

## ABSTRAK

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan

Pasing Atas Dalam Permainan Bolavoli Siswa

Kelas X SMA Negeri I Batuan

Joko Budiarmo \*

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan, Passing Atas

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Bolavoli adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan bola besar. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, baik pria maupun wanita. Dalam permainan bolavoli ada beberapa unsur teknik yang harus dikuasai oleh para pemain atau atlet bolavoli. Salah satu teknik harus dikuasai secara benar oleh setiap calon pebolavoli adalah passing. Pada dasarnya bolavoli ada 2 macam teknik dasar passing dalam permainan bolavoli, yaitu passing bawah dan passing atas. Kedua passing tersebut sangat memerlukan kekuatan otot lengan dan keseimbangan terutama pada saat melakukan passing atas, karena passing atas merupakan salah satu jenis passing yang cukup sulit dan sering menjadi kelemahan dari seorang pemain atau atlet khususnya pemain atau atlet pemula. Unsur kondisi fisik yang dibutuhkan salah satunya adalah kekuatan dan keseimbangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bolavoli siswa kelas X di SMA Negeri 1 Batuan. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X – 1 sampai dengan kelas X - 5 masing – masing kelas berjumlah 38 siswa di SMA Negeri I Batuan. Kemudian masing – masing kelas dipilih salah satu dengan cara *cluster sampling* yaitu dengan cara di lotre, dari lima kelas yang ada peneliti mengadakan pengundian untuk mencari sampel kelas sehingga ditemukan sampel penelitian adalah kelas X – 1. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kekuatan otot lengan dengan tes *push up* selama 30 detik, keseimbangan dengan tes berdiri satu kaki dijinjit, dan kemampuan passing atas menggunakan tes ketepatan passing atas terhadap instrumen tes French-coper. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing atas pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Batuan, dengan nilai  $L_v$  hitung  $0,11427197 < L_t$  tabel  $0,161$ . (2) Ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan passing atas pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Batuan, dengan nilai  $L_v$  hitung  $0,094930961 < L_t$  tabel  $0,161$  (3) Ada hubungan kekuatan otot lengan, keseimbangan terhadap kemampuan passing atas pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Batuan, dengan nilai  $F$  hitung  $1,08 < F$  tabel  $1,88$  maka kedua data homogen. Berdasar hasil pengolahan data diperoleh koefisien korelasi  $r_{X1Y}$  (korelasi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan passing atas) sebesar  $0.1792511435$ . Sedangkan koefisien korelasi  $r_{X2Y}$  (korelasi keseimbangan dengan kemampuan passing atas) sebesar  $0,01224668644$ .

Jadi kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan kemampuan passing atas dalam Permainan Bolavoli siswa kelas X di SMA Negeri I Batuan.