

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN *OVER HEAD PASS* BOLA TANGAN PADA MAHASISWAPENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DANREKREASI

Alamsyah¹⁾, Saifu²⁾, Suhartiwi³⁾

¹Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: 1999alamsyah@gmail.com

²Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: Syaifulpendor@gmail.com

³Prodi Penjaskes-Rek/FKIP/Universitas Halu Oleo.
Email: suhartiwi@uho.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between arm muscle power and the over head pass ability of handball in all 643 students of Physical Education for Health and Recreation. Furthermore, 358 people who had programmed handball courses consisted of 274 boys and 84 girls. The sample was carried out using purposive sampling technique, namely based on predetermined criteria, as many as 30 instruments were used to measure the muscle power of the medicine ball throw arm, while the instrument used to measure the over head pass ability was the 15 second passing skill test. Arm muscle power data was taken through a medicine ball throw test, while data on the over head pass ability were taken through a passing over head pass skill test. The analytical technique used to analyze the proposed hypothesis was the correlation test using SPSS version 26. The results obtained from testing the arm muscle power hypothesis with the ability to over head pass handball where the correlation value $r_{xy} = 0.575$ significant value = $0.001 < 0.05$, the coefficient of determination $r^2 = 33$ or 33%. Arm muscle power contributes to the ability to over head pass in handball play. Based on the results of this analysis, it can be concluded that the better the arm muscle power, the better the ability to over-head pass the handball game for Health and Recreation Physical Education students, Halu Oleo University.

Keywords: Arm Muscle Power; Over Head Pass

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* permainan bola tangan pada seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang berjumlah 643 orang Selanjutnya yang telah memprogram mata kuliah bola tangan berjumlah 358 orang yang terdiri dari 274 putra 84 putri Teknik pengambilan sampel di lakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yakni berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan yaitu sebanyak 30 orang instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot lengan *medicine ball throw* sedangkan instrumen yang di gunakan untuk mengukur kemampuan *over head pass* yaitu dengan tes keterampilan *passing* 15 detik. Data *power* otot lengan diambil melalui tes *medicine ball throw* sedangkan data kemampuan *over head pass* di ambil melalui tes keterampilan *passing over head pass* teknik analisis yang di gunakan untuk menganalisis hipotesis yang di ajukan adalah uji korelasi dengan menggunakan SPSS versi 26. Hasil yang di peroleh dari pengujian hipotesis *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass*

permainan bola tangan dimana nilai korelasi $r_{xy} = 0,575$ nilai signifikan $= 0,001 < 0,05$ koefisien determinasi $r^2 = 33$ atau 33%. *power* otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik *power* otot lengan maka akan semakin baik pula kemampuan dalam melakukan *over head pass* permainan bola tangan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Halu Oleo.

Kata Kunci : *Power* Otot Lengan; *Over Head Pass*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang melibatkan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sifat sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, efektif, dan psikomotor melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani serta keterampilan, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, Pendidikan jasmani tidak terfokus pada aspek motorik saja namun terdapat aspek kognitif (pengetahuan) dan afektif (sikap).

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga saat ini sudah menjadi sebuah gaya hidup bagi sebagian orang bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan dalam hidupnya.

Olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional maupun meningkatkan derajat kesehatan.

Di era zaman moderen sekarang manusia telah berhasil mengembangkan berbagai macam-macam cabang olahraga contohnya adalah cabang olahraga bola tangan dalam permainan cabang olahraga ini bisa di sebut permainan kombinasi antara permainan bola basket dan permainan sepak bola karena teknik dasar pada saat bermain bola tangan lebih menyerupai teknik dasar basket yakni terdiri dari *passing dribbling* dan *shooting*

Olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sama halnya dengan olahraga permainan sepak bola, dan bola basket dan lain sebagainya. bola tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) tujuan dari permainan ini yakni berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya. Menurut (Hermansah, 2018) bola tangan adalah olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat yang di mainkan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.

Olahraga permainan ini memiliki beberapa teknik dasar yakni teknik *dribble shooting* dan *passing*. yang harus di kuasai pada saat bermain bola tangan. Gerak dasar *passing* atau operan merupakan suatu keterampilan memberikan bola kepada kawan dalam permainan bola tangan. Dimana tujuan *passing* adalah untuk memberikan umpan kepada kawan yang kemudian di lakukan *shooting*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar untuk mengawali permainan bola tangan. Usaha untuk mencapai prestasi yang di inginkan dalam kemampuan *passing* tentunya tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang berpengaruh terhadap hasil *passing* fisik dan teknik menjadi faktor yang dibutuhkan untuk memaksimalkan kemampuan *passing* harus dibekali dengan kemampuan *passing* yang baik,

pengetahuan akan fisik dan teknik yang menunjang dalam kemampuan *passing* sangat diperlukan. Selain teknik seorang atlet bola tangan dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik pula. *Passing* tersebut membutuhkan kemampuan. kecepatan, kekuatan otot lengan, daya ledak, kelentukan, ketepatan dan koordinasi.

Maka dengan adanya komponen kondisi fisik *power* otot lengan sangat berpengaruh terhadap *over head pass* yang di lakukan secepat-cepatnya dan akurat agar tidak bisa di jangkau oleh tim lawan. Hal ini di kemukakan oleh (Ramadan, 2018) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah di latih terlebih dahulu. Walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. Dari permasalahan ini perlu di atasi dengan mengupayakan sebuah latihan *power* otot lengan yang dapat di maksimalkan sehingga hasil *over head pass* juga lebih baik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan oleh penulis, dalam melakukan *over head pass* pada permainan bola tangan sejauh mana keterkaitan dengan kemampuan *power* otot lengan perlu pembuktian secara ilmiah untuk memudahkan pelaksanaan penelitian ini, maka penulis menetapkan seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai objek penelitian penetapan objek penelitian tersebut atas dasar pertimbangan bahwa memiliki keterampilan dalam melakukan *over head pass* permainan bola tangan serta telah memprogram mata kuliah bola tangan.

Berdasarkan pada uraian-uraian yang di kemukakan di atas maka penulis mencoba merumuskan judul penelitian yaitu, hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* permainan bola tangan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Power merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Latihan yang teratur dan terukur dapat menghasilkan perubahan- perubahan struktur otot yang bermuara akan bertambahnya kemampuan kontraksi otot. Menurut (Kristiowati, 2011) bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sedangkan (Bompa, 2015) mengatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan tenaga secara eksplosif.

Meningkatkan *power* maka seseorang tidak cukup berlatih hanya kekuatan otot saja tetapi harus dilatih pula kecepatan gerakanya, Karena keduanya merupakan dua unsur yang tidak dapat dipisahkan, dalam rumus $Power = F \times T$, dimana Force adalah tenaga/kekuatan, T adalah time (waktu).

Power otot lengan adalah komponen kondisi fisik yang didalamnya terdapat dua usur yaitu kekuatan otot lengan dan kecepatan lengan. Otot lengan juga berperan dalam anggota gerak atas yang terdiri seluruhlengan sampai ujung jari tangan. *Power* otot lengan merupakan kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahan beban dalam kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak utuh, (Ismoko & Sukoco, 2013)

Power otot lengan yang maksimum yang dapata di pergunakan dengan satu kontraksi maksimal ketahan mengacu kepada kontraksi maksimal yang ditamplkan selama periode tertentu, *power* otot lengan sngat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sebagaimana yang di kemukakan (Sari, 2018) menerangkan bahwa *power* otot lengan adalah kekuatan yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa *power* otot lengan adalah keampuan sekelompok otot pada lengan untuk menggerakkan kekutan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dan maksimal.

Hakekat *Passing Over Head Pass* Permainan Bola Tangan

Menurut (Saputra & Mahendra, 2019) *over head pass* merupakan *passing* yang dilakukan dari atas kepala dengan tujuan untuk menghindari jangkauan atas lawan. *Passing* ini juga merupakan awalan untuk pembelajaran teknik dasar permainan bola tangan.

Pada permainan bola tangan *over head pass* merupakan suatu teknik dasar yang paling ampuh dalam bola tangan dan cara *passing* ini adalah cara yang efektif untuk memberi umpan jauh kepada pemain lainnya bila dibandingkan dengan cara yang lain, aspek penting yang perlu di perhatikan ialah sasaran atau penerima operan. Sebelum melakukan *passing*, pemain harus memperhatikan terlebih dahulu sasaran tersebut, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melakukan *over head pass*. Gerak dasar *passing* atau operan merupakan suatu keterampilan memberikan bola kepada kawan dalam permainan bola tangan. Dimana tujuan *passing* adalah untuk memberikan umpan kepada kawan yang kemudian di lakukan *shooting*.

Menurut (agus supriyoko dan wisnu mahardika, 2018) *Passing* adalah suatu teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain bola tangan. Proses gerakan *passing* harus dilakukan dengan tepat, karena ketepatan *passing* sangat mempengaruhi pola permainan bola tangan terutama dalam membangun sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan guna menghasilkan sebuah gol.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan suatu keterampilan yang dilakukan untuk memberikan umpan kepada kawan yang bertujuan untuk menciptakan gol dan mengatur serangan pada pertahanan lawan.

Hakikat Permainan Bola Tangan

Bola tangan atau *handball* adalah Olahraga bola yang menggunakan tangan dalam permainannya. Olahraga ini termasuk permainan invasi, karena merupakan permainan perpaduan antara sepak bola dan bola basket olahraga ini dimainkan oleh dua regu, di mana masing-masing regu terdiri atas 7 orang pemain. Bola tersebut boleh dilemparkan, atau ditembakkan, dan tujuan permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat mencetak gol, tim yang terbanyak mencetak gol menjadi pemenang. Dalam permainan bola tangan ini lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket dan permainan sepak bola, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket yang terdiri dari *passing, dribbling dan shooting*. Berdasarkan jumlah pemain, di dalam permainan bola tangan ini di bedakan menjadi dua macam permainan. Bola tangan dengan 11 pemain biasanya di lakukan di lapangan terbuka (*outdoor*), sedangkan pemain bola tangan dengan 7 orang di mainkan di dalam ruangan atau (*indoor*), (Ramadan, 2018). permainan bola tangan yang berada di dalam ruangan, setiap tim terdiri dari 12 pemain. Menurut peraturannya hanya 7 pemain saja yang ada di dalam lapangan termasuk dengan seorang penjaga gawang. Pemain pengganti masuk dan meninggalkan lapangan permainan dari daerah pergantian pemain. Lamanya permainan bola tangan adalah 2 x 30 menit untuk putra dan untuk putri 2 x 25 menit, (Amansyah, 2019). sedangkan untuk waktu istirahat untuk masing-masing putra dan putri adalah 10 menit. Objek dari permainan ini adalah melemparkan bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan. Bola tangan ini dimainkan di atas lapangan dengan ukuran 40 x 20 meter itu untuk permainan bola tangan di dalam lapangan.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini termaksud jenis penelitian deskriptif dengan rancangan korelasional untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* dalam permainan bola tangan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *power* otot lengan variabel terikat adalah kemampuan *over head pass*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang berjumlah 643 orang Selanjutnya yang telah memprogram mata kuliah bola tangan berjumlah 358 orang yang terdiri dari 274 putra 84 putri sampel yang di ambil berdasarkan teknik purposive sampling yakni berdasarkan pertimbangan jenis kelamin laki-laki serta telah memprogram mata kuliah bola tangan yakni 274 orang setelah di lakukan seleksi berdasarkan beberapa kriteria tersebut yang bersedia di jadikan sampel di peroleh 30 orang.

Sampel menurut (arikunto, 2014) bahwa “pengambilan sampel di lakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan strata, random atau daerah tetapi atas adanya tujuan tertentu dan teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh”. jumlah sampel yang layak dalam penelitian adalah mulai 30 sampai 500.

Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan jenis kelamin putra serta telah memprogram mata kuliah bola tangan dan yang mampu melakukan *over head pass*.

Instrumen penlitian *power* otot lengan diambil melalui tes *medicine ball throw* sedangkan kemampuan *over head pass* di ambil melalui tes keterampilan *over head pass*. Data yang diperoleh

HASIL PENELITIAN

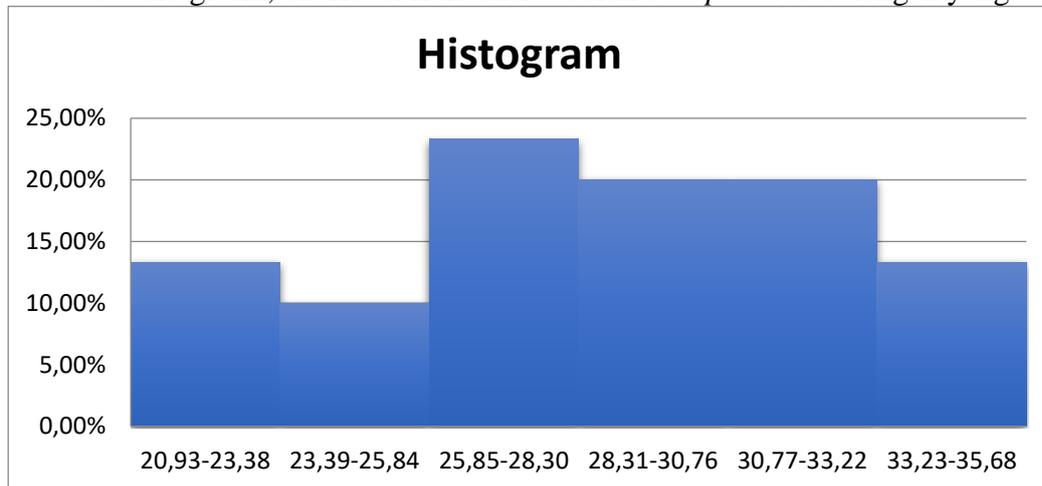
Deskriptif Variabel Penelitian *Power* Otot Lengan (X) Kemampuan *Over Head Pass* (Y)
Untuk melihat distribusi frekuensi data *power* otot lengan dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut:

Kelas Inteval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Kumuklatif	Frekuensi Relatif %
20,93-23,38	4	13,3	13,3%
23,39-25,84	3	23,3	10%
25,85-28,30	7	46,7	23,3%
28,31-30,76	6	66,7	20%
30,77-33,22	6	86,7	20%
33,23-35,68	4	100	13,3%
Total	30		100%

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Data *Power* Otot Lengan

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai Maximum	Nilai Minimum
X	28,689	3,88926	35,65	20,93

Secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data *power* otot lengan yang



Gambar 1: Histogram sebaran distribusi frekuensi data *power* otot lengan

Tabel Distribusi Frekuensi dan Histogram Data Kemampuan *Over Head Pass*

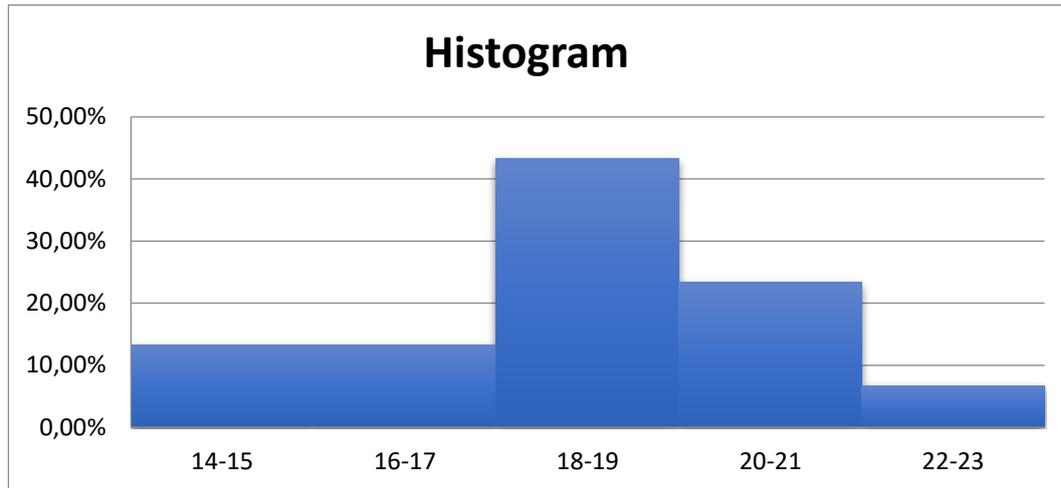
Untuk melihat distribusi frekuensi data kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.

Tabel 4.3 :Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Over Head Pass* pada Permainan Bola Tangan.

Kelas interval	Frekuensi absolute	Frekuensi Kumuklatif	Frekuensi relatif %
14-15	4	13,3	13,3%
16-17	4	26,7	13,3%
18-19	13	70	43,3%
20-21	7	93,3	23,3%
22-23	2	100	6,7%
Total	30		100%

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai Maximum	Nilai Minimum
Y	18,37	2,076	22	14

Secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kemampuan *over head pass* permainan bola tangan yang ditunjukkan dapat dilihat pada gambar histogram berikut:



Gambar 2: Grafik sebaran distribusi frekuensi data kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan.

Uji Normalitas

Dari hasil uji *kolmogorov-smirnov test* yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana terlampir. Data hasil pengujian normalitas *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di rangkum dalam tabel berikut ini :

Tabel 4 Hasil Uji *Kolmogorov-Smirnov* Normalitas Data

Variabel	Df	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>AsympSig.</i>	A	Keterangan
<i>Power</i> otot lengan	30	0,084	0,200	0,05	Normal
<i>Over head pass</i>	30	0,115	0,064	0,05	Normal

diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,115 dan tingkat signifikan sebesar $0,064 > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, dikatakan linear apabila signifikan selebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas

No.	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Power</i> otot lengan – <i>over head pass</i>	0,405	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai signifikansi X dengan Y sebesar 0,405. Oleh karena nilai signifikansi $0,405 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *power* otot lengan (X) dengan kemampuan *over head pass* (Y) adalah linear. Oleh karena uji prasyarat datanya berdistribusi normal dan linear maka dilanjutkan pada pengujian hipotesis dengan analisis statistik parametrik yaitu uji korelasi.

Tabel 6 Hubungan *Power* Otot Lengan (X) dengan Kemampuan *Over Head Pass* pada Permainan Bola Tangan (Y)

Korelasi Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r ²)	sig
X dengan Y	0,575	0,33	0,001

pada tabel 6. Diketahui bahwa ada korelasi atau hubungan antara

power otot lengan dengan kemampuan *over head pass* yang di peroleh nilai korelasi $r_{xy} = 0,575$ nilai signifikansi $= 0,001 < 0,05$ koefisien determinasi $r^2 = 33$ atau 33%. Sedangkan Hasil koefisien korelasi jika dibandingkan dengan interval korelasi berada pada interval korelasi sedang karena koefisien korelasinya adalah 0,575 artinya hubungan dalam ketegori cukup.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode uji korelasi menggunakan bantuan, SPSS Versi 26. yang dimana peneliti ingin mengetahui hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Secara teori dalam melakukan *over head pass* pada permainan bola tangan ditentukan oleh beberapa aspek biomotorik seperti *power*, ketepatan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi. Aspek lain adanya postur tubuh yang ideal, akan tetapi yang menjadi fokus penelitian ini adalah aspek psikomotor khususnya komponen kondisi fisik mengenai *power* otot lengan.

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi menggunakan bantuan SPSS 26 pada tabel 4.6, diketahui bahwa ada korelasi atau hubungan antara *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* yang di peroleh nilai korelasi $r_{xy} = 0,575$ nilai signifikansi $= 0,001 < 0,05$ koefisien determinasi $r^2 = 33$ atau 33%. Sedangkan selebihnya sebesar 67% ditentukan oleh variabel lain. Data 67% ini tidak diukur namun ikut menunjang dalam keberhasilan melakukan *passing over hand pass*. Semakin besar nilai *power* otot lengan maka akan semakin besar pula hasil yang diperoleh dari kemampuan *over head pass*. Besaran presentase kontribusi yang diberikan oleh *power* otot lengan menggambarkan adanya hubungan atau korelasi antara variabel x dan variabel y yang sangat signifikan.

Deskriptif hasil penelitian yang telah diuraikan dipastikan bahwa *power* otot lengan memiliki peran yang penting dalam kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan. Dengan demikian benar adanya bahwa *power* otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Berdasarkan penjelasan di atas maka jelas bahwa dalam kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan tentunya seorang pemain memerlukan *power* otot lengan yang baik, kontraksi otot menimbulkan kecepatan dan kekuatan selama menerima beban sehingga menghasilkan *passing over head pass* yang optimal maka merujuk dari hasil penelitian yang telah di lakukan dan berdasarkan teori yang telah di kemukakan sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa salah satu unsur yang menunjang kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan di antaranya oleh unsur *power* otot lengan sehingga semakin baik unsur *power* otot lengan maka akan semakin tinggi keakuratan dan ketepatan saat melakukan *passing* ke rekan satu tim.

Over head pass merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola tangan. Dalam melakukan *over head pass* secara maksimal dibutuhkan adanya beberapa unsur kondisi fisik, diantaranya yaitu kekuatan dan kecepatan. Kekuatan dan kecepatan yang dimaksud adalah kemampuan melempar bola ke daerah yang diinginkan dengan kecepatan tinggi. Hal ini

didukung adanya hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* dalam permainan bola tangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, benar adanya bahwa ada hubungan antara *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* permainan bola tangan. Dari hasil penelitian tersebut, jika dilihat dari proses dalam melakukan *over head pass*, dimana *over head pass* dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan sehingga dapat mengontrol bola pada saat melakukan *over head pass*.

Bola tangan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Selain itu, olahraga ini telah menjadi salah satu mata kuliah mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Sehubungan dengan hal tersebut, dari hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai referensi tambahan bagi mahasiswa atau penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, pengolahan data, dan hasil penelitian yang diperoleh dan telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *Power* otot lengan memiliki hubungan yang bermakna dengan kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan, korelasi yang di peroleh nilai = 0,575 nilai signifikansi = 0,001 < 0,05 koefisien determinasi $r^2 = 33$ atau 33%. *power* otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *over head pass* pada permainan bola tangan. Dalam interval korelasi nilai 0,575 berada dalam korelasi sedang, dengan hasil statistik diatas dapat disimpulkan bahwa semakin baik *power* otot lengan maka akan semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan *over head pass* permainan bola tangan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Haluoleo.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

Disarankan kepada para pelatih cabang olahraga bola tangan kiranya dalam melatih atlet dapat memperhatikan unsur biomotorik *power* otot lengan dalam melatih teknik dasar *over head pass* pada permainan bola tangan untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Disarankan kepada peneliti lain yang relevan kiranya dapat meneliti lebih jauh dengan melibatkan variabel-variabel lain yang berperan dalam melakukan kemampuan *over head pass* pada cabang olahraga bola tangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan Allah Swt, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, hubungan *power* otot lengan dengan kemampuan *over head pass* permainan bola tangan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof.Dr.H.Saiful.M.kes selaku pembimbing satu, Suhartiwi S,Pd., M.Pd selaku pembimbing dua dan ketua jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian, serta seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk penulis mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datang dari Allah Swt dan kesalahan itu datangnya dari diri saya pribadi, akir kata penulis ucapkan wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatu

DAFTAR PUSTAKA

- agus supriyoko dan wisnu mahardika. (2018). KONDISI FISIK ATLET ANGGAR KOTA SURAKARTA PENDAHULUAN Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam (Pujiyanto , 2015). *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4, 280–292.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Hermansah, B. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa. *Wahana Didaktika*, 16(1), 35–41.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Kristiowati, I. (2011). *Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Bola Tangan Dengan Pendekatan Area Pepohonan Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Kaligarang Kecamatan Keling Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2011*.
- Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dalam Permainan Bola Tangan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n1.p1-6>
- Saputra, A. A., & Mahendra, A. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Chest Pass Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Olympia*, 1(1), 10–18. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.292>
- Sari, V. I. P. (2018). Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Tembakan Bebas Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)*, 1(1), 23–33.