

## MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA TANGAN UNDER 12

Oktavia Dwi Puspa Ningrum<sup>1</sup>, Hardinsyah Nasution<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Teknik Komputer

\*) nasutionhardin33@gmail.com

### Abstrak

Bola tangan masuk di Indonesia ditandai dengan masuknya bola tangan pada PON ke II di Jakarta tahun 1951. Pengenalan dan pembinaan itu hendaknya dimulai sejak dini tujuannya agar sejak dini mereka sudah dikenalkan dengan bola tangan sehingga minat dan animo mereka untuk belajar bola tangan semakin besar. Permainan ini mirip dengan bola tangan, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Bola tersebut boleh dilemparkan, atau ditembakkan, permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

**Kata Kunci:** Latihan, Bola, Permainan.

---

### PENDAHULUAN

Bola tangan masuk di Indonesia ditandai dengan masuknya bola tangan pada PON ke II di Jakarta tahun 1951, tetapi kepopuleran handball hanya bertahan sampai tahun 1966 dan terkesan mati suri hingga akhirnya tahun 2008 bola tangan mulai dikembangkan kembali di Indonesia. Sekarang bola tangan bukan merupakan olahraga populer di Indonesia, padahal bola tangan merupakan olahraga permainan yang menyenangkan. Oleh karena itu sudah menjadi tugas insan olahraga untuk mengenalkan dan mempopulerkan bola tangan di Indonesia. Pengenalan dan pembinaan itu hendaknya dimulai sejak dini tujuannya agar sejak dini mereka sudah dikenalkan dengan bola tangan sehingga minat dan animo mereka untuk belajar bola tangan semakin besar (Nugroho et al., 2021)(Fahrizqi, Agus, et al., 2021)(Agus & Fahrizqi, 2020)(Gumantan & Fahrizqi, 2020)(Mahfud & Gumantan, 2020). Menurut (Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Gumantan & Mahfud, 2020)(Mahfud & Yuliandra, 2020)(Mahfud & Yuliandra, 2020)(Saputra & Aguss, 2021) Bola tangan (handball) adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1

penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan bola tangan, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Bola tersebut boleh dilemparkan, atau ditembakkan, permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri (Sudibyo & Nugroho, 2020)(Dermawan & Nugroho, 2020)(Aguss, 2020)(Mahfud, Gumantan, et al., 2020)(Satria et al., 2020). Dalam permainan ini lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket dan permainan bola tangan, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket yang terdiri dari passing, dribling, shooting (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Handoko & Gumantan, 2021)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Waktu permainan untuk semua team dengan pemain umur 16 atau lebih adalah 2 babak masing-masing selama 30 menit dengan istirahat 10 menit dan memiliki lapangan berukuran 40 m x 20 m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek dan penalti dilakukan dari jarak 7 meter, bola yang digunakan lebih kecil dari bola sepak yaitu size 3,2 dan 1 sedangkan waktu permainan untuk team remaja (12-16 Tahun) adalah 2 x 25 menit, dan 2 x 20 menit untuk umur 8-12 tahun untuk pemain diatas 16 tahun dan remaja waktu istirahat antara babak adalah 10 menit (Melyza & Aguss, 2021)(Fahrizqi, 2018)(Pratomo & Gumantan, 2021)(Sandika & Mahfud, 2021)(Nugroho & Gumantan, 2020)(Ichsanudin & Gumantan, 2020). Latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan (Gumantan & Mahfud, 2018)(Fahrizqi et al., 2013)(Gumantan & Fahrizqi, 2020). Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training) yang

selalu meningkat dan bertahap setiap tahun. Dengan kata lain bahwa latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodelis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dilakukan harus dilatih secara berulang-ulang agar gerakan yang dimaksud kelihatan sukar dan koordinasi yang masih rendah menjadi kian mudah. Otomatis dan refleksi pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin halus sehingga semakin menghemat energi.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah merupakan dasar untuk macam-macam keterampilan dan merupakan gerak alami yang dapat dilihat, didengar, dan dirasakan secara sadar dan akan menunjukkan keterampilan bertahap (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020)(Pangkey & Mahfud, 2020).

### **Latihan**

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas (FAHRIZQI, 2013). Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun.

### **Bola tangan (handball)**

Bola tangan (handball) adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Bola tersebut boleh dilemparkan, atau ditembakkan, permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri (Pamungkas & Mahfud, 2020).

## **METODE**

Penelitian pengembangan model latihan teknik dasar bola tangan ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) Research and information collecting (2) Planning (3) Development of the preliminary form of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main field test. (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final produk (10) Dissemination and implementation.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan teknik dasar bola tangan pada permainan bola tangan dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penelitian Pendahuluan**

Penelitian pendahuluan dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses, identifikasi permasalahan yang dijumpai pada latihan teknik dasar permainan bola tangan dan deskripsi serta temuan dilapangan. Hasil ini dipergunakan untuk mengkaji keadaan lapangan dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan ini nantinya dipergunakan oleh subjek, artinya model yang dikembangkan oleh peneliti diperlukan atau tidak. Temuan penting yang hendak dideskripsikan dan dianalisis adalah bagaimanakah model (faktual) latihan teknik dasar permainan bola tangan yang saat ini dilaksanakan, serta apakah kelemahan dan kelebihan berdasarkan model konseptual (karakteristik dan kriteria) latihan teknik dasar bola tangan dalam penelitian dan pengembangan ini.

### **Perencanaan Pengembangan Model**

Langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model dalam latihan teknik dasar pada permainan bola tangan yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan teknik dasar pada permainan bola tangan sehingga dapat memperoleh hasil latihan yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam model latihan. Pengembangan model latihan diharapkan

menjadi produk yang dapat dikembangkan secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak digunakan. Model latihan teknik dasar ini menekankan pada model yang lebih mudah, menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan sehingga dapat membantu dalam mempelajari teknik dasar pada permainan bola tangan dengan mudah.

### **Validasi, Evaluasi dan Revisi Model**

Langkah selanjutnya dalam penelitian riset dan pengembangan model latihan adalah:

#### **Telaah Pakar (Expert Judgement)**

Telaah Pakar dalam latihan teknik dasar bola tangan berguna untuk mengevaluasi bagian-bagian dari model latihan yang perlu diperbaiki, dihilangkan atau disempurnakan, hal ini dilakukan pada hasil rancangan dalam bentuk rancangan tulisan gambar maupun dari teknik peragaan langsung di lapangan saat perancangan model latihan teknik dasar bola tangan ini. Pakar yang dilibatkan dalam penelitian R and D ini adalah 3 pakar yaitu pakar bola tangan. Hasil dari evaluasi dari pakar akan dijadikan masukan dalam menyempurnakan rancangan model latihan teknik dasar pada permainan bola tangan sebelum dilakukan uji coba kepada kelompok kecil.

#### **Uji coba kepada kelompok kecil (small group try-out)**

Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan subjek 25 orang anak usia under-12, sebelum uji coba kelompok kecil anak diberikan test awal tentang kemampuan teknik dasar yang dimiliki, siswa melakukan latihan teknik dasar pada permainan bola tangan dengan model latihan yang telah di kembangkan.

#### **Revisi**

Setelah melaksanakan uji coba kelompok kecil, hasilnya dijadikan sebagai bahan untuk memperbaiki model latihan teknik dasar bola tangan under-12 sebelum di uji cobakan lapangan. Hasil yang dilakukan para anak kelompok kecil merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya.

### Uji coba lapangan (field try-out)

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar, dalam kegiatan lanjutan penelitian riset dan pengembangan model latihan teknik dasar bola tangan adalah ujicoba lapangan. Ujicoba lapangan dilakukan setelah model latihan direvisi dari hasil uji coba sebelumnya.

### SIMPULAN

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari uji coba lapangan merupakan landasan terakhir dari perbaikan dan penyempurnaan produk baru model latihan teknik dasar bola tangan. Hasil respon dari para siswa setelah melakukan latihan secara langsung diberikan sebagai masukan evaluasi perbaikan model. Berdasarkan data diatas yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari ahli bola tangan 80 % sehingga model latihan teknik dasar bola tangan ini dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.

Model latihan teknik dasar permainan bola tangan ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu pelatih serta guru olahraga dalam memberikan bentuk variasi latihan penguasaan teknik dasar pada permainan bola tangan. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan anak dan hasil dari pengembangan model yang telah ada.

### REFERENSI

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of

- the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Fahrizqi, E. B., Jubaedi, A., & Suranto, S. (2013). LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013*.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan

- Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.