

Pengembangan Model Latihan *Passing* Dalam Permainan Bola Tangan

Gilang Ramadan^a, Sartono^b, Sugeng Hari Aji^c

^{a, b, c} Prodi PJKR STIKP Muhammadiyah Kuningan, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding author: gilang.ramadan@upmk.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:
Received 25 September 2017
Received in revised form 22
Februari 2018
Accepted 20 Maret 2018

Keywords:
Training Model, Passing,
Hand Ball

ABSTRACT

This research and development aim to develop the model of hand ball handling practice. This study begins with a needs analysis with survey method and then develops a hand ball handling model with characteristics in accordance with the results of needs analysis. The development of this exercise model produces a product of a hand-balled passing practice model in accordance with the needs and conformity with the handball playing pattern. The research method used is research and development method with development steps designed by Borg and Gall. Of course, the method is modified by researchers according to the needs of the study. Are 30 physical health and recreation students who have received handmade hand-ball training subjects before. Based on the data needs analysis results obtained that 100% of students need the development of the source of this hand ball training model. Meanwhile, according to the first expert of hand-ball training model, it's obtained average score of 3.55 (very good) with a percentage of 88.38%, according of second expert obtained an average score of 3.79 (very good) with a percentage of 89.44%, the lecture of hand-ball training obtained an average score of 3.75 (very good) with a percentage of 93.75%. The results of small group testing obtained an average score of 3.25 (good) with a percentage of 81.09%, while the results of large group trials obtained an average score of 3.66 (very good) with the percentage of 86.96%.

1. Pendahuluan

Olahraga bola tangan di Indonesia saat ini sedang bangkit kembali setelah mengalami mati suri sejak pertama kali kemunculnya pada ajang Pekan Olahraga Nasional VII di Jakarta pada saat itu keikut sertaannya hanya diikuti oleh DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa tengah dan Jawa Timur. Setelah keikut setaanya di ajang PON geiat masyarakat untuk dapat mengembangkan bola tangan sebagai olahraga yang digemari di Indonesia tidak mendapat respon dari masyarakat sebagai SDM yang mampu mengembangkan olahraga bola tangan semakin berkembang, belakangan ini geliat olahraga baru mulai mendapatkan tempat baik itu dikalangan mahasiswa sebagai kaum akademis, maupun masyarakat luas. Mahasiswa pada saat ini menjadi alat yang paling mampu mempromosikan dan mengembangkan olahraga baru termasuk bola tangan yang sudah mulai terlupakan di Indonesia.

Bola tangan di Indonesia sedang mengalami babak baru setelah tidak mampu bersaing dengan olahraga yang sedang berkembang saat itu, pada saat ini masyarakat sudah mulai terbuka dengan cabang olahraga baru yang mampu memberikan ciri khas tersendiri terutama yang mampu membuat olahraga menjadi enak untuk ditonton. Dalam mengembangkan bola tangan di Indonesia tentunya harus mendapat dukungan dari semua pihak untuk dapat mengembangkan olahraga bola tangan, dukungan ini buka hanya saja didukung oleh semua lapisan masyarakat tetapi harus juga didukung oleh berbagai pemangku kebijakan dalam pengembangan olahraga bola tangan di Indonesia.

Dalam mengembangkan olahraga baru tentunya banyak SDM yang harus dikembangkan demi perkembangan cabang olahraganya seperti pelatih, atlet dan juga pengembangan dari segi pelatihan. Pengembangan dari segi pelatihan dalam cabang olahraga bola tangan yang notabeneanya adalah cabang olahraga baru tentunya pengembangan dalam segi pelatihan sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan prestasi bola tangan baik dari prestasi tingkat club maupun prestasi secara nasional maupun internasional.

Permainan bola tangan adalah permainan yang mengadakan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan akurasi hal ini sama seperti permainan bola basket sehingga kemampuan teknik dasar setiap pemain harus sangatlah baik agar dapat menunjang penampilannya di lapangan, hal ini membuat setiap pelatih harus mampu mengembangkan pelatihan yang dilakukan demi

peningkatan prestasi, menurut Harsono (1988:100) pelatih yang baik harus mampu mengembangkan 4 faktor dalam setiap pelatihannya seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Semua faktor ini adalah satu kesatuan dalam peningkatan prestasi yang diharapkan.

Program latihan yang dibuat haruslah mampu mengembangkan 4 faktor tersebut untuk meningkatkan keterampilan permainan bola tangan, fisik yang prima adalah sebuah kewajiban yang wajib dimiliki oleh setiap atlet terutama para pemain bola tangan semakin baik fisik yang dimiliki oleh setiap pemain karena akan semakin memudahkan setiap pemain meningkatkan teknik dasar dalam permainan bola tangan lainnya. Hal ini senada dengan Harsono (1988:100) Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet Dalam cabang olahraga bola tangan memiliki beberapa teknik dasar dan juga keterampilan individu yang harus dikuasai setiap pemain seperti *passing*, *shooting*, *dribbling* dan *individual defensive skill*.

Teknik dasar *passing* adalah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai bagi olahraga yang lebih mengadakan kerja sama tim menurut Ramadan (2017:5) *passing* adalah salah satu cara memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah serang. Hal seperti ini yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar dapat memberikan yang terbaik dalam permainan dengan jumlah pelatih yang memiliki kualitas sangat terbatas maka perlu adanya pengembangan dalam segi latihan *passing* guna menambah referensi pelatih sehingga pelatihan yang dilakukan menjadi lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan. Model latihan bola tangan terutama *passing* perlu mendapat perhatian serius karena secara kasat mata mungkin akan terlihat sangat mudah untuk melakukan tetapi ketika kita perhatikan dalam pertandingan bola tangan ini menjadi masalah yang sangat serius, dimana kita dapat melihat teknik dasar *passing* yang dilakukan tidak mampu tepat pada sasaran yang diinginkan sehingga bola yang dilemparkan menuju ke lawan ataupun keluar lapangan. Dalam melakukan latihan *passing* tentunya haruslah membuat latihan itu semenarik mungkin dan membuat model latihan *passing* yang memungkinkan kita berada kondisi sulit untuk melakukan *passing* sehingga dengan pengembangan latihan *passing* dapat meningkatkan teknik dasar *passing* dan membuat latihan lebih bervariasi.

Dalam permainan bola tangan teknik dasar mengumpan atau *passing* selalu disatukan dengan menangkap bola atau *catching* sehingga keterampilan dasar *passing* dan *catching* menjadi

suatu keharusan yang wajib dipelajari dengan baik dalam permainan bola tangan. Teknik dasar passing dapat di bagi 2 yaitu *overhand pass* dan *wrist pass* tetapi dalam penelitian pengembangan ini berfokus kepada pengembangan latihan *overhand pass*:

Menurut (Dwight, 1997:9) Teknik dasar yang *overhand pass* adalah teknik dasar yang sering dilakukan saat permainan bola tangan karena teknik dasar passing seperti ini sangat mudah dilakukan karena pada pelaksanaannya sama seperti melakukan tembakan kearah gawang sehingga pelaksanaannya harus mengandalkan kekuatan dalam melakukannya. Pada saat melakukan operan tentunya seseorang pemain harus mamapu melihat situasi yang sesuai dengan teknik yang akan dilakukan. Dalam melakukan gerakan *overhand pass* ada teknik-teknik khusus yang perlu dikuasai oleh setiap pemain sehingga gerakannya sesuai dengan apa yang ingin dicapai, adapun cara pelaksanaannya menurut (Dwight, 1997:9) dimulai dari fase persiapan, pelaksanaan dan fase gerak lanjutan:

1. Pada fase persiapan tangan yang memegang bola di angkat hingga sejajar dengan kepala kemudian siku tangan dibuka 90^0 , tangan yang tidak memegang bola diarahkan kearah yang akan dituju, kemudian kaki dibuka lebar bahu dan menempatkan salah satu kaki tumpu dibelakang sehingga saat melakukan passing berat badan tubuh tertumpu pada kaki tumpunya.
2. Fase pelaksanaan, kedua kaki tetap dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki tumpu berada didepan kemudian secara cepat pindahkan berat badan dari kaki bagian belakang ke kaki bagian depan untuk dapat menghasilkan tenaga tabahan saat akan melepaskan bola, hentakan kedepan tangan yang memegang bola kearah depan lurus kepada sasaran yang akan dituju.
3. Fase gerak lanjutan setelah bola terlepas dari telapak tangan, tangan kembali kepada posisi seperti biasa dengan keadaan santai.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan. Sedangkan model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain:

- (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan)
- (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian

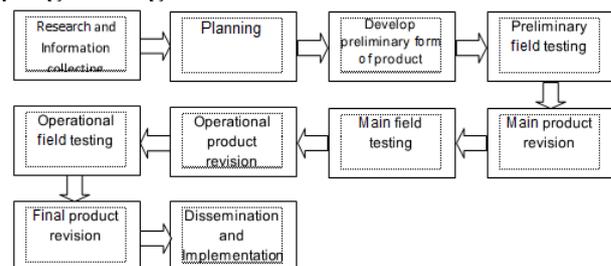
keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil) (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan model latihan, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi) (4) Melakukan uji lapangan permulaan (menggunakan 6-12 subyek) (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan) (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan 30-100 subyek. (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama). (8) Uji lapangan dengan 40-200 subyek (9) Revisi produk akhir (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

1. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan dalam penelitian dan pengembangan smodel latihan passing ini berupa analisis kebutuhan (*need assesment*). Analisis kebutuhan dilaksanakan dengan pengamatan dilapangan, dengan olahraga baru berkembang dan jumlah SDM yang belum terlalu banyak. Pengembangan ini akan menjadi sebuah pengembangan tepat kugana yang sangat di butuhkan dalam pengembangan latihan bola tangan secara keseluruhan.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Model latihan passing dalam bola tangan ini dikembangkan dengan menggunakan langkah pengembangan Borg dan Gall. Pada setiap tahap penelitian dan pengembangan ini terdapat langkah-langkah rancangan yang penjelasannya diuraikan. Berikut ini adalah rencana pengembangan model.



Langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development* (R&D) menurut Borg dan Gall (1983:775)

Langkah-langkah pengembangan yang disusun oleh Borg dan Gall sangat jelas, berurutan dan lengkap sehingga peneliti merasa

pelatih bola tangan, hasilnya adalah 88,38 %, dari kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa model latihan *passing* bola tangan ini memenuhi kriteria VALID (80% - 100%) sehingga dapat digunakan dan dipraktekkan dalam pelaksanaan latihan bola tangan.

2. Analisis Data dari Ahli Pelatih Bola Tangan

Berdasarkan hasil analisis evaluasi ahli tes dan pengukuran olahraga diketahui bahwa jumlah skor maksimal ($\sum X$) adalah 192 dan jumlah skor yang diperoleh ($\sum X_1$) adalah 186. Sehingga, persentasenya adalah 89,44%.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli pelatih bola tangan, hasilnya adalah 89,44 %, dari kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa model latihan *passing* bola tangan ini memenuhi kriteria VALID (80% - 100%) sehingga dapat digunakan dan dipraktekkan dalam pelaksanaan latihan *passing* bola tangan.

3. Analisis Data dari Ahli Pengampu Bola Tangan

Berdasarkan hasil analisis evaluasi ahli pembelajaran diketahui bahwa jumlah skor maksimal ($\sum X$) adalah 32 dan jumlah skor yang diperoleh ($\sum X_1$) adalah 30. Sehingga, persentasenya adalah 93,75%.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap tanggapan/penilaian dari ahli pembelajaran bola tangan, hasilnya adalah 93,75 %, dari kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa model latihan *passing* bola tangan ini memenuhi kriteria VALID (80% - 100%) sehingga dapat digunakan dan dipraktekkan dalam pelaksanaan latihan *passing* bola tangan.

Pembahasan

Dalam penelitian ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Uji coba lapangan penelitian ini hanya dilakukan pada satu tempat, yaitu Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan dengan sampel terbatas.

2. Model latihan yang dikembangkan hanya terbatas pada sumber belajar materi bola tangan dari sekian banyak materi pada matakuliah bola tangan.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan adanya pengembangan model latihan bola tangan ini mahasiswa, pelatih dan dosen pengampu mata kuliah bola tangan dapat mempelajari dan melaksanakan model latihan *passing* bola tangan secara efektif dan efisien.
2. Dengan adanya pengembangan model latihan bola tangan ini mahasiswa dapat menguasai materi teori dan praktik bola tangan dengan cepat dan benar.

Saran dan Rekomendasi

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi pengembangan model latihan bola tangan ini bisa digunakan sebagai tambahan referensi bagi Dosen pengampu matakuliah bola tangan, pelatih bola tangan dan Mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang sedang menempuh matakuliah bola tangan. Pengembangan model latihan bola tangan memuat berbagai macam model latihan *passing* dan panduan pelaksanaannya dengan singkat dan mudah dipahami sehingga sangat disarankan bagi pelatih dan mahasiswa untuk dimanfaatkan dalam mendalami materi bola tangan.

Dalam penyebarluasan produk pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain: Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini disusun kembali menjadi lebih baik, baik itu tentang kemasan tampilan maupun isi dari materi produk yang dikembangkan. Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :

- a. Model latihan ini berpotensi untuk dapat dikelola dan dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk atau kemasan yang lebih mudah sehingga memudahkan ketika dalam proses latihan maupun pembelajaran.
- b. Peneliti mencoba menambahkan video peragaan kepada produk yang dikembangkan sehingga dapat mempermudah dalam bentuk pelaksanaannya dilakapangan. Oleh karena itu ada alternatif untuk menggantikan video dengan animasi sebagai peragaan pelaksanaan latihan.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model latihan bola tangan.

Daftar Pustaka

- Borg, R, Walter and Gall, D. Meredith. 1983. *Educational Research, an Introductions: Fourth Edition*. New York: Longman.
- Dwight, Mary Phyl. , 1997. *Team handball : steps to success: Series 3* Canada: Human Kinetics
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Apek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ramadan, G. 2017 *Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola*. Jurnal Juara, 1-12.
- Ramadan, G. Sartono. & Aji, S. H. 2017 *Analisis kebutuhan Pengembangan latihan passing bola tangan*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani. UNSIKA, 109-114.
- Rismayanthi, C. 2013. *Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 9(1). 64-72.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Edisi Keenam. Bandung: Tarsito.