

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Model

Hasil pengembangan model dalam penelitian ini peneliti menghasilkan produk dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan berbagai bentuk model latihan *shooting* pada permainan bola tangan. Peneliti akan membuat dalam bentuk buku dan video panduan model latihan *shooting* yang diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih bola tangan dalam menyusun program latihan dan variasi model latihan terhadap atlet dengan memperhatikan sarana dan prasarana yang ada.

Tujuan dari penelitian pengembangan model ini adalah membuat model-model latihan *shooting* pada permainan bola tangan. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti, salah satu langkah-langkah proses pengembangan modelnya adalah dengan pengumpulan data, dalam hal ini peneliti berdiskusi kepada beberapa pelatih bola tangan mengenai analisis kebutuhan model latihan *shooting* pada permainan bola tangan serta peneliti melakukan survei dengan cara melihat langsung saat latihan dan juga mempelajari model-model latihan yang ada di buku Teori dan Praktek Olahraga Permainan Bola Tangan.

Hal tersebut digunakan untuk mengetahui seberapa dibutuhkannya pengembangan model latihan *shooting* pada permainan bola tangan yang

nantinya akan dikembangkan oleh peneliti dan dibuatkan draft awal model latihan *shooting*. Hasil studi pendahuluan atau temuan di lapangan selanjutnya dianalisis dan didiskusikan sehingga dapat diperoleh suatu hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif, dengan mengacu kepada tujuan studi pendahuluan penelitian.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, penelitian ini layak dan dapat digunakan oleh pelatih Bola Tangan dengan menggunakan teknik *shooting* model latihan yang telah dibuat. Adapun tujuan dari *shooting* yang telah di kembangkan ini adalah untuk memiliki banyak variasi pada atlet saat melakukan teknik *shooting* yang akan di terapkan sesuai dengan situasi dan kondisi saat latihan dan bertanding.

Model latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan *shooting* ketika memberi program latihan sesuai dengan kemampuan atlet yang memiliki teknik *shooting*. Model latihan ini dapat digunakan oleh atlet pemula dan juga atlet yang sudah menguasai teknik *shooting*.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No.	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apakah prestas ibola tangan Indonesia secara umum sudah baik ?	Belum, terutama pada kategori putri
2.	Menurut anda teknik apa yang memiliki pengaruh besar dalam memenangkan pertandingan bola tangan ?	Shooting, karena teknik ini memiliki akurasi dan kecepatan laju bola yang cepat.
3.	Menurut anda setujukah jika dikembangkan model-model teknik <i>shooting</i> ? Apa alasannya ?	Sebagian besar masih belum efektif dan kurang bervariasi

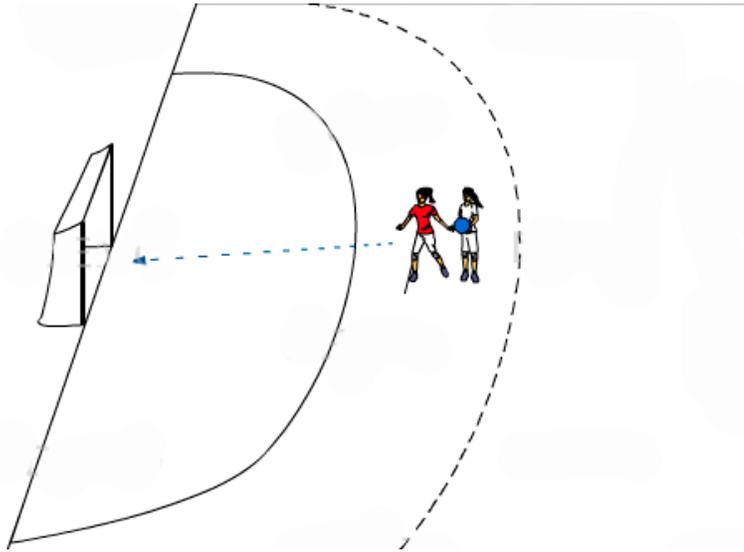
2. Model Final

Model awal yang dibuat oleh peneliti sebanyak 20 model latihan *shooting*. Setelah dilakukan validasi oleh ahli dan dilakukan uji coba, maka model latihan *shooting* yang dianggap layak sebanyak 17 model latihan *shooting*. Model-model yang sudah divalidasi dan di uji coba diharapkan dapat digunakan untuk menunjang kemampuan *shooting* atlet-atlet bola tangan di Universitas Negeri Jakarta maupun di masyarakat luas.

Adapun hasil model latihan yang sudah dikembangkan sebagai berikut :

MODEL LATIHAN 1

Tujuan : Melatih otomatisasi posisi badan saat pelaksanaan *shooting*



Keterangan Gambar

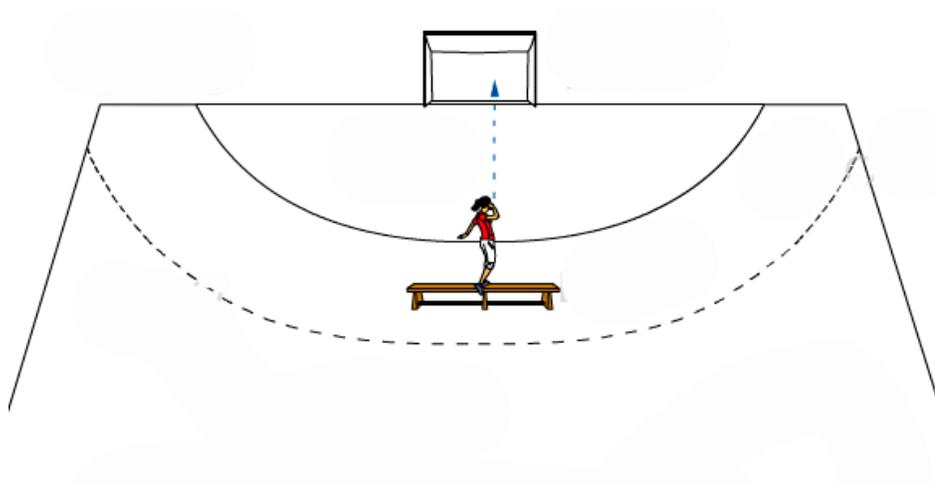
--- ➔ : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri dengan posisi awal shooting yaitu salah satu kaki berada didepan (kaki yang tidak sejajar dengan tangan yg digunakan untuk *shooting*)
2. Lalu pemain mengambil bola yang ada dibelakangnya dan langsung *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 2

Tujuan : Melatih keseimbangan badan saat melakukan *standing throw shoot*



Keterangan Gambar

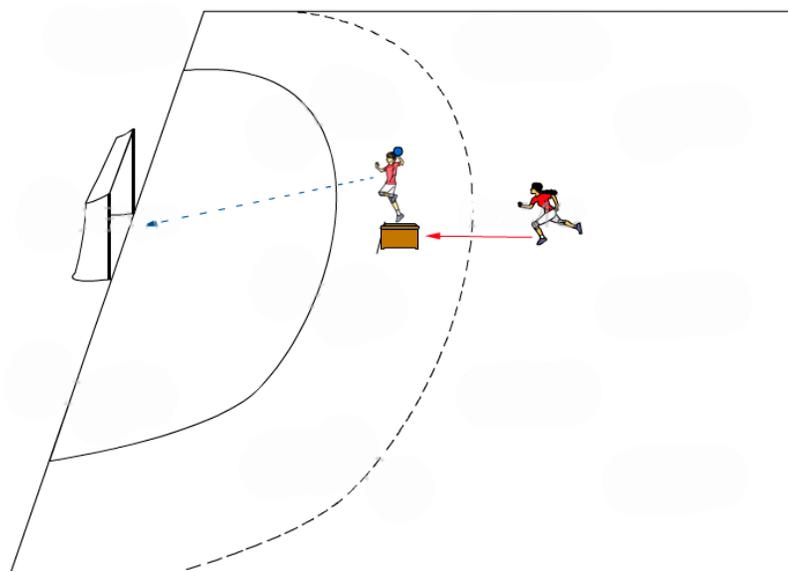
— — ➔ : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri diatas bangku
2. Saat hendak melakukan shooting pemain menggunakan satu kaki sebagai tumpuan.
3. Setelah itu pemain melakukan *shooting* dengan tidak jatuh dari bangku.

MODEL LATIHAN 3

Tujuan : Melatih lompatan *jump shoot*



Keterangan Gambar

---> : Arah Bola

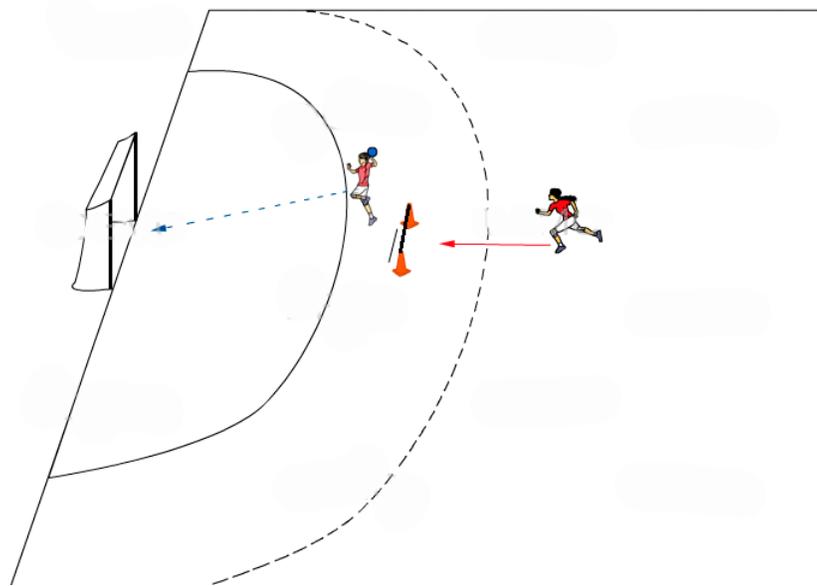
→ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain bersiap dengan membawa bola.
2. Setelah itu pemain berlari ke arah box dengan maksimal tiga langkah.
Langkah terakhir digunakan sebagai tumpuan untuk naik keatas box.
3. Lalu pemain lompat dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 4

Tujuan : Melatih lompatan *flying shoot*



Keterangan Gambar

--- ➔ : Arah Bola

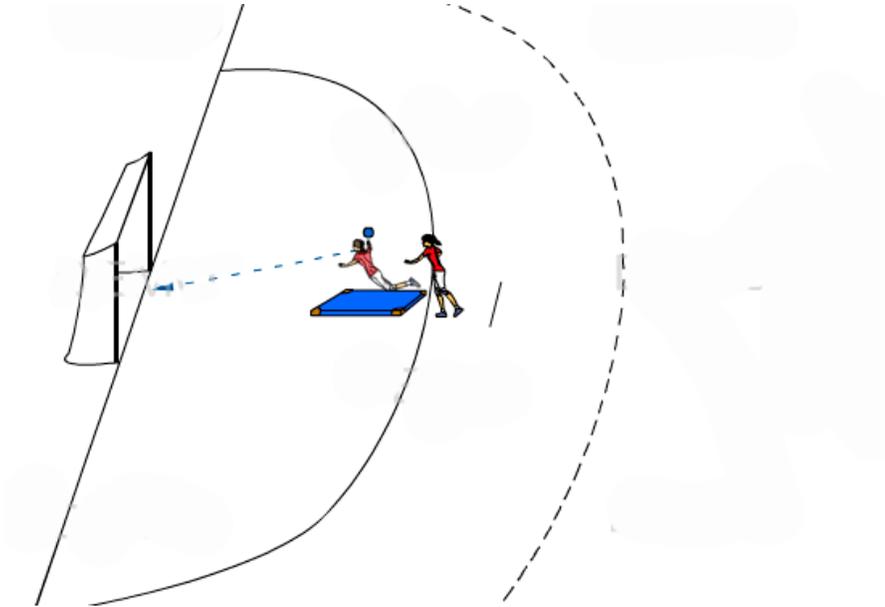
➔ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain bersiap dengan membawa bola.
2. Setelah itu pemain berlari ke arah penghalang dengan maksimal tiga langkah. Langkah terakhir digunakan sebagai tumpuan untuk melewati penghalang.
3. Lalu pemain lompat kedepan melewati penghalang dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 5

Tujuan : Melatih otomatisasi pemain melakukan *shooting* saat jatuh
(*Fall Shoot*)



Keterangan Gambar

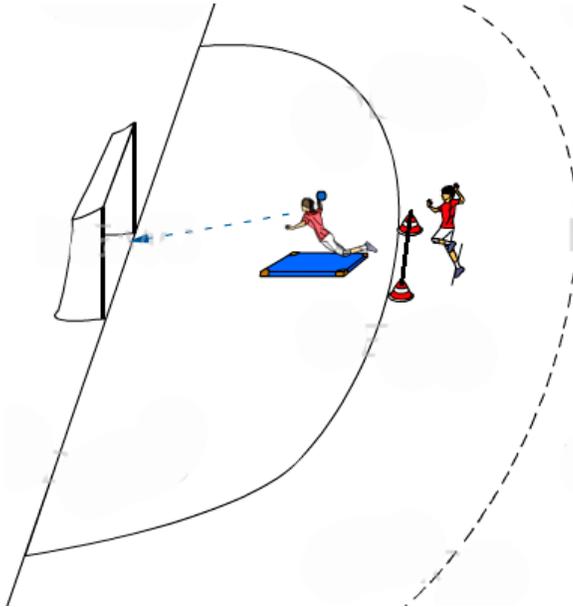
 : Arah Bola

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri di dekat matras
2. Pemain menjatuhkan badan ke matras dan saat sebelum jatuh pemain harus melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 6

Tujuan : Melatih pemain untuk melakukan *dive shoot*



Keterangan Gambar

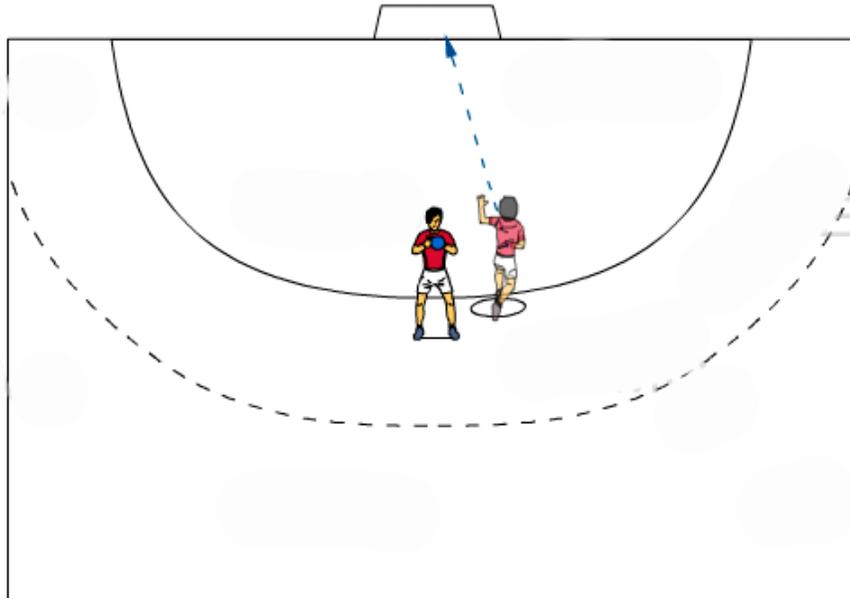
— — ➔ : Arah Bola

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri dan bersiap melangkah sebagai awalan sebelum melewati penghalang
2. Lalu pemain loncat ke depan melewati halangan dan menjatuhkan badan ke matras dan saat sebelum jatuh ke matras pemain harus melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 7

Tujuan : Melatih pergerakan membalik saat *Shoot* ke arah kanan



Keterangan Gambar :

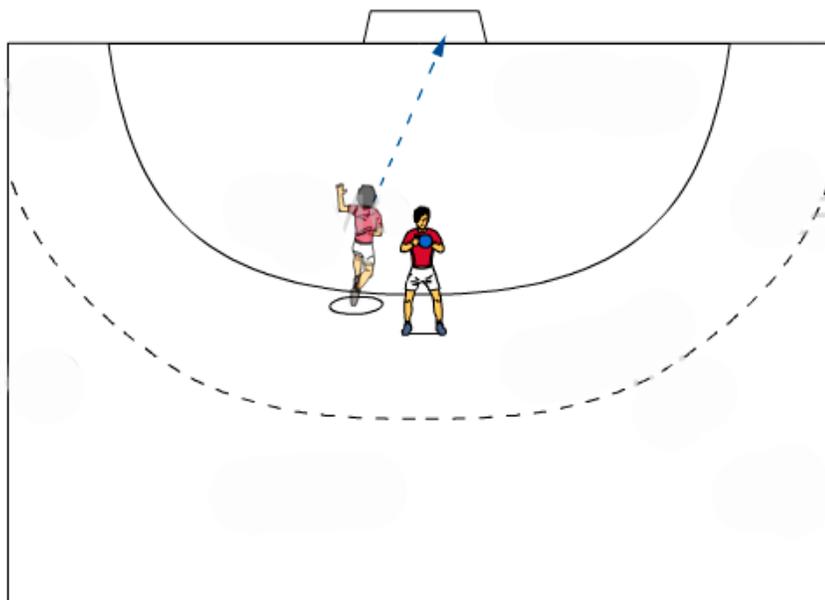
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Hulahoop

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri membelakangi gawang dengan membawa bola
2. Lalu pemain melangkah atau melompat ke hulahoop dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 8

Tujuan : Melatih pergerakan teknik membalik saat *Shoot* ke arah kiri



Keterangan Gambar :

---> : Arah Bola

→ : Arah Pemain

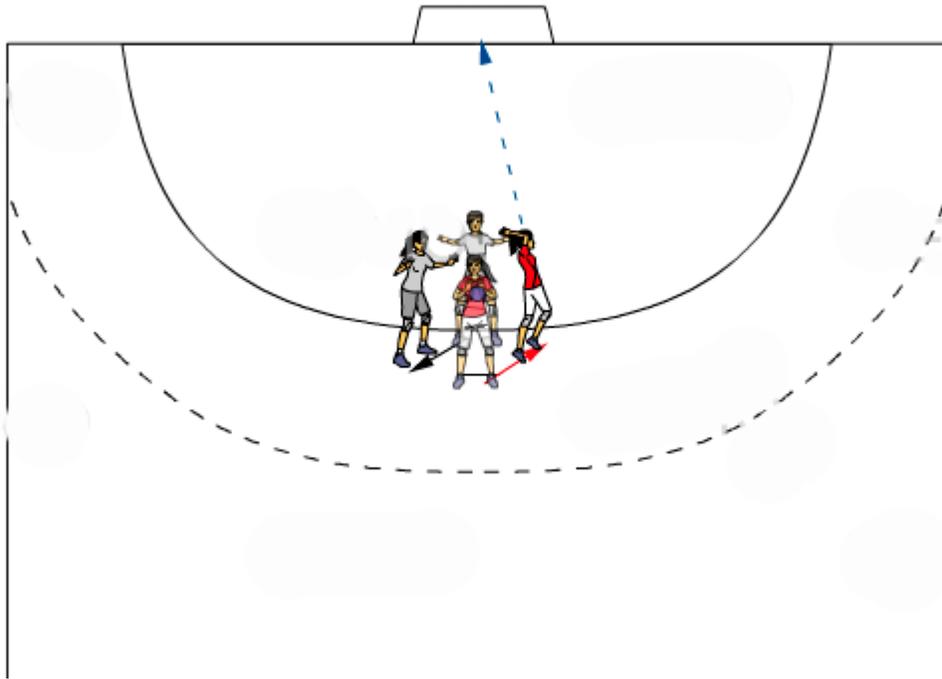
○ : Hulahoop

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri membelakangi gawang dengan membawa bola
2. Lalu pemain melangkah atau melompat ke hulahoop dan melakukan *shooting*.

MODEL LATIHAN 9

Tujuan : Melatih otomatisasi pergerakan membalik saat *shoot*



Keterangan Gambar :

---> : Arah Bola

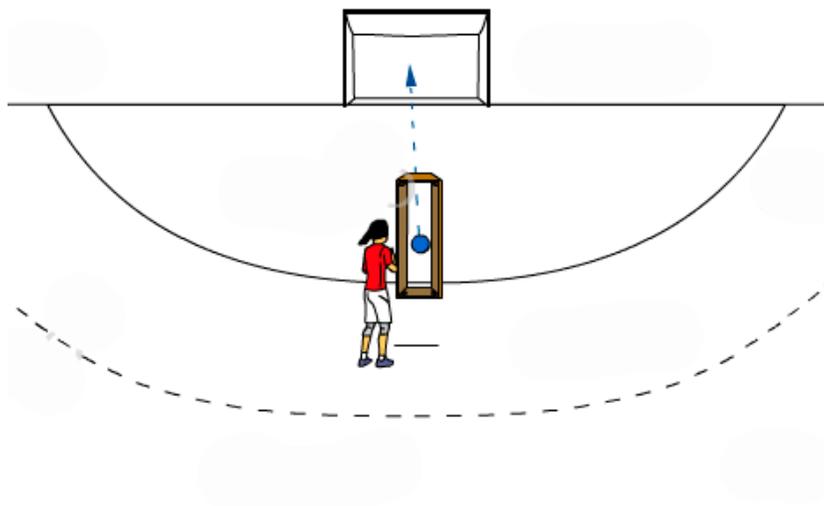
→ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain berdiri membelakangi gawang dan lawan dengan membawa bola
2. Lalu apabila lawan melangkah ke arah sisi kanan pemain, maka pemain wajib melakukan melakukan pembalikan badan ke arah kiri
3. Dan apabila lawan melangkah ke arah sisi kiri pemain, maka pemain wajib melakukan pembalikan badan ke arah kanan.

MODEL LATIHAN 10

Tujuan : melatih pengendalian bola teknik *side shoot*



Keterangan Gambar

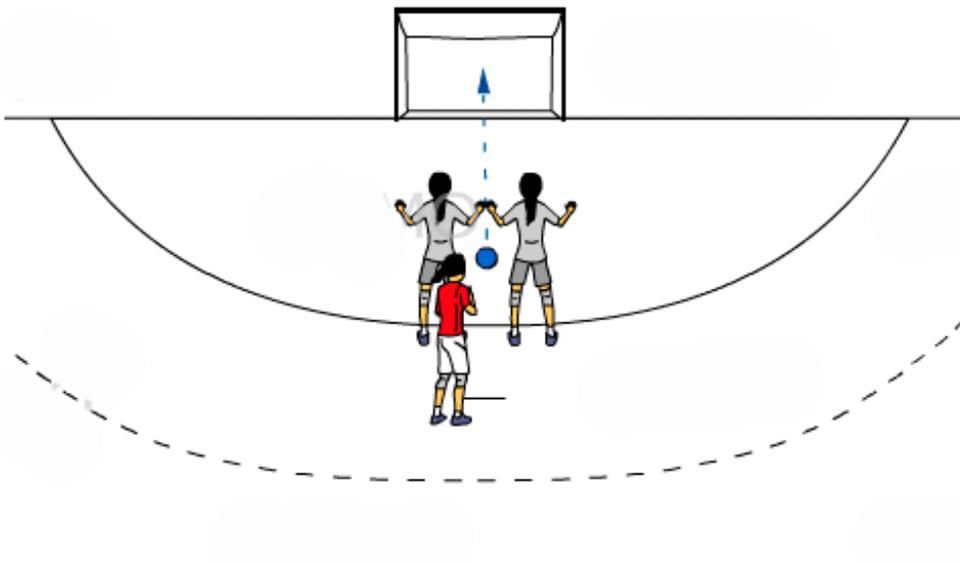
— — ➔ : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri tidak sejajar dengan penghalang
2. Lalu pemain melakukan *side shoot* dengan bola melewati tengah dari bilik yang ada dihadapannya ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 11

Tujuan : melatih pengendalian bola teknik *side shoot*



Keterangan Gambar

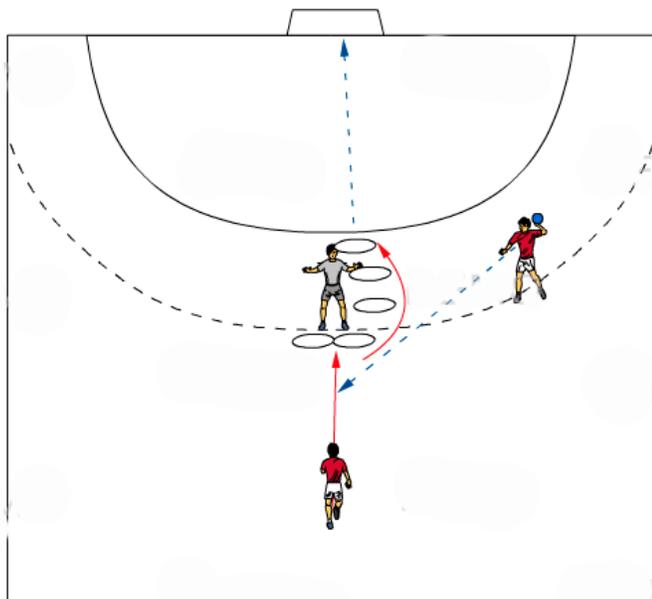
— — ➔ : Arah Bola

Pelaksanannya :

1. Pemain berdiri di hadapan kedua pemain *deffense* yang telah membelakanginya.
2. Lalu pemain melakukan *side shoot* dan bola harus melewati di antara kedua pemain *deffense*.

MODEL LATIHAN 12

Tujuan : melatih pemain melakukan *jump stop* dengan diikuti 3 langkah sebelum melakukan *shooting*.



Keterangan Gambar :

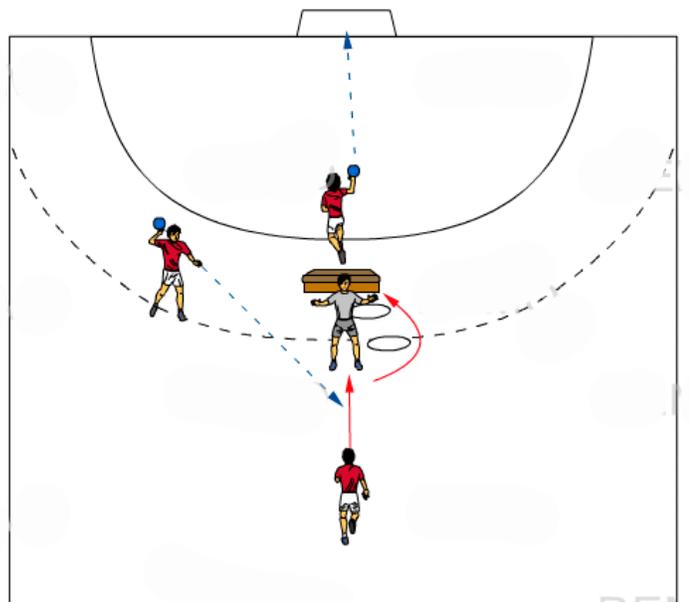
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Hulahoop

Pelaksanaannya :

1. Pemain berlari ke hulahoop yang dihadapan lawan sambil menerima bola
2. Lalu saat sudah sampai hulahoop pemain langsung *jump stop*
3. Selanjutnya pemain melangkah sesuai dengan letak hulahoop yang dimulai dengan kaki kiri
4. Sampai di hulahoop terakhir pemain harus *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 13

Tujuan : melatih pemain melakukan *jump stop* serta *jump shoot*



Keterangan Gambar :

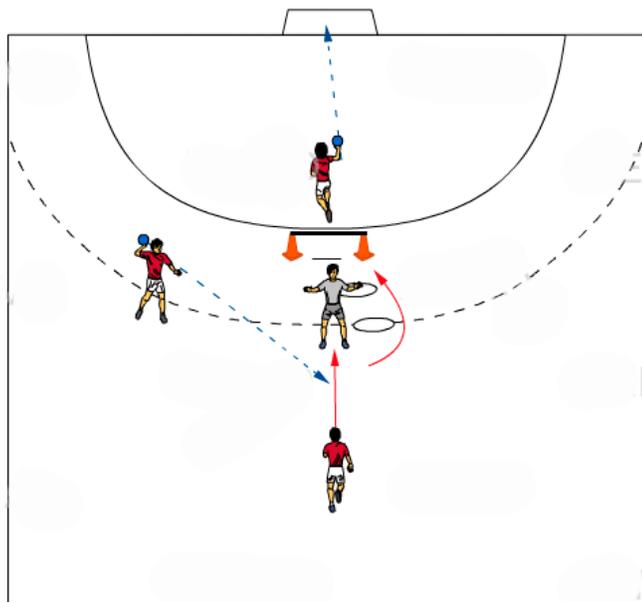
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Hula hoop

Pelaksanaannya :

1. Pemain berlari ke hula hoop yang dihadapan lawan sambil menerima bola
2. Lalu saat sudah sampai dihadapan lawan pemain langsung *jump stop*
3. Selanjutnya pemain melangkah sesuai dengan letak hula hoop yang dimulai dengan kaki kiri
4. Dan pemain melakukan lompatan di atas *box* dan *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 14

Tujuan : melatih pemain melakukan *jump stop* serta *flying shoot*



Keterangan Gambar :

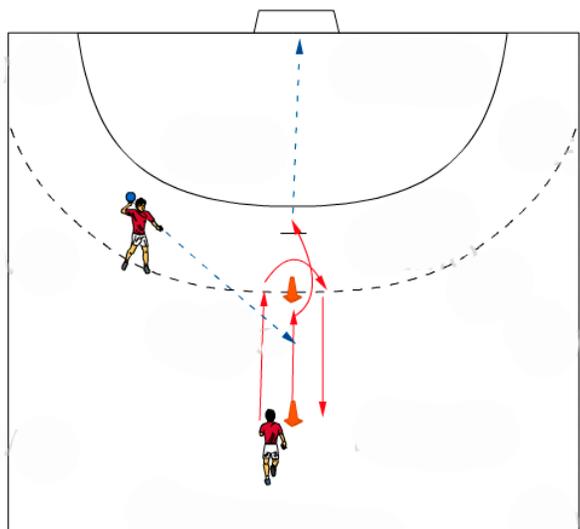
-  : Arah Bola
-  : Arah Pemain
-  : Ulahup

Pelaksanaannya :

1. Pemain berlari ke hula hoop yang dihadapan lawan sambil menerima bola
2. Lalu saat sudah sampai dihadapan lawan pemain langsung *jump stop*
3. Selanjutnya pemain melangkah sesuai dengan letak hula hoop yang dimulai dengan kaki kiri
4. Dan pemain melakukan lompatan melewati *penghalang* dan *shooting* ke arah gawang.

MODEL LATIHAN 15

Tujuan : melatih pemain untuk mencoba menyerang dan menarik pergerakan lawan saat sebelum *shooting*



Keterangan Gambar :

— — ➔ : Arah Bola

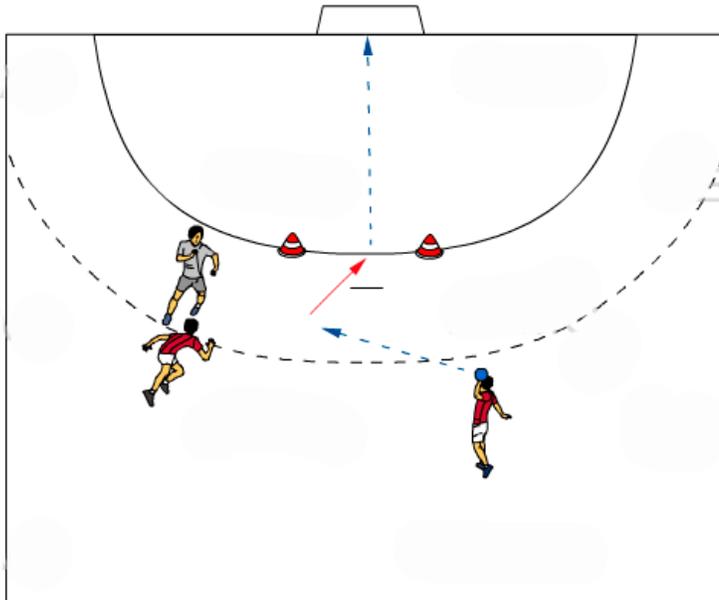
➔ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain berlari menuju *cone* dan memutarinya dengan badan tetap mengarah ke depan.
2. Lalu mundur lagi ke *cone* yang berada dibelakang dengan mempertahankan posisi badan ke depan.
3. Setelah itu pemain berlari lagi ke depan sambil menerima bola di depan *cone* dan melakukan *jump stop*
4. Selanjutnya pemain melakukan *jump shoot* dengan 3 langkah untuk melewati *cone*.

MODEL LATIHAN 16

Tujuan : melatih kelincahan pemain untuk melewati lawan



Keterangan Gambar :

 : Arah Bola

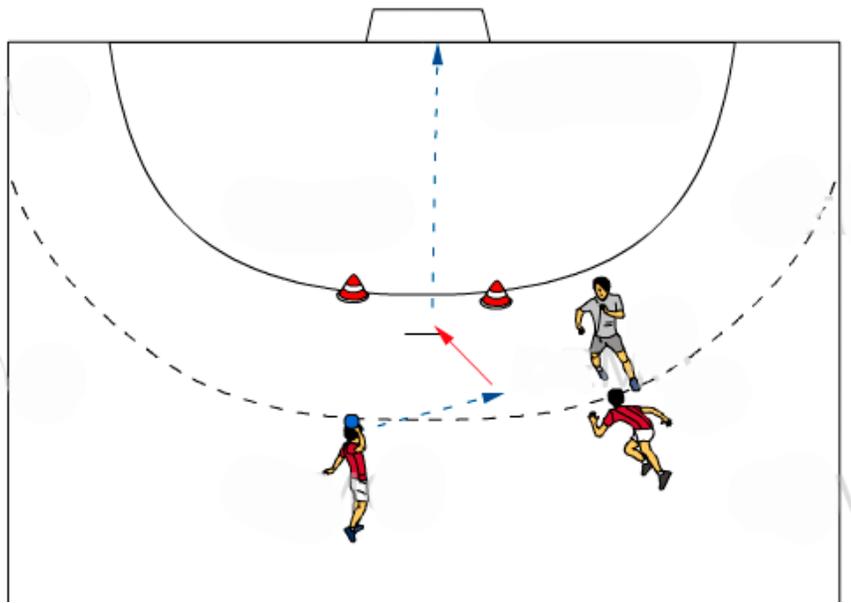
 : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain dan lawan saling berhadapan
2. Saat pluit berbunyi pemain harus berusaha melewati lawan dengan mengecoh lawan selincah mungkin. Lawan harus berusaha untuk pemain tidak berhasil melewati garis 9 meter
3. Setelah berhasil mengecoh lawan pemain meminta bola dan melakukan *jump shoot* di antara kedua *cone*.

MODEL LATIHAN 17

Tujuan : melatih kelincahan pemain untuk melewati lawan



Keterangan Gambar :

- - - ➔ : Arah Bola
➔ : Arah Pemain

Pelaksanaannya :

1. Pemain dan lawan saling berhadapan
2. Saat pluit berbunyi pemain harus berusaha melewati lawan dengan mengecoh lawan selincah mungkin. Lawan harus berusaha untuk pemain tidak berhasil melewati garis 9 meter.
3. Setelah berhasil mengecoh lawan pemain meminta bola dan melakukan *jump shoot* di antara kedua *cone*.

B. Kelayakan Model

Dari hasil pengembangan model yang didapatkan, peneliti melakukan validitas atau uji kelayakan kepada tiga orang ahli yang terdiri dari 1 orang ahli dibidang akademis bola tangan/dosen dan 2 orang ahli dibidang non akademis bola tangan/pelatih. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dikembangkan sehingga layak untuk diuji cobakan dilapangan.

Hasil evaluasi kepada tiga ahli berupa nilai untuk kriteria tujuan, sarana prasarana, pelaksanaan, dan gambar model latihan *shooting* pada permainan bola tangan menggunakan skala guttman 1-0. Skor dan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut :

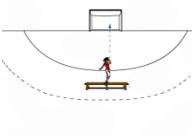
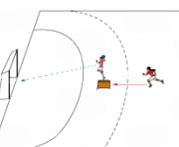
1. Skor bernilai 1 apabila jawaban yang diberikan ahli “ya”
2. Skor bernilai 0 apabila jawaban yang diberikan ahli “tidak”

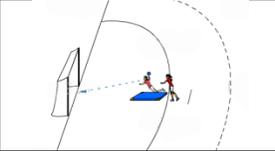
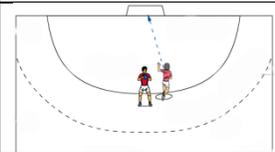
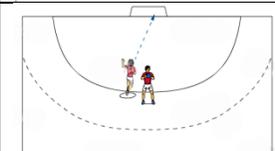
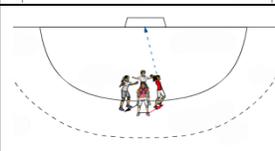
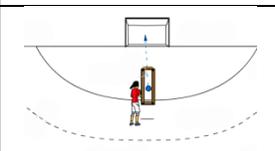
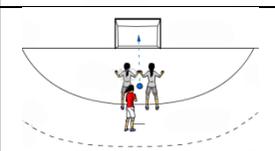
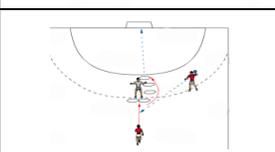
Validasi ahli dan evaluasi produk dilakukan untuk memperbaiki produk awal dengan cara mengevaluasi, memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan dengan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi. Validasi bertujuan untuk mendapatkan perbaikan tentang draft awal model latihan *shooting* pada permainan bola tangan yang akan dikembangkan. Evaluasi dilakukan dengan cara memperlihatkan draft awal rancangan model latihan *shooting* pada cabang bola tangan, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa draft rancangan awal model latihan *shooting* pada permainan bola tangan, angket penilain dan saran terhadap rancangan model latihan *shooting* yang dikembangkan.

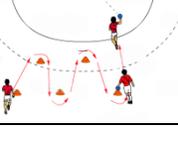
Pada uji kelayakan yang dilakukan, ahli menyatakan bahwa ada 17 model yang layak untuk diujicobakan dari 20 model latihan yang ada. Beberapa model yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa model latihan yang harus direvisi dan diperbaiki. Revisi dan perbaikan pada model tersebut dimaksudkan agar model tersebut lebih baik dan sempurna.

Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam tabel berikut ini

Tabel 4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Teknik *Shooting*

No	Model Latihan	Penerimaan Model		Keterangan
		Layak	Tidak	
1		Ya		Valid/LAyak
2		Ya		Valid/LAyak
3		Ya		Valid/LAyak
4		Ya		Valid/LAyak

5		Ya		Valid/LAyak
6		Ya		Valid/LAyak
7		Ya		Valid/LAyak
8		Ya		Valid/LAyak
9		Ya		Valid/LAyak
10		Ya		Valid/LAyak
11		Ya		Valid/LAyak
12		Ya		Valid/LAyak
13		Ya		Valid/LAyak
14		Ya		Valid/LAyak

15			Tidak	Bisa merusak teknik <i>shooting</i>
16		Ya		Valid/LAyak
17			Tidak	Tidak sesuai dengan peraturan permainan bola tangan
18		Ya		Valid/LAyak
19		Ya		Valid/LAyak
20			Tidak	Bisa merusak teknik <i>shooting</i>

Adapun ringkasan singkat revisi dari para ahli yang yang terlibat adalah sebagai berikut:

- a. Pada model latihan 10, alat sebaiknya menggunakan paralon sambung agar lebih mudah dan efisien.
- b. Pada model latihan 12 sampai 14 media yang digunakan jaraknya harus disesuaikan.
- c. Model latihan 15 dan 20 dinyatakan tidak layak karena pada saat ingin mengecoh lawan pemain tidak perlu membungkukkan badan sebelum

melakukan *shooting*, dengan melakukan model latihan ini dikhawatirkan atlet akan menjadi terbiasa membungkukkan badan saat mengecoh lawan.

- d. Model latihan 17 dinyatakan tidak layak karena tidak sesuai dengan peraturan permainan bola tangan. Pemain terlalu banyak membawa bola yaitu lebih dari 3 langkah tanpa *dribble* atau melakukan *passing*.

C. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil ujicoba kelompok kecil didapat dari data kemudahan dan kemenarikan tentang model latihan *shooting* pada atlet bola tangan. Ada 20 atlet yang terlibat dalam pengambilan data tentang kemudahan dan kemenarikan model latihan *shooting* tersebut. Data diambil dengan cara memberikan angket kuisisioner kepada setiap atlet setelah mereka melakukan 17 model latihan *shooting* yang dibuat oleh peneliti. Data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban diberikan atlet.

Berdasarkan hasil uji coba didapatkan nilai kemenarikan model sebesar 83,38% dan sedangkan untuk kemudahan model latihan *shooting* diperoleh nilai sebesar 80,22%. Berikut adalah hasil ujicoba;

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Coba

1.Kemenarikan		
Total Skor	Skor Maksimal	Presentase
1134	1360	83,38
2.Kemudahan		
Total Skor	Skor Maksimal	Presentase
1091	1360	80,22

D. Pembahasan

Hasil akhir dari pengembangan model latihan *shooting* ini dikemas dalam bentuk buku dan video. Buku atau video tersebut dapat dilihat dan ditonton oleh para pelatih maupun atlet dengan tujuan sebagai bahan untuk menambah materi dalam proses latihan *shooting* dalam permainan bola tangan.

Dari seluruh model latihan yang sudah dikembangkan, 17 model dikatakan layak untuk diujicoba dan digunakan dalam proses latihan. Tetapi terdapat kritik dan saran dalam pengembangan model latihan *shooting* ini. Selanjutnya model latihan yang dianggap layak, diuji cobakan kepada tim putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Uji coba yang dilakukan untuk menilai kelayakan model latihan secara nyata. Pemberian model latihan diberikan untuk memperbaiki teknik *shooting* para pemain, maka dari itu model latihan yang disusun dirancang dari yang terdasar ke yang tahap lanjutan dimana para pemain pada tahap ini dilatih untuk menghadapi lawan.

Model teknik *shooting* yang di kembangkan dan di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk menambah wawasan dan keterampilan tentang teknik *shooting* yang efektif dan efisien serta mudah untuk dilakukan. Model teknik *shooting* ini dibuat sedemikian rupa sehingga terciptalah teknik *shooting* yang efektif dan efisien.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan teknik *shooting*
- b. Model teknik *shooting* efektif dan efisien
- c. Sebagai referensi baru dalam latihan teknik *shooting*
- d. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya kepelatihan Bola Tangan
- e. Atlet dilatih untuk bisa menguasai bola saat akan melakukan *shooting* saat berhadapan dengan lawan.
- f. Lebih mudah di lakukan ketika atlet latihan dan bertanding.
- g. Atlet merasa latihann tidak membosankan menambah semangat dengan adanya teknik *shooting*.