


Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar *Passing* Permainan Bola Tangan

Ujang Rohman¹, Ramadhani Hananto Puriana²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Jln. Dukuh Menanggal XII No.4 Surabaya 60234
Email: ujang_roh64@unipasby.ac.id, ramadhany@unipasby.ac.id

Menerima: 12 Desember 2019; **Revisi:** 22 Januari 2020; **Diterima:** 17 April 2020

 <https://doi.org/10.24036/jm.v%vi%i.118>

Abstract

This study aims to formulate the application of static and dynamic ball throwing learning methods in improving the basic motion of passing handball games. The object of the research was the physical education student class at 2017 FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, who programed the T/P Handball Course. The study used an experimental method with one group pretest-posttest design. The results of the analysis at the significance level (Sig.0.05) show the t-test of the static ball throwing method $p > \text{Sig.0.05}$ ($2.506 > 1,732$) and the dynamic ball throwing method $p > \text{Sig.0.05}$ ($2.614 > 1.732$) This means that the implications of both methods of catching the ball can improve the basic motion of passing handball games. The results of the analysis of the difference in improvement between the two methods obtained $p > 0.05$ ($7,140 > 2,201$) means that the implication of the dynamic ball throwing method is better than the static ball throwing method in learning the basic motion of passing a handball game.

Keywords : *throw the ball catch, basic motion passing*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan merumuskan penerapan metode pembelajaran lempar tangkap bola statis dan dinamis dalam meningkatkan gerak dasar *passing* permainan bola tangan. Objek penelitian adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Angkatan 2017 yang memprogram Mata Kuliah T/P Bola Tangan. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Hasil analisis pada taraf signifikansi (Sig.0.05) menunjukkan t-test metode lempar tangkap bola statis $p > \text{Sig.0.05}$ ($2.506 > 1.732$) dan metode lempar tangkap bola dinamis $p > \text{Sig.0.05}$ ($2.614 > 1.732$) berarti implikasi kedua metode lempat tangkap bola dapat meningkatkan gerak dasar *passing* permainan bola tangan. Hasil analisis perbedaan peningkatan antara kedua metode diperoleh $p > 0.05$ ($7.140 > 2.201$) berarti implikasi metode lempar tangkap bola dinamis lebih baik peningkatannya dibandingkan metode lempar tangkap bola statis dalam pembelajarn gerak dasar passing permainan bola tangan.

Kata Kunci : *lempar tangkap bola, gerak dasar passing*

PENDAHULUAN

Perkembangan olah raga di Indonesia pada akhir-akhir ini makin meningkat. Usaha pemerintah untuk menggalakan olahraga pada masyarakat sudah dapat dilihat dari hasil meningkatnya aktivitas olahraga masyarakat yang dilakukan di berbagai tempat. Hal ini nampak

pula dengan adanya kegiatan-kegiatan gerak jasmani yang semakin banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga adalah alat pemersatu bangsa, oleh karena itu berkembang menjadi gerakan keolahragaan dengan motto "TIADA HARI TANPA OLAHRAGA". Kegiatan olahraga yang dilakukan tersebut bentuk perhatian masyarakat akan pentingnya aktivitas



olahraga untuk menjaga agar bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat dalam rangka menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Aktivitas olah raga selain dilakukan di lingkungan masyarakat, juga secara menyeluruh di lakukan di lembaga-lembaga pendidikan melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diberikan dari jenjang pendidikan Sekolah Tingkat Dasar (SD, MI), Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMP, MTs), Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA, SMK, MA) dan sampai Perguruan Tinggi.

Hal ini dikarenakan pembelajaran aktivitas jasmani merupakan salah satu proses yang lebih spesifik dari pendidikan yang dilakukan dengan terencana, sistematis dan menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. (Setiawan, Yudiana dan Rahmat, 2018).

Sekolah adalah salah satu tempat berlangsungnya kegiatan pendidikan, oleh sebab itu kegiatan yang dilakukan di sekolah diharapkan sebagai tempat proses pembelajaran lebih dari sekedar belajar. Kegiatan pembelajaran merupakan bagian dari keseluruhan proses pendidikan di sekolah dan juga sebagai tempat berlangsungnya proses transformasi melalui berbagai interaksi edukasi antara pendidik dengan peserta didik.

Dalam kegiatan pembelajaran tersebut tentunya telah dikombinasikan dan disusun berdasarkan materi, media, sarana prasarana dan prosedur yang saling mempengaruhi guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Mata Pelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang menekankan pada proses seseorang sebagai individu maupun kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan karakter.

Makna tersebut pada hakekatnya bahwa PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan pada individu secara fisik, mental dan emosional. Oleh karena itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada tiga aspek yang menjadi bahan penilaian, yaitu: aspek kognitif (pengetahuan intelektual), afektif (sikap sosial) dan psikomotor (keterampilan gerak).

Ketiga aspek tersebutlah yang menjadi bahan kajian dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani yang se-lanjutnya akan digabungkan dan diberi penilaian sebagai hasil dari proses belajar siswa di sekolah (Drost.,

Todorovich, 2013; Rochmawati., Wahyuni, 2017; Sitzmann, Ely, Brown., Bauer, 2010).

Konsep tersebut menunjukkan bahwa PJOK yang di ajarkan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kemampuan yang mencakup tiga unsur yaitu unsur pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*) dan keterampilan (*psikomotor*).

Untuk itu proses pembelajaran PJOK yang benar adalah terjadinya peningkatan kemampuan yang berarti (*signifikan*) dalam penyampaian materi pembelajaran PJOK yang dilaksanakan di sekolah. Peningkatan kemampuan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah harus didukung oleh kompetensi pendidik yang kompeten.

Pendidik yang kompeten adalah pendidik yang memiliki keterampilan atau kecakapan dalam pembelajaran PJOK yang meliputi unsur pengetahuan, sikap dan psikomotor. Salah satu LPTK yang membentuk dan menghasilkan pendidik PJOK adalah Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memiliki Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS).

Program studi Penjas adalah salah satu program studi yang berada dalam lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Program studi Penjas sesuai dengan karakteristiknya mempunyai sasaran menghasilkan tenaga pendidik jasmani yang profesional dan berkarakter Peduli, Amanah, Gigih, Inovatif (PAGI).

Sasaran yang ingin dicapai tersebut memiliki kualifikasi dan kompetensi dalam mengembangkan bidang ilmu pendidikan jasmani dan keolahragaan serta membentuk berkepribadian luhur sesuai dengan nilai budaya bangsa, agama, dan profesi kependidikan yang dapat mengikuti perubahan dan perkembangan yang terjadi dimasyarakat.

Mengacu pada upaya tersebut, untuk meningkatkan kualitas Proses Belajar Mengajar (PBM) dengan memberikan sumbangan nyata bagi usaha pengembangan sumber daya manusia (SDM) pada dunia pendidikan khususnya dan ilmu keolahragaan umumnya, dengan demikian lulusan program studi Pendidikan Jasmani tidak terbatas mengabdikan diri pada lingkup sekolah melainkan juga disiapkan untuk memberikan kontribusi pada lembaga-lembaga terkait dalam ilmu keolahrgaan melalui pengembangan rekayasa kurikulum yang berorientasi pada kebutuhan pasar (*market oriented*).

Berdasarkan hal tersebut maka struktur kurikulum Program Studi Pendidikan Jasmani



didasarkan pada SK Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 tentang penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar mahasiswa.

Prinsip-prinsip dasar kurikulum berorientasi pada tujuan pendidikan nasional dan berpedoman pada kesinambungan antara teori dan praktek yang dirancang sesuai dengan visi, misi, dan tujuan Program Studi Pendidikan Jasmani yang tertuang di dalam buku Pedoman Akademik Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Deskriptif mata kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani di susun sefleksibel mungkin, hal ini karena teknologi keolahragaan (*sport science*) sangat cepat berkembang yang dapat memungkinkan dengan mengadakan perbaikan dan evaluasi dari silabus, RPS dan SAP yang dibahas dalam rapat internal fakultas dan program studi bersama dosen yang terkait.

Salah satu mata kuliah yang wajib di program dan ditempuh mahasiswa berdasarkan kurikulum Pendidikan Jasmani adalah mata kuliah T/P Bola tangan. Permainan bola tangan di Indonesia merupakan olahraga yang belum dikenal oleh masyarakat.

Kesenangan ataupun keinginan dari seorang untuk bermain bola tangan tidak selalu sama tujuannya, ada orang-orang yang hanya untuk berekreasi dalam waktu-waktu senggang, tetapi ada pula mereka yang sejak mulai bermain bola tangan telah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bermainnya.

Pada dasarnya permainan bola tangan adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 7 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya. Bola tangan adalah permainan dimana dua tim, masing-masing terdiri dari tujuh pemain (enam pemain lapangan dan seorang penjaga gawang) yang saling bertanding di lapangan bola tangan. (Kumar, 2014).

Bola tangan bisa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. (Manchado, Tortosa-Martínez, Vila, Ferragut, & Platen, 2013).

Permainan bola tangan memacu mahasiswa untuk bergerak dengan teratur, selain itu melatih mahasiswa untuk berpikir dengan cepat dan tepat, sewaktu ia memegang bola, melempar bola, atau menangkap bola juga dalam menyerang dan bertahan.

Menurut Schwesig, Koke, Eisentrau., and Fieseler (2015:485) bahwa bola tangan memiliki ciri sebagai olahraga yang sangat kompleks (misalnya *jogging*, lari cepat, gerakan mundur, gerakan samping, melompat, melempar, memindahkan balok, perubahan arah, situasi satu-lawan-satu, dan tipuan).

Semuanya itu perlu adanya koordinasi dan interaksi antar individu karena pembelajaran bola tangan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kemampuan interaksi sosial mahasiswa (Hermansah 2018).

Sedangkan menurut Setiawan, Yudiana, Rahmat (2018:92) bahwa pembelajaran bola tangan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku sosial. Selain itu unsur-unsur yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola tangan adalah keterampilan lempar tangkap, menggiring dan menembak bola kearah gawang.

Oleh karena itu, untuk mencapai hasil maksimal khususnya dalam bermain bola tangan, diperlukan adanya kemampuan atau keterampilan pemain dalam memperagakan teknik-teknik bermain bola tangan. Penguasaan kemampuan teknik bermain bola tangan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas penampilan dalam bermain bola tangan.

Menurut Lusiana (2015:67), kemampuan lemparan atlet *handball* sangat dipengaruhi oleh karakteristik antropometri yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Selain itu menurut Lusiana, (2015:68) kemampuan lemparan pemain sangat diperlukan meliputi kemampuan kekuatan/kecepatan lemparan, maupun akurasi lemparan dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka proses pembelajaran permainan bola tangan memerlukan penguasaan kemampuan lemparan bola yang baik. Salah satu gerak dasar melempar bola dalam permainan bola tangan adalah teknik *passing*. *Passing* adalah gerak dasar mengunpan, melempar atau mengoper bola dengan tepat sasaran.

Hasil observasi dan pengamatan dilapangan selama proses belajar mengajar permainan bola tangan pada mahasiswa yang melaksanakan praktek permainan bola tangan, kejadian yang sering terjadi adalah masih rendahnya



kemampuan mahasiswa dalam melempar dan menangkap bola pada saat *passing* sehingga arah bola tidak tepat ke sasaran dan juga saat menangkap bola tidak terkontrol sehingga bola lepas dari genggaman.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan pengajaran secara langsung bagaimana cara melempar dan menangkap bola mulai dari posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki dan arah lemparan. Hasil pengamatan dalam pembelajaran tersebut secara umum mahasiswa belum mampu untuk melakukan gerak dasar *passing* dengan benar.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan tersebut, permasalahan yang menarik untuk dianalisis dan diteliti yaitu mengenai metode lempar tangkap bola. Metode lempar tangkap bola merupakan salah satu alternatif untuk menjawab permasalahan yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran *passing*.

Metode lempar tangkap yang akan diterapkan dalam mengembangkan kemampuan *passing* mahasiswa yaitu melempar dan menangkap bola secara statis dan dinamis, karena menurut Lusiana (2015:66), kemampuan lemparan yang baik dari seorang pemain akan memberikan dampak yang signifikan bagi tim dalam mengembangkan permainan.

Asumsi penulis bahwa metode lempar tangkap bola yang bersifat statis akan memberikan pengalaman gerak dasar *passing* yang berulang-ulang (*drill and drill*) ke arah sasaran yang tidak bergerak, sedangkan lempar tangkap bola yang bersifat dinamis memberikan pengalaman gerak dasar *passing* ke arah sasaran yang bergerak.

Kedua metode lempar tangkap bola tersebut memberikan pengalaman pada mahasiswa seperti dalam suasana bermain yang edukatif dan progresif menyerupai permainan bola tangan karena ada aktivitas diam dan bergerak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengangkat permasalahan ini dalam bentuk penelitian yang berjudul "Metode lempar tangkap bola statis dan dinamis: implikasinya dalam pembelajaran gerak dasar *passing* permainan bola tangan."

Mengacu pada judul penelitian tersebut, maka permasalahan penelitian ini adalah apakah metode lempar tangkap bola statis dan dinamis ada implikasinya dalam meningkatkan gerak dasar *passing* permainan bola tangan, sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan membuktikan metode lempar tangkap bola statis

dan dinamis implikasinya dalam meningkatkan gerak dasar *passing* permainan bola tangan. Urgensi temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dan rekomendasi para dosen di LPTK bahwa metode lempar tangkap bola statis dan dinamis dapat dijadikan alternatif sebagai salah satu metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran gerak dasar *passing* permainan bola tangan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2013:272), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian. Metode eksperimen dalam penelitian ini memberikan gambaran rancangan atau desain penelitian yang meliputi prosedur dan langkah-langkah yang ditempuh dalam memperoleh data untuk diolah dan dianalisis. Rancangan penelitian *One Group Preetest-Posttest Design*. Desain penelitian *one group pretest-posttest* dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).

Bagan *one group pretest-posttest* dalam bentuk rancangan: O_1 ----- X ----- O_1^i dimana O_1 (*pre-test*), O_1^i (*post-test*) dan X (*treatment*). Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* secara *purposive sampling*.

Sampel adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2017 kelas B yang memprogram Mata Kuliah Permainan Bola Tangan. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu metode lempar tangkap bola statis (X_1) dan lempar tangkap bola dinamis (X_2) serta variabel terikat yaitu gerak dasar *passing*. Instrumen penelitian yang digunakan *wall bounce passing test* yaitu bentuk tes keterampilan gerak dasar *passing* permainan bola tangan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan *wall bounce passing test* dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal (*pre-test*) pada tahap awal sebelum pelaksanaan perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*) setelah pelaksanaan perlakuan (*treatment*).

Pengumpulan data penelitian dilakukan untuk mencari implikasi variabel X terhadap Y dengan membandingkan data hasil *pre-test* dan *post-test* setelah perlakuan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik



dengan bantuan program komputer SPSS Versi 3.1. Analisis data melalui tahapan pengujian persyaratan normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan homogenitas data menggunakan uji *Bartlett*.

Setelah data dinyatakan normal dan homogen dilanjutkan pengujian hipotesis statistik Uji t. Uji t dilakukan untuk mencari implikasi variabel X_1 dan X_2 dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar *passing*(Y) dan menguji apakah dua nilai rata-rata berbeda secara nyata dengan membandingkan antara variabel X_1 dengan X_2 dalam meningkatkan gerak dasar *passing* permainan bola tangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan melalui tahapan uji normalitas data, uji homogenitas data dan uji t pada taraf signifikansi (α) Sig.0.05. Berdasarkan hasil tes keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan bola tangan bagi mahasiswa diperoleh nilai rata-rata (*mean*) kelompok lempar tangkap statis dan kelompok lempar tangkap dinamis sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Rerata Tes Awal dan Akhir

Variabel	<i>Wall Bounce Passing Test</i>		Beda (d)
	Pre-Test	Post-Test	
X_1	19.70	21.45	1.75
X_2	20.50	22.60	2.25

Deskripsi data tersebut di atas, menunjukkan nilai rata-rata lempar tangkap bola statis tes awal (*pree-test*) sebesar 19.70 dan tes akhir (*post-test*) sebesar 21.45 sedangkan nilai rata-rata lempar tangkap bola dinamis tes awal (*pree-test*) sebesar 20.50 dan tes akhir (*post-test*) sebesar 22.60.

Berdasarkan nilai rata-rata variabel tersebut, tahapan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai kelompok metode lempar tangkap bola statis sebesar 0.606 dan kelompok lempar tangkap bola dinamis sebesar 0.915 berarti $p > 0.05$.

Artinya data kedua variabel berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji homogenitas data menggunakan uji *Bartlett* menunjukkan variabel kelompok lempar tangkap bola statis sebesar 1.374 dan kelompok lempar tangkap bola dinamis sebesar 1.563 berarti $F > 0.05$.

Artinya data kedua variabel memiliki varian yang homogen. Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan variabel X_1 dan X_2 implikasinya dalam meningkatkan pembelajaran *passing* permainan bola tangan, dilakukan uji satu pihak

(*one tail test*) kelompok metode lempar tangkap bola statis dan metode lempar tangkap dinamis sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil peningkatan variabel X_1 dan X_2

Variabel	Gerak Dasar <i>Passing</i>		Sig.0.05
	t_{hitung}	t_{tabel}	
X_1	2.506	1.729	$P > 0.05$
X_2	3.614	1.729	

Data pada tabel di atas dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1$ dan taraf nyata (α) 0.05 diperoleh nilai t_{hitung} kelompok lempar tangkap bola statis sebesar 2.506 dan t_{tabel} sebesar 1.729 berarti nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} (2.506 > 1.729) sedangkan nilai t_{hitung} kelompok lempar tangkap bola dinamis sebesar 3.614 dan t_{tabel} sebesar 1.729 berarti nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} (3.614 > 1.729) secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil tes awal (*pree-test*) dan tes akhir (*post-test*) metode lempar tangkap bola statis dan dinamis terhadap keterampilan gerak dasar *passing*.

Artinya implikasi metode pembelajaran lempar tangkap bola dinamis dapat meningkatkan gerak dasar *passing* dalam permainan bola tangan. Sedangkan hasil perbedaan peningkatan antara variabel X_1 dan X_2 atau untuk menguji apakah dua nilai rata-rata berbeda secara nyata dilakukan uji t dua pihak (*two tail test*) sebagai berikut.

Tabel 3. Perbedaan Variabel X_1 dan X_2

Variabel	Mean	SD	MD	Uji t	Sig.(38) 0.05
X_1	21.45	0.068	1.75	7.14	$P > 0.05$
X_2	22.60	0.058	2.25		

Data pada tabel di atas dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 + n_2 - 2$ dan taraf nyata (α) 0.05 diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.14 dan t_{tabel} sebesar 2.021 berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} (7.14 > 2.021), secara parsial ada perbedaan yang signifikan rata-rata tes akhir (*post-test*) antara metode lempar tangkap bola statis dengan dinamis terhadap keterampilan gerak dasar *passing*.

Artinya implikasinya nilai rata-rata metode pembelajaran lempar tangkap bola dinamis lebih baik hasilnya dibandingkan metode pembelajaran lempar tangkap bola statis dalam meningkatkan gerak dasar *passing* permainan bola tangan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis sebelum perlakuan (*pree-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) ada perubahan yang berarti dalam



peningkatan gerak dasar *passing* permainan bola tangan. Menurut Susanto (2017:117), melempar atau *passing* adalah pola gerak dasar yang dimaksudkan untuk melepaskan suatu objek menjauhi tubuh pelempar.

Gaya melempar memang berbeda-beda sesuai keperluannya tetapi pola dasarnya tetap konsisten atau sama. Bola dilempar kemudian bola tersebut harus ditangkap. (Susanto, 2017:117).

Secara berturut-turut faktor yang paling mempengaruhi teknik lemparan yaitu kekuatan otot dan genggaman, rentang dan panjang lengan, eksplosif power, kemampuan VO_2 Max tinggi badan, kelentukan, kecepatan, lebar bahu, dan berat badan (Lusiana, 2015)

Perubahan pada gerak dasar *passing* tersebut di atas disebabkan karena variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat di akibatkan oleh perlakuan lempar tangkap bola secara terus menerus dan terprogram.

Metode pembelajaran lempar tangkap bola baik statis maupun dinamis yang diberikan secara terus menerus dalam proses pembelajaran selama 6-8 minggu ternyata memberikan peningkatan yang cukup berarti, karena menurut Rohman (2018: 141) bahwa, besarnya persentase perubahan perlakuan saat tes awal (*pree-test*) dengan tes akhir (*post-test*), disebabkan variabel bebas yang berpengaruh pada variabel terikat yang diakibatkan oleh program latihan yang diberikan secara intensif dan kontinyu

Selain itu frekuensi pembelajaran yang dilakukan 2 kali seminggu merangsang kemampuan motorik tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing*. Perubahan kemampuan dalam menampilkan suatu keterampilan yang relatif permanen sebagai dampak dari hasil pengalaman belajar atau proses pembelajaran yang berlangsung relatif lama (Magill, 2014).

Menurut Balasubramanian and Chittibabu (2014:40-47), menunjukkan bahwa permainan bola tangan efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik dalam empat dan delapan minggu pelatihan tetapi komposisi tubuh tetap tidak berubah setelah empat dan delapan minggu.

Ini menunjukkan bahwa latihan permainan bola tangan cukup efisien untuk meningkatkan kapasitas aerobik tanpa mendapatkan kelelahan selama pertandingan Selain itu perubahan gerak *passing* dalam permainan bola tangan dikarenakan adanya upaya memberikan bola kepada teman dengan menggunakan satu atau dua tangan (Susanto, 2017).

Di lihat dari karakteristiknya gerakan lempar tangkap bola secara anatomis otot-otot yang terlibat adalah otot-otot pada anggota badan bagian atas (*upper extremity*) seperti: *otot trapezius, deltoid, bicep, tricep, brachialis, brachiaradialis, coracobrachialis, extensor dan flexor carpi radialis, extensor dan flexor carpi ulnaris* dan juga otot-otot pada anggota badan bagian bawah (*lower extremity*) seperti: *otot gluteus maximus, biceps femoris, semitendinosus, gastrocnemeus, soleus, plantaris, tibialis dan peroneus anterior.* (Rohman, 2018).

Pada dasarnya otot-otot tersebut sangat berperan dalam melakukan gerakan kesegala arah dalam aktivitas lempar tangkap bola karena menurut Rohman (2018:142) dalam Clark (2006) dijelaskan bahwa kontraksi otot dan rangsang saraf berdaya guna apabila menggunakan beban sedang dan bentuk latihan yang bersifat isotonic.

Gerakan lempar tangkap bola akan menimbulkan terjadinya kontraksi otot maksimum, dimana pada saatgerakan melempar otot-otot anggota badan atas dan bawah (*upper dan lower extremity*) dirangsang untuk berkontraksi, hal ini dikarenakan tersimpannya energi elastik pada otot yang diregang dengan cepat akan dikeluarkan lagi pada saat kontraksi isotonic.

Siahaan (2015:186) menjelaskan pemain bola tangan membutuhkan pengembangan biomotorik kekuatan pada bagian alat gerak tubuh, terutama yang dominan untuk melakukan berbagai gerak dasar, diantaranya gerak melempar.

Gerak melempar akan semakin sempurna bila biomotorik kekuatan lengan dikombinasikan dengan kecepatan sehingga menghasilkan lemparan sejauh mungkin dan tepat sasaran. Hal ini memberikan gambaran bahwa meningkatnya gerak dasar *passing* membutuhkan gerakan ke segala arah dimana komponen biomotorik tersebut diperlukan pemain bola tangan sehingga dalam proses pembelajaran kemampuan gerak dasar permainan bola tangan sebaiknya melaibatkan komponen biomotorik.

Karena menurut Lusiana (2015:68), kemampuan lemparan atlte *handball* sangat dipengaruhi oleh karakteristik *antropometri* yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Dalam pengembangan keseluruhan gerak dasar bola tangan, gerak melempar dijadikan sebagai faktor dominan yang harus dimatangkan penampilan gerakanya, yang diharapkan akan berdampak pada penguasaan berbagai macam gerak dasar lainnya.



Menurut Wagner., Finkenzelle., Wuerth and Duvillard (2014: 812), menjelaskan bahwa karakteristik paling utama dalam tim bola tangan adanya perubahan intensitas, keterampilan khusus, adaptasi tubuh, faktor mental dan sosial factor.

Selama pembelajaran bola tangan berlangsung, berbagai metode, gaya mengajar dan media belajar termasuk sarana dan prasarana belajar digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar bola tangan termasuk pemantapan penampilan gerak dasar melempar yang diharapkan berdampak kepada penguasaan gerak lainnya (Siahaan, 2015:187).

Selain itu adanya peningkatan tersebut terjadi sebagai akibat proses pembelajaran yang dilakukan berulang-ulang (*drill*) sehingga menimbulkan adaptasi fisiologis perubahan anatomis otot dan sistem saraf tubuh.

Menurut Rohman (2018:118) dalam Fox dan Mathews (1988) dijelaskan bahwa, perubahan yang ada dalam otot tersebut menyebabkan peningkatan aktin, miosin, miofibril, kapiler dan sarkoplasma. Peningkatan ini menyebabkan perubahan kimia yang terjadi pada otot sehingga dapat meningkatkan ATP-PC yang berperan dalam kontraksi otot.

Oleh karena itu kondisi fisik sangat berperan penting dalam permainan bola tangan salah satunya adalah kemampuan power otot-otot lengan pemain bola tangan. Pemain dituntut memiliki kekuatan dan kecepatan dalam melempar dan menangkap bola terutama saat melakukan penyerangan ke daerah lawan dan mempertahankannya dari serangan lawan,

Karena menurut Susanto (2017:117), pada dasarnya melempar atau *passing* adalah pola gerak dasar yang dimaksudkan untuk melepaskan suatu objek menjauhi tubuh pelempar. Gaya melempar memang berbeda-beda sesuai keperluannya tetapi pola dasarnya tetap konsisten atau sama.

Untuk meningkatkan kinerja individu dan tim, khususnya dalam latihan tim bola tangan disarankan adanya koordinasi dalam hal daya tahan, kekuatan dan kemampuan kognisi (Wagner., Finkenzelle., Wuerth and Duvillard, 2014). Temuan penelitian ini berupa peningkatan kemampuan gerak dasar *passing* dalam permainan bola tangan melalui metode pembelajaran lempat tangkap bola statis dan dinamis.

Temuan ini merupakan hasil pengelolaan pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam

penyelenggaraan proses pembelajaran gerak dasar *passing* implementasinya dalam meningkatkan gerak dasar *passing* mahasiswa dalam proses pembelajaran permainan bola tangan.

Mahasiswa pendidikan jasmani sebagai calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tentunya harus memiliki kompetensi dalam memahami dan mempraktekkan permainan bola tangan sesuai capaian pembelajaran yang diharapkan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih atau kontribusi dalam mengembangkan kreativitas dan inovasi proses pembelajaran permainan bola tangan dan implikasinya berdampak pada hasil belajar berupa peningkatan dalam memahami pengetahuan (*kognitif*) dan keterampilan (*psikomotor*) gerak dasar *passing* permainan bola tangan mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa metode lempar tangkap bola statis dan dinamis memiliki kesamaan dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar *passing* dalam permainan bola tangan. Selain itu ada perbedaan yang cukup signifikan antara metode lempar tangkap bola statis dengan lempar tangkap bola dinamis dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar *passing* permainan bola tangan, dimana lempar tangkap bola dinamis lebih baik hasilnya dibandingkan lempar tangkap statis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Balasubramanian, C.M., Chittibabu, B. (2014). Effect of Handbal Spesific Aerobic Training on Body Composition and VO2max of Mall Handball Player. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 3 (4) 40-47
- Drost, D.K., Todorovich, J.R. (2013). Enhancing Cognitive Understanding to Improve Fundamental Movement Skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(4), 54-59.



- Ermawan, Susanto. (2017). Pengembangan Tes Keterampilan Dasar Olahraga Bola Tangan Bagi Mahasiswa, *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 21 (1) 116-125.
- Ermawan, Susanto. (2015). Olahraga Permainan Bola Tangan. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, UNY Press.
- Herbert Wagner, Thomas Finkenzelle, Sabine Wuerth., Serge P. Von Duvillard. (2014). Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine (J SPORT SCI MED)*. 13 (4) 808-816
- Hermansah, Bambang. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola tangan Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Wahana Didaktika*. 16 (3) 338-345.
- Lusiana, (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (*Shooting*) pada Atlet *Handball* Putri Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2 (2) 65-68
- Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: Physical and Physiological Aspects-A Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27 (6) 1708-1719.
- Magill, R. A. 2014. Motor Learning And Control. Concepts and Application. Seven Edition. New York: McGraw Hill Companies.
- Parmod, Kumar. (2014). A Comparative Study of Agility among Handball and Basketball Male Player. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 3 (2) 256-257
- Siahaan. Jonni (2017). Perbedaan Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Melempar dan Koordinasi Kelincahan melalui Pembelajaran Bola tangan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP)*. 22 (2) 183-191
- Setiawan, Anang., Yunyun Yudiana, Alit Rahmat. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*. 3 (1) 89-94
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Penerbit Alfabeta
- René Schwesig., Alexander Koke., David Fischer-Eisentraut., George Fieseler. (2015). Validity and Realibility of the New Handball Specific Complex Test. *Journal of Strength and Conditioning Research* 30 (2) 476-486.
- Rohman. Ujang. (2018). Metode Pembelajaran Permainan Bola tangan Dengan Menggunakan Latihan *Ladder Drill Hop Scotch* Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Agility Bermain Bola, *Jurnal Buana Pendidikan*. XIV (26) 136-142

