Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Agustus 2022, 8 (13), 565-575
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.6994785
p-ISSN: 2622-8327 e-ISSN: 2089-5364
Accredited by Directorate General of Strengthening for Research and Development
Available online at https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP

Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Putri STKIP Kie Raha Kota Ternate

Alief Lam Akhmady[1], Rusmiyanti Naipon[2]

[1,2]STKIP Kie Raha Kota Ternate

Received: 9 Juli 2022
Revised: 19 Juli 2022
Accepted: 4 Agustus 2022

Abstract

This study aims to determine the relationship between balance and the ability to pass down in volleyball on the STKIP Kie Raha women's team, Ternate City. This research is a research with correlational design. The subject of this research is the women's team STKIP Kie Raha Ternate City, totaling 21 athletes. Analysis of the data using the Pearson product moment correlation formula at a significant level α = 0.05. The results of the calculation of data analysis of the two variables show that, r count = 0.530 r table = 0.444 at a significant level α = 0.05. So it was concluded that there was a very significant relationship between balance and the ability to pass down in volleyball on the STKIP Kie Raha women's volleyball team, Ternate City.

Keywords: *Balance, ability, passing down, volleyball*

(*) Corresponding Author: amaliefakhmady05@gmail.com, rusmiyantinaipon@gmail.com

How to Cite: Akhmady, A., & Naipon, R. (2022). Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Putri STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(13), 565-575. https://doi.org/10.5281/zenodo.6994785

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan berkembang di indonesia. Permainan bolavoli dikenal bangsa indonesia sejak jaman penjajahan belanda. Seiring perkembangan dan kemajuan jaman, mulai dikenal masyarakat indonesia dan berkembang pesat, hingga pada tanggal 22 Januari 1955 dibentuk Top organisasi bolavoli indonesia dengan nama " Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia".

Bolavoli dikenal oleh semua orang baik dari kalangan anak kecil hingga orang dewasa dan disegala jenjang pendidikan. Bolavoli dilakukan bertujuan untuk kesehatan tubuh baik jasmani dan rohani, selain itu bolavoli juga bertujuan untuk mendapatkan prestasi. Kemudian mencapai prestasi tidak lah mudah harus melakukan program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip program latihan olahraga yang sudah ditetapkan. Kesehatan tubuh baik jasmani dan rohani di dapatkan melalui aktivitas gerak tubuh. Untuk menguasai macam-macam teknik dasar bolavoli harus didukung kemampuan fisik yang baik. Sudjarwo (1993:41) menyatakan "Mempelajari teknik dalam cabang olahraga tentu tidak mungkin dilakukan atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan teknik dasar tersebut". Pemain bolavoli memiliki beberapa teknik dasar yaitu, servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan blok. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *passing* bawah merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk menerima bola saat pukulan servis lawan dan bertahan jika ada serangan atau *smash*. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik dasar bolavoli sebagai *alternatif* pertahanan maupun melakukan

penyerangan karena kita belum memiliki teknik dasar *passing* bawah yang baik maka kita tidak bisa untuk melakukan penyerangan kepada lawan maka harus menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan berbagai variasinya. Tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate terutama pada *passing* bawah yang pertama kali diajarkan yaitu awalan menekuk lutut dengan lengan rileks disamping tubuh, posisi tangan dirapatkan didepan agar perkenaan bola tepat pada arah yang diinginkan. Mengajarkan *passing* bawah merupakan langkah yang tepat sebelum mempelajari teknik dasar yang lain.

Hal ini karena *passing* bawah memiliki gerak yang cukup sederhana dan *passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan bolavoli. Jadi kemampuan seorang pemain bolavoli yakni menjaga keseimbangan saat melakukan *passing* bawah akan berpengaruh terhadap baik buruknya ayunan tangan yang dihasilkan. Maka keberhasilan *passing* bawah sangat dipengaruhi oleh keseimbangan.

Hal ini dapat dilihat sesuai dengan pegamatan peneliti pada tim putri STKIP Kie Raha Kota Ternate pada saat latihan di lapangan, dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah, masih ada beberapa atlet tim putri pada saat latihan terkadang kehilangan keseimbangan saat melakukan *passing* bawah, dikarenakan ketika melakukan *passing* bawah posisi badan tidak searah dengan arah datangnya bola sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan pada posisi badan, tangan, maupun kaki atlet tersebut. Begitu pula tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate kurang maksimal saat melakukan *passing* bawah dengan baik dikarenakan kurangnya akurasi, konsentrasi salah satunya dalam hal penglihatan datangnya bola saat mau melakukan *pasing* bawah, dan perkenaan bola dengan kedua tangan tidak tepat atau perkenaan bola hanya disebelah tangan saja. Untuk itu tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate dituntut untuk lebih memperhatikan keseimbangan dalam melakukan gerak dasar dengan baik khususnya pada saat melakukan *passing* bawah.

Kemudian sesuai dengan latar belakang masalah diatas yang masih banyak terdapat beberapa masalah untuk menguasai teknik dasar bolavoli harus didukung kondisi fisik (keseimbangan) yang baik. Menurut Subroto dan Yudiana (2010:51) pass bawah dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang di rapatkan. Rohendi dan Suwandar (2018:89) *passing* bawah merupakan pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya. Kemudian adapun beberapa teknik dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bolavoli menurut Winarno, Tomi, Sugiono, dan Shandy (2013:77) sebagai berikut.

a. Sikap persiapan

   Berdiri dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan di tekuk (sudut antara lengan dengan badan ± 45°). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taru sala satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

b. Sikap perkenaan

Perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawa ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan dan tangan kiri sudah saling berpegangan. Aanata badan dengan kedua lengan membentuk sudut ± 45° agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain lain. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan ± 90° (sudut datang = sudut p antul). Apabila sudut datngnya bola tidak ± 90° maka sudut pantul yang di peroleh juga tidak dapat mencapai ± 90°, sehingga bola akan memantul kearah lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang di harapkan c. Sikap akhir

Setelah bola di passing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar dapat bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Lanjutan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata) dengan bahu. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan keberadaan bola (datangnya bola) oleh pemain pada saat akan melakukan passing bawah.

Beberapa kemungkinan kesalahan yang terjadi pada saat melakukan *passing* bawah adalah:

1) Siku ditekuk, sehingga perkenaan bola terlalu atas di atas kedua siku (lebih tinggi dari perkenaan yang normal).
2) Sudut datang arah bola terhadap lengan tidak tegak lurus, sehingga pantulan bola tidak sempurna.
3) Gerakan ayunan lengan terlalu kuat, sehingga pantulan bola melebihi sasaran yang diinginkan.
4) Lengan tidak lurus dan tidak menegang kuat (kontraksi otot-otot lengan), sehingga pantulan bola tidak sampai pada sasaran yang di kehendaki.
5) Perkiraan pemain terhadap datangnya bola tidak tepat, sehingga pelaksanaan *passing* bawah tidak sempurna.
6) Lengan pemukul diayun atau digerakkan lebih tinggi dari bahu (kecuali *passing* bawah ke belakang).
7) Pada saat perkenaan kedua tangan tidak sejajar dan rapat serta goyah, hal ini berakibat pantulan bola kurang bagus.
8) Terlambat mengantisipasi datngnya bola, sehingga bola turun terlalu rendah perkenaanya.
9) Terlalu eksplosif gerakan keseluruhan, gerakan statis dan kaku pada saat melakukan passing bawah.
10) Pada saat melakukan *passing* bawah pandangan tidak kearah bola.

Jadi untuk mendapatkan hasil *passing* yangg baik juga membutuhkan keseimbangan yang sempurna agar dapat melakukan *passing* dengan baik. Menurut Widiastuti (2011:144) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemudian keseimbangan merupakan hal yang penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak kemampuan olahraga. Kasiyo Dwijowinoto dalam

putra (1993:18) mengatakan bahwa: memelihara *qualibrium* yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan kemampuan olahraga berhasil. Dengan kata lain keseimbangan atau balance diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan system *neuromuscular* tubuh dalam kondisi *statis* atau *dinamis*, mengontrol *system* neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak. Lebih lanjut lagi menurut Sajoto (1995:9) Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Kemudian menurut Fenanlampir dan Farug (2015:165) terdapat dua keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari berjalan, melambung, dan sebagainya.

Menurut Harsono (1988:223) *Balance* atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neoromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neoromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Jadi dari beberapa sumber diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *passing* bawah dalam permainan bolavoli dan keseimbangan saling membutuhkan, juga keseimbangan merupakan hal yang sangat penting didalam kehidupan sehari-hari, baik saat berdiri maupun saat berjalan. Keseimbangan juga merupakan hal yang penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak seseorang saat melakukan suatu gerakan, kemampuan mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat bekerja dengan baik. Seperti halnya dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bolavoli membutuhkan keseimbangan agar dapat mengontrol bola saat menerima bola dari lawan.

Bolavoli merupakan salah satu mata kuliah yang ada di program studi pendidikan olahraga sebagai mata kuliah yang harus di ambil oleh setiap manusia karna mengingat judul yang di ambil sesuai dengan mata kuliah yang di tetapkan selain sesuai dengan mata kuliah kasus yang di angkat peneliti ini dapat dilihat sesuai dengan pegamatan peneliti pada tim putri STKIP Kie Raha Kota Ternate pada saat latihan di lapangan, dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah, masih ada beberapa atlet tim putri pada saat latihan terkadang kehilangan keseimbangan saat melakukan *passing* bawah, dikarenakan ketika melakukan *passing* bawah posisi badan tidak searah dengan arah datangnya bola sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan pada posisi badan, tangan, maupun kaki atlet tersebut. Begitu pula tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate kurang maksimal saat melakukan *passing* bawah dengan baik dikarenakan kurangnya akurasi, konsentrasi salah satunya dalam hal penglihatan datangnya bola saat mau melakukan *pasing* bawah, dan perkenaan bola dengan kedua tangan tidak tepat atau perkenaan bola hanya disebelah tangan saja. Untuk itu tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate dituntut untuk lebih memperhatikan keseimbangan dalam melakukan gerak dasar dengan baik khususnya pada saat melakukan *passing* bawah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, Menurut Winarno (2017:61) hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang berdasarkan teori dan logika berfikir dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna. metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Hubungan keseimbangan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada tim putri STKIP Kie Raha Kota Ternate. Adapun tempat penelitian yang dilaksanakan yaitu bertempat di lapangan kampus STKIP Kie Raha Ternate pada tanggal 14 februari sampai dengan 14 maret 2022.

1. Populasi

   Menurut Sugiyono (2015:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuanitas dan kerakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet tim putri STKIP Kie Raha Kota Ternate yang mengikuti latihan berjumlah 21 orang atlet.

2. Sampel

   Menurut Sugiyono (2015:62) sampel adalah bagian dari jumlah dan kerakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karna keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan dsampel yang diambil dari populasi itu. Aapa yang dipelajari dari sampel, kesempulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah total sampling yaitu dengan meneliti semua sampel yang ada pada populasi. Dalam penelitian pada saat latihan yang berjumlah 21 orang atlet tim bolavoli putri STKIP Kie Raha Kota Ternate.

3. Instrumen Penelitian

   Instrumen Keseimbangan

   Tujuan : Mengukur keseimbangan dinamis.

   Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia setingkat dengan siswa SLTA ke atas.

   Perlengkapan : *Stopwatch*, balok, isolasi untuk menempelkan balok.

   Pelaksanaan :

   1. Testi berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start, testi mulai meloncat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik.
   2. Kemudian testi meloncat ke tanda yang ke dua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama, perhatikan keseimbangan selam 5 detik kerjakan sampai tanda yang terakhir.

   Pendaratan dinyatakan gagal apabila:

   1. Tumit atau bagian tubuh yang lain menyatuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
   2. Mendarat tepat di atas tanda sehingga tanda tersebut tertutup dengan kaki.
   3. Bila testi melakukan kesalahan pendaratan, diizinkan memperbaiki posisi dan kemudian melompat kembali ketanda berikutnya.

   Testi dinyatakan hilang keseimbangannya apabiala:

1. Tumit atau bagian tubuh yang lain menyatu lantai untu berusaha mempertahankan keseimbangan.
2. Kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan.
3. Bila testi hilang keseimbangannya, ia harus mundur ke tanda dibelakannya baru kemudian melanjutkan lompatannya.

Penilaian:

1. Nilai 5 diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai satu 1 untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk tiap tandah).
2. Nilai 5 di kutrangkan setiap kejadian kesalahan pendaratan atau tidak mampu mempertahankan keseimbangan.
3. Jadi nilai maksimal yang dicapai adalah 100.
4. Teser harus menghitung dengan sunguh-sungguh waktu keseimbangan disetiap tanda dan mencatat nilai pendaratan maupun nilai keseimbangannya.

Instrumen kemampuan *passing* bawah

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan teknik dasar passing bawah dalam permainan bolavoli

Perlengkapan : Lapangan, tiang berukuran 2,15 M, Stopwatch, bolavoli, peluit, isolasi (lakban) formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan :

1. Peserta berdiri ditengah area yang berukuran 4,5 X 4,5 meter dan melakukan passing bawah selama 30 detik.
2. Setelah aba-abanya "YA" peserta melambungkan bola, kemudian melakukan pass bawah dengan ketinggian 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk puteri.
3. Jika peserta gagal melakukan pass bawah dan boal keluar dari area, maka peserta segera mengambil bola dan melanjutkan lagi peserta diberi tiga kali kesempatan tes.
4. Jika peserta melakukan pass bawah diluar area, maka hasilnya tidak di hitung kembali pada area.

Penilaian : *Passing* bawah yang dianggap benar dan dihitung adalah bila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra 2,15 m untuk putri dan di lakukan di dalam area selama 30 detik Widiastuti (2011:206).

4. Variabel Penelitian

Menurut Notoatmodjo (2012:103) variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain.

5. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulk an dalam penelitian ini meliputi: tes keseimbangan, dan kemampuan passing bawah bolavoli.

6. Teknik Pengumpulan data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel X dan variabel Y maka digunakan korelasi sederhana *product moment*.

Model korelasi *product moment*: $r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan hipotesis statistik sebagai berikut:

H_0 : $\rho x_y = 0$

H_a : $\rho x_y \neq 0$

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu keseimbangan sebagai variabel bebas yang dilambangkan dengan (X) dan kemampuan *passing* bawah dalam permainan 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 X dan Y

Deskriptif Statistik	X	Y
Rata-Rata	99,5	23,5
Standar Deviasi	1,02	2,67
Varians	1,05	7,15
Nilai Tinggi	100	27
Nilai Rendah	96	17
Rentang	4	10
Jumlah	**2091**	**495**

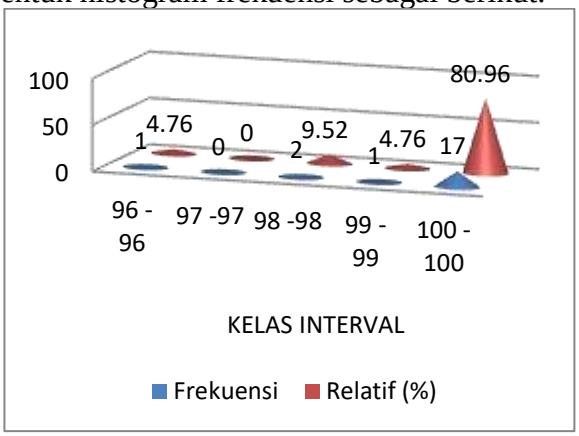
Bedasarkan tabel 1 diatas, hasil pengukuran tes keseimbangan diperoleh skor rata – rata adalah 99,5, standar deviasi adalah 1,02, dan varians adalah 1,05, sedangkan skor rentang adalah 4 diperoleh dari nilai tertinggi dengan skor 100 di kurangi dengan nilai terendah dengan skor 96, dan jumlahnya adalah 2091. Bedasarkan tabel 4.1 diatas, hasil pengukuran tes kem ampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli diperoleh skor rata – rata adalah 23,5 standar deviasi adalah 2,67 dan varians 7,15, sedangkan skor rentang adalah 10 diperoleh dari nilai tertinggi dengan skor 27, di kurangi dengan nilai terendah dengan skor 17, dan jumlahnya 495. distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keseimbangan

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	100	17	80,96%
2	99	1	4,76%
3	98	2	9,52%
4	97	0	0%
5	96	1	4,76%
Jumlah		**21**	**100**

Berdasarkan data tabel 2 diperoleh kelompok diatas rata-rata adalah 80,96% atau, sebanyak 17 atlet yang memperoleh keseimbangan, kemudian yang

memperoleh kelompok rata-rata adalah 4,76% atau sebanyak 1 atlet, dan yang memperoleh kelompok dibawah rata-rata adalah 14,28% atau sebanyak 3 atlet yang memperoleh keseimbangan. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran keseimbangan digambarkan dalam bentuk histogram frekuensi sebagai berikut.

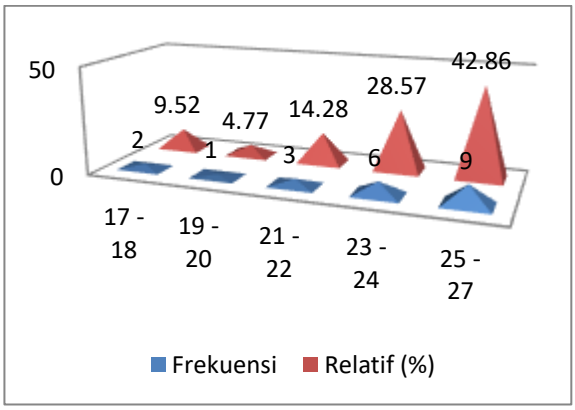


Gambar 1. Histogram Frekuensi Hasil Tes Keseimbangan

Tabel 3. Distribusi frekuensi Hasil Tes *Passing* Bawah

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Relatif (%)
1	25 – 27	9	42,86%
2	23 – 24	6	28,57%
3	21 – 22	3	14,28%
4	19 – 20	1	4,775%
5	17 – 18	2	9,525%
Jumlah		**21**	**100**

Berdasarkan data tabel 3 diperoleh kelompok diatas rata-rata adalah 42,86% atau, sebanyak 9 atlet yang memperoleh kemampuan *passing* bawah, kemudian yang memperoleh kelompok rata-rata adalah 28,57% atau sebanyak 6 atlet, dan yang memperoleh kelompok dibawah rata-rata adalah 28,58% atau sebanyak 6 atlet yang memperoleh kemampuan *passing* bawah. Sedangkan frekuensi hasil pengukuran keseimbangan digambarkan dalam bentuk histogram frekuensi sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram Frekuensi Hasil Tes Kemampuan *passing* Bawah

Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Rangkuman hasil uji hipotesis Keseimbangan dengan Kemampuan *passing* bawah bolavoli

Variabel	N	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
X dan Y	21	0,530	0,444	Signifikan

Dari perhitungan tersebut diperoleh r-hitung sebesar 0,530. Koefisien korelasi ini bila dikonsultasikan dengan r-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dk = n – 1 = 21 - 1 = 20 yakni sebesar 0,444. Dengan demikian koiefisien korelasi tersebut diterima karena r-hitung 0,530 > r-tabel 0,444. Artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada Tim Bolavoli Putri STKIP Kie Raha Ternate.

PEMBAHASAN

Ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Keseimbangan berperan penting saat melakukan *passing* bawah dimana pada saat mengambil bola harus membutuhkan keseimbangan yang baik agar dapat melakukan *passing* dengan mudah, seperti halnya peranan keseimbangan yang berupa *statis* atau keseimbangan saat melakukan *passing* berdiri ditempat, maupun keseimbangan *dinamis* keseimbangan melakukan *passing* bawah dalam keadaan bergerak pinda tempat, maka dengan adanya keseimbangan bisa di lakukan *passing* bawah dengan maksimal.

Bolavoli merupakan olahraga permainan beregu bola besar, kemudian anggota tubuh yang paling dominan di gunakan di permainan ini adalah tangan. Permainan bolavoli merupakan permainan yang komplek yang aktifitasnnya meliputi gabungan dari teknik servis, *passing*, *smash* dan *blok*. *Passing* bawah dalam permainan bolavoli sangat penting karena *passing* bawah berfungsi untuk menerima bola servis dari lawan, di gunakan untuk menyajikan bola, untuk menyerang dan untuk menerima serangan jadi hal ini tentu membutuhkan keseimbangan baik keseimbangan *statis* maupun keseimbangan *dinamis.*

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang, dikatakan mempunyai keseimbanagan yang baik akan mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efesien. Kemampuan *passing* bawah didukung oleh keseimbangan gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerakan ayunan yang didukung oleh keseimbngan agar saaat melakukan *passing* bawah lengan dan pergelangan tangan sesuai dengan arah yang di inginkan. Oleh karena itu, perlu keseimbangan gerak yang baik dari gerakan seperti pada *passing* bawah, dengan kata lain semakin tepat *passing* bawah seorang pengumpan akan lebih mudah untuk melakukan serangan.

Passing merupakan teknik penerima bola dan mengayunkan tangan kembali ke arah yang diinginkan. Teknik ini merupakan teknik dasar dalam permainan bolavoli dan harus di ketahui oleh mereka yang ingin melakukan permainan tersebut.

Menurut Subroto dan Yudiana (2010:51) *pass* bawah dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang di rapatkan. Kemudian keseimbangan merupakan hal

yang penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak kemampuan olahraga seperti halnya dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.

Dalam hal ini Kasiyo Dwijowinoto dalam putra (1993:18) mengatakan bahwa: memelihara *qualibrium* yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan kemampuan olahraga berhasil. Dengan kata lain keseimbangan atau *balance* diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* tubuh dalam kondisi statis atau dinamis, mengontrol *system neuromuscular* dalam suatu posisi atau sikap yang efisien sementara bergerak. Pada saat melakukan teknik *passing* bawah tentunya membutuhkan keseimbangan yang cukup secara maksimal agar dapat mengontrol bola dengan baik saat melakukan *passing* bawah bolavoli.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada tim putri STKIP Kie Raha Kota Ternate.

Saran

Diharapkan dosen dapat memberikan teori dan praktek secara rutin dan berkesinambungan sesuai kebutuhan perkuliahan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli khususnya teknik dasar *passing* bawah.

Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencaritau hubungan variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini dengan kemampuan *passing* bawah bolavoli yang diduga mempunyai hubungan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Ismail. 2020. *Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri Model Gorontalo*. Skripsi Online, S-1 Kepelatihan Olahraga.

Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasardasar Ilmu Kepelatihan***.** IKIP Semarang Semarang: IKIP Semarang Pres.

Fenanlampir, Albertus. dan Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, Perpustakaan Nasional. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK-Depdikbud.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bolavoli,* Jakarta: Anugrah.

Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Uneversitas Negeri Makasar: Badan Penerbit UNM.

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Piintar Pengetahuan Olahraga*, Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.

Putra, Ikra Wahyudi. 2020. *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan terhadap Kemampuan Menendang Bola pada Permainan Sepak Bola murid SD Inpres Bertingkat Kabupaten Gowa Universitas Negeri Makassar*. Pendidikan Guru Sekolah Dasar / Dikjas Fakulitas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Rohendi, Aep. dan Suwandar, Etor. 2018. *Metode Latihan* dan *Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*, Bandung: ALFABETA.

Satria, Johan Andika. 2016/2017. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Bolavoli Siswa Putra Kelasa VIII C SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri*. Skripsi Online, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI.

Subroto, Toto. dan Yudiana, Yunyun. 2010. *Modul Permainan Bola Voli*, Bandung: Uneversitas Pendidikan Indonesia.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Priz.

Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*, Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.

Sugiyono. 2015. *Statistika untu Penelitian*, Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, Bandung: AFABETA.

Wisahati, Sunjaya Aan. Dan Santosa, Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.

Winarno. 2017. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*, Malang: Uneversitas Negeri Malang.

Widayanti, dkk. 2020. *Melatih Gerak dengan Bola (Bola Voli dan Bola Kasti)*, Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Winarno. dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*, Malang: Universitas Negeri Malang.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya