



## Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passing Pada Permainan Bola Tangan Bagi Siswa Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Hidayah

Reza Rizqi Pratama<sup>1</sup>, Akhmad Dimiyati<sup>2</sup>, Rolly Afrinaldi<sup>3</sup>, Dhika Bayu Mahardhika<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

### Abstrak

Received: 14 September 2022  
Revised: 18 September 2022  
Accepted: 22 September 2022

*The purpose of this study was to determine the effect of arm muscle training on passing skills in the handball game of Al-Hidayah Islamic Junior High School students. In this study, the authors conducted quantitative research using the pre-experimental design one group pretest-posttest method. The research instrument used to collect data in this study is a test. This study uses data processing techniques by giving tests. The researcher gave a handball passing skill test instrument as a pretest and posttest test to 20 handball extracurricular students. The pretest and posttest data will be tested first using the normality test to see whether the data is normally distributed or not. Then it will be continued by using the Paired T-Test. The results of the study stated that there was an effect of arm muscle training on handball passing skills which caused the results of the pretest and posttest to experience significant (meaningful) changes.*

**Keywords:** Arm Muscles, Passing Skills, Handball

(\*) Corresponding Author:

**How to Cite:** Pratama, R., Dimiyati, A., Afrinaldi, R., & Mahardhika, D. (2022). Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passing Pada Permainan Bola Tangan Bagi Siswa Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Hidayah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18), 315-319. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7134540>

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu konsep yang seharusnya diwujudkan dalam kehidupan kita. Hal ini terkait dengan berbagai upaya untuk menciptakan kondisi kehidupan yang lebih baik dan kondusif. Pendidikan menjadi suatu jembatan untuk menciptakan kehidupan sebagai upaya mengubah kondisi sulit menjadi kondisi yang mudah untuk dijalani. Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, ini berarti bahwa setiap manusia Indonesia berhak mendapatkannya dan diharapkan untuk selalu berkembang didalamnya, Pendidikan tidak akan ada habisnya, Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan (Alpian et al., 2019).

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, hal ini berarti pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan

yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Febriyanto, 2021).

Menurut Lutan (1986:73) berpendapat bahwa “Ekstra- kurikuler adalah segala macam aktivitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib bagi setiap anak dan aktivitas itu termasuk dalam kurikulum yang telah tersusun bagi suatu tingkat kelas atau sekolah.” Menurut Sukadiyanto (2005, p.6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Berkaitan dengan proses dan jangka waktu latihan (Nossek, 1995, p.3) menyatakan bahwa “Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi”.

Permainan bola tangan merupakan permainan yang mengandalkan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan akurasi. Hal tersebut sama seperti permainan bola basket, kemampuan teknik dasar yang digunakan harus sangat baik agar menunjang penampilan di lapangan. Tidak hanya teknik, faktor fisik, mental, dan taktik juga sangat berpengaruh sebagai penunjang dalam permainan bola tangan. Maka, ke empat faktor tersebut harus mampu dikuasai oleh pemain bola tangan.

Berdasarkan observasi yang sudah peneliti perhatikan dalam lingkungan SMP Islam Al-Hidayat terbukti bahwa kemampuan passing siswa masih kurang maksimal hal ini terlihat pengoperan bola siswa sering keluar lapangan dan passing yang dilakukan tidak terarah, kurang cepat dan kurang keras. Di ekstrakurikuler bola tangan SMP Islam Al-Hidayah ini juga belum pernah melakukan latihan otot lengan, oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti siswa yang terdapat di SMP Islam Al-Hidayah dengan judul: Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passing pada Permainan Handball.

## **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan judul yang diambil oleh peneliti “Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passing Pada Permainan Bola Tangan Bagi Siswa Ekstrakurikuler SMP Islam Al-Hidayah” pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, karena peneliti memandang penelitian ini telah pasti dan terukur. Supardi (2016:20) mengatakan bahwa pendekatan kuantitatif lebih cocok digunakan untuk meneliti bila permasalahan sudah jelas, datanya teramati dan terukur, peneliti bermaksud menguji hipotesis dan membuat generalisasi”. Penelitian kuantitatif merupakan sarana untuk menguji teori-teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini dapat diukur biasanya pada instrumen, sehingga data bernomor dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2009).

metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Eksperimen adalah penyelidikan ilmiah di mana peneliti memanipulasi satu atau lebih variabel independen, mengontrol variabel lain yang relevan, dan mengamati efek manipulasi pada variabel dependen. Eksperimen dengan sengaja dan sistematis memperkenalkan perubahan dan kemudian mengamati konsekuensi dari perubahan

itu. Tujuan dari penelitian eksperimental adalah untuk menentukan apakah ada hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih. Karena eksperimen melibatkan kontrol dan pengamatan serta pengukuran yang cermat, metode penelitian ini memberikan bukti yang paling meyakinkan tentang pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya (Ary et al., 2010). Hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu akan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent, hal ini dikarenakan tidak adanya variabel kontrol. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan variabel terikat yaitu keterampilan passing bola tangan. Maksudnya dalam melakukan gerakan passing bola tangan dibutuhkan keterampilan yang baik saat melempar atau mengoper bola kepada rekannya dan juga membutuhkan kekuatan yang cukup baik dalam melakukan gerakan tersebut. Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu latihan otot lengan, dengan melatih kekuatan otot lengan agar kekuatan, kearuatan dan jangkauan dalam melakukan passing semakin baik.

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini berupa data nilai pretest dan posttest keterampilan passing pada permainan bola tangan dimana pretest diberikan kepada siswa sebelum melakukan latihan otot lengan, sedangkan posttest diberikan saat siswa telah melakukan latihan otot lengan.

**Tabel 1. Hasil Pretest Keterampilan Passing Bola Tangan**

Data Nilai	Nilai Ideal	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rata-Rata Nilai
Pretest	100	25	58	40.8

Berdasarkan tabel 1 di atas, nilai minimal yang didapatkan pada data pretest keterampilan passing bola tangan adalah 25 sedangkan untuk nilai maksimal pada data pretest didapatkan sebesar 58. Adapun nilai rata-rata *pretest* keterampilan passing bola tangan pada siswa adalah 40.8. Dari rata-rata yang dimiliki terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melakukan passing bola tangan masih tergolong rendah.

**Tabel 2. Hasil Posttest Keterampilan Passing Bola Tangan**

Data Nilai	Nilai Ideal	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rata-Rata Nilai
Posttest	100	50	88	67.3

Berdasarkan tabel 2 di atas, nilai minimal yang didapatkan pada data posttest keterampilan passing bola tangan adalah 50 sedangkan untuk nilai maksimal pada data posttest didapatkan sebesar 88. Adapun nilai rata-rata *posttest* keterampilan passing bola tangan pada siswa adalah 67,3. Dari rata-rata yang dimiliki terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melakukan passing bola tangan sudah dalam kategori baik.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Shapiro-Wilk	
Data	Signifikansi (Sig.)
Pretest	0.117
Posttest	0.397

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* di atas diketahui bahwa nilai signifikansi (sig.) untuk data *pretest* pada uji Shapiro-Wilk 0.117. Karena  $0.117 > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa data *pretest* keterampilan passing bola tangan siswa berdistribusi normal. Nilai signifikansi (sig.) untuk data *posttest* uji Shapiro-Wilk adalah 0.397. Karena  $0.397 > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan dapat disimpulkan juga bahwa data *posttest* keterampilan passing bola tangan siswa berdistribusi normal. Karena data *pretest* dan *posttest* keterampilan passing bola tangan siswa berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan melakukan uji statistik parametrik yaitu uji Paired T-Test.

**Tabel 4. Hasil Uji Paired T-Test**

Paired Samples Test	
Pretest - Posttest	Sig. (2-tailed)
	0.000

Berdasarkan tabel hasil uji parametrik t-test di atas diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Karena  $0.000 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa rata-rata keterampilan passing bola tangan saat sebelum dan sesudah diberikan melakukan latihan otot lengan berbeda. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan otot lengan terhadap keterampilan passing bola tangan yang menyebabkan hasil *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yang signifikan (berarti).

## PEMBAHASAN

Setelah mencermati data-data yang telah ditampilkan tersebut, pada sub bab ini akan membahas tentang mekanisme terjadinya pengaruh yang diakibatkan oleh latihan otot lengan terhadap keterampilan passing bola tangan. Salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam dunia olahraga adalah kekuatan atau strength. Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas olahraga (Suharno, 1992:24). Secara umum kekuatan adalah kondisi fisik yang amat dominan dalam kehidupan manusia. Ia berhubungan dengan gerak serta aktivitas manusia. Oleh karena itu, dalam konteks olahraga, kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan permainan dalam setiap cabang olahraga (Dimiyati, 2016).

Salah satu otot yang harus dilatih adalah otot lengan. Menurut Bustami (1995:38) "otot lengan terdiri dari otot besar yaitu deltoid, bicep dan tricep". Otot merupakan bangunan-bangunan tersendiri yang berjalan menyeberang satu atau beberapa sendi dan bila mengerut akan menyebabkan gerak pada sendi tersebut. Otot lengan yaitu otot yang terletak antara sendi siku dan sendi bahu, yang berguna untuk menghubungkan otot tangan dan otot bahu yang panjang ototnya sesuai dengan panjang tulang lengan kita masing-masing.

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu pengaruh latihan otot lengan terhadap keterampilan passing bola tangan. Data-data passing yang telah diperoleh dianalisis menggunakan rumus-rumus statistic sehingga dapat menjawab rumusan masalah. Maka dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan otot lengan terhadap keterampilan passing bola tangan. Latihan otot lengan dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bola tangan siswa karena latihan tersebut merupakan suatu metode latihan yang penting sebagai latihan yang dipercaya dan efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lengan saat melakukan passing bola tangan. Gerakan sederhana yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan pada penelitian ini yaitu Push up dan Resistance band.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini berisikan tentang data-data *passing* bola tangan yang di dapatkan sebelum melakukan pelatihan dan sesudah melakukan pelatihan otot lengan. Data-data *passing* bola tangan yang diperoleh selama melakukan penelitian di olah dan dianalisis menggunakan rumus-rumus statistik sehingga dapat menjawab rumusan masalah yang telah dibuat dan memberikan suatu simpulan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan otot lengan terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bola tangan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66–72.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C., & Razavieh, A. (2010). *Introduction to Research in Education 8th Edition* (Eight).
- Bustami. (1995). *Kemampuan Daya Ledak*. Jakarta: Aneka Cipta
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Third Edition* (Third). SAGE Publications.
- Dimiyati, A. (2016). Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(November), 219–230.
- Febriyanto, A. (2021). Survei Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Jaringan (Daring) pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Islam Az Zamir Kota Tangerang. *JP3M*, 02(01), 1–16.
- Lutan, Rusli. (1986). *Buku Materi Pokok : Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, Dan Ekstrakurikuler*, Jakarta: Karunika Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno, HP. (1992). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.