cenderung tidak terarah dengan baik. Maka, kekuatan otot lengan berperan besar dalam memastikan keberhasilan teknik passing bawah dalam permainan bola voli.

Berdasarkan observasi di SMK Negeri 2 Makassar, ditemukan bahwa siswa sangat menyukai olahraga bola voli. Namun, banyak dari mereka belum menguasai teknik passing bawah dengan baik. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak bola yang dipassing oleh murid tidak tepat sasaran karena mereka masih kurang tenang dalam mengontrol bola. Posisi tangan juga sering tidak tepat, yang menyebabkan bola tidak terarah dengan baik.

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan passing bawah ini. Apakah kemampuan tersebut dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, atau ada faktor lain yang berperan? Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah pada siswa SMK Negeri 2 Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMK Negeri 2 Makassar. Sampel penelitian diambil menggunakan metode total quota sampling, di mana seluruh murid kelas X dijadikan sampel. Karena jumlah populasi kurang dari 100, maka jumlah sampel sama dengan populasi, yaitu sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes kekuatan otot lengan, tes koordinasi mata-tangan, serta tes kemampuan passing bawah dalam cabang olahraga bola voli.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis yang diuji melalui analisis korelasi dan regresi ganda. Hasil pengujian menunjukkan adanya kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan passing bawah pada siswa SMK Negeri 2 Makassar, dengan nilai korelasi $r = 0,726$ ($P < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Selanjutnya, analisis terhadap kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah juga menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai korelasi $r = 0,721$ ($P < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, analisis regresi ganda mengindikasikan adanya kontribusi signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah, dengan nilai korelasi $R = 0,795$ ($P < 0,05$) dan $F = 23,123$ ($P < 0,05$), yang juga menyebabkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,631 menunjukkan bahwa 63,1% kemampuan passing bawah dapat dijelaskan oleh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, sedangkan 36,9% lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak terobservasi dalam penelitian ini. Hasil ini menegaskan pentingnya kedua faktor tersebut dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa.

Pembahasan

ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada murid SMK Negeri 2 Makassar. Hasil analisis menunjukkan adanya kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan dan kemampuan passing bawah, dengan nilai $R = 0,726$ dan kontribusi sebesar 52,7%. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kekuatan lengan berpengaruh positif pada teknik passing bawah, baik dalam bertahan maupun mengumpan bola. Selain itu, terdapat juga kontribusi signifikan antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan passing bawah, dengan nilai $R = 0,721$ dan kontribusi sebesar 51,9%. Koordinasi yang baik memungkinkan siswa untuk melakukan passing bawah dengan lebih akurat, terutama saat menghadapi serangan lawan. Terakhir, analisis menunjukkan adanya kontribusi signifikan secara bersama-sama

antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, dengan nilai $R = 0,795$ dan kontribusi sebesar 63,1%. Hasil ini menegaskan bahwa kombinasi kedua faktor tersebut dapat meningkatkan efektivitas passing bawah, memungkinkan murid untuk bertahan dari serangan dan melakukan serangan balik dengan lebih baik. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi pentingnya kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, penelitian ini menyimpulkan beberapa poin penting. Pertama, terdapat kontribusi signifikan antara kekuatan lengan terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri 2 Makassar. Hasil menunjukkan bahwa kekuatan lengan yang baik memberikan dampak positif dalam melaksanakan teknik passing bawah yang maksimal, dengan kontribusi sebesar 52,7% dan nilai R sebesar 0,726 ($Pvalue = 0.000 < \alpha 0,05$). Kedua, terdapat korelasi signifikan antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan passing bawah. Koordinasi yang baik berkontribusi sebesar 51,9% dengan nilai R sebesar 0,721 ($Pvalue = 0.000 < \alpha 0,05$), menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan yang baik juga mendukung pelaksanaan teknik passing bawah. Ketiga, hasil penelitian menunjukkan adanya kontribusi signifikan dari kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama terhadap kemampuan passing bawah, dengan kontribusi sebesar 63,1% dan nilai R sebesar 0,795 ($Pvalue = 0.000 < \alpha 0,05$), serta nilai F hitung sebesar 23,123. Hal ini menegaskan pentingnya kedua faktor tersebut untuk mencapai hasil yang maksimal dalam teknik passing bawah pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Barrow, dan McGee, Rosemary. Third ed. A Practical Approach to Measurement in Physical Education,. Philadelphia: Lea & Febiger, 1997.
- Bompa, O. Tudor. 1983. Theory And Methodology Of Training. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing company
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY Durrwachter. (1986). Bola Volley Belajardan Berlatih Sambil Bermain. Jakarta: Gramedia.
- Efendi, Tatag. (2010). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi MataTangan Dengan Ketepatan Melempar Bagi Anggota UKM Softball-Baseball Putra UNY. Laporan Penelitian.
- Harsono, (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV.Kesuma.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Erlangga.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Len Krevitz. 2001. Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: PT. Grafindo Persada. Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1. Jakarta: Erlangga

- M. Sajoto (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proye Pengembangan LPTK, Jakarta
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.
- Pusat pengembangan kualitas jasmani departemen pendidikan nasional,cetakan ke11 jakarta (2006:7-11)