

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Pengembangan Model

Penelitian adalah cara memperoleh pengetahuan dengan data empiris yang memadai. Data empiris diperoleh melalui pengamatan terhadap suatu fenomena. Memang, mungkin saja awalnya karena keyakinan, pernyataan dari sumber terpercaya/otoritas, dan atau sikap *apriori*. Namun pengetahuan empiris diperoleh melalui proses yang memungkinkan kita mengeksternalisasikannya, yaitu berupa hasil penelitian berdasarkan pengetahuan empiris yang terbuka terhadap pemeriksaan dan uji kebenaran (bila jika nantinya dikehendaki).¹

Setiap jenis penelitian memiliki cara pelaksanaan yang spesifik, sehingga seseorang yang akan melakukan penelitian harus memahami apa jenis penelitian yang akan digunakan. Dari beberapa penelitian tersebut, salah satu penelitian yang akan digunakan peneliti adalah penelitian pengembangan model atau juga *research and development*.

Penelitian dan pengembangan (*research and development*) bertujuan untuk menghasilkan produk baru melalui proses pengembangan, agar sebuah produk itu menjadi efektif dan efisien pada

¹ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2014), h. 6.

bidang yang telah ditentukannya. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan mengkaji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi pada cabang olahraga tersebut atau masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Pengembangan produk berbasis penelitian terdiri dari lima langkah utama yaitu, analisis kebutuhan pengembangan produk, perancangan (*design*) produk sekaligus pengujian kelayakannya, implementasi produk atau pembuatan produk sesuai hasil rancangan, pengujian atau evaluasi produk dan revisi secara terus menerus.²

Menurut Sugiyono penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.³

Demikian halnya dengan kajian-kajian ilmu pengetahuan sebagai refleksi keingintahuan manusia, dengan tujuan untuk menemukan hal-hal baru yang digunakan nantinya di masyarakat itu sendiri. Dalam hal ini peneliti ingin mengembangkan pada bidang olahraga yaitu dengan pengembangan latihan ketepatan *shooting*.

² Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2012), h.161.

³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 297

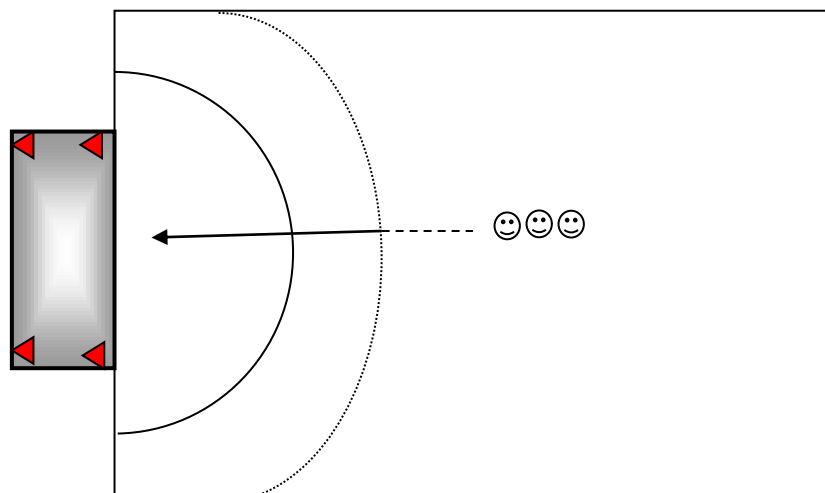
Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang berdasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Kemudian menurut Sukmadinata penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan.⁴

B. Konsep Model Yang Dikembangkan

Konsep model yang akan dikembangkan pada pengembangan model latihan ketepatan shooting adalah menggunakan model latihan dengan media target gantung. Media target gantung yang digunakan dalam penelitian ini bisa berupa cone/bola yang digantung di bawah mistar gawang. Media ini bisa saja diganti dengan alat-alat latihan lainnya. Media ini nantinya akan digunakan sebagai target untuk mendapatkan point ketika bola yang di shooting mengenai target tersebut.

Model-model latihan yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

⁴ Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005), h. 154.



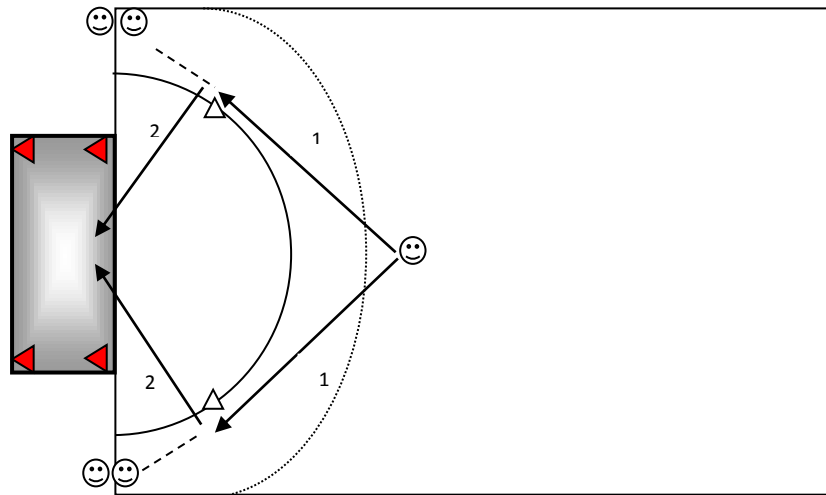
Gambar 2.1 : model awal latihan *shooting* 1

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

◀	Media target
→	Arah bola
😊	Pemain
-----	Pergerakan pemain

Latihan ini disebut dengan *running shoot* yaitu dengan melakukan tembakan sambil melangkah ataupun berlari. Setiap pemain melepaskan tembakan pada garis 9 meter dengan mengincar target yang ada pada gawang.



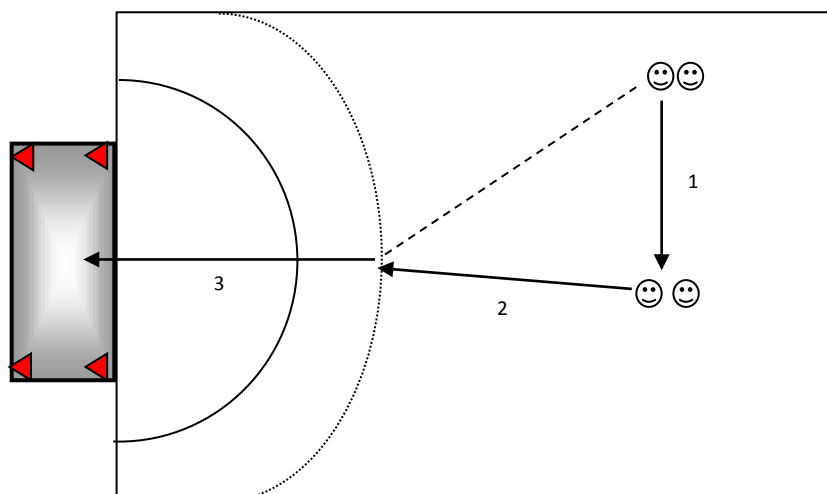
Gambar 2.2 : model awal latihan *shooting* 2

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

◀	Media target
→	Arah bola
😊	Pemain
-----	Pergerakan pemain
△	Cone

Pemain yang berada di tengah lapangan bertugas untuk mengoper bola ke pemain yang berada sudut lapangan. Ketika bola dioper, pemain yang berada di sudut lapangan segera menyambut bola yang datang. Ketika bola telah di tangkap, pemain langsung melakukan *shooting* ke arah gawang tanpa melewati *cone* pembatas. Latihan ini bertujuan untuk melatih pemain melakukan shooting pada sudut sempit pada gawang yang dijaga oleh kiper.



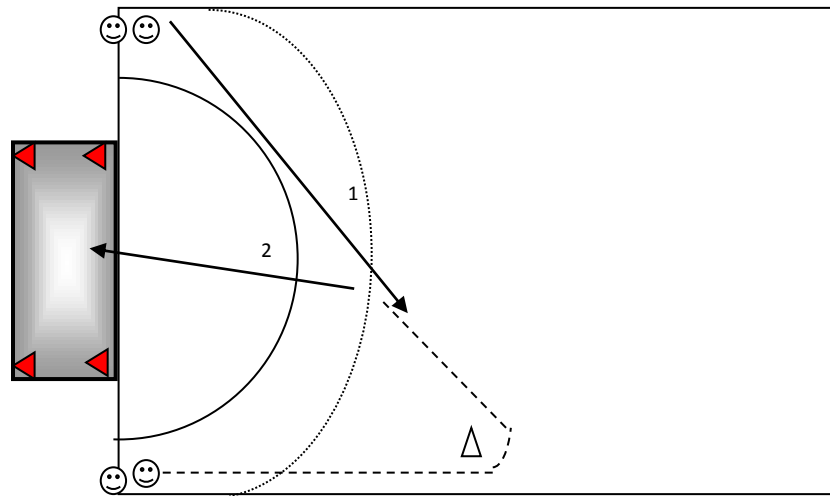
Gambar 2.3 : model awal latihan *shooting* 3

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

-  Media target
-  Arah bola
-  Pemain
-  Pergerakan pemain

Pola ini menuntut seorang pemain harus cepat dalam melakukan pergerakan. Setelah mengoper bola kepada pemain di tengah, pemain langsung berlari ke depan untuk menerima bola yang dioper oleh pemain tengah. Setelah itu pemain melakukan step untuk menembak bola.



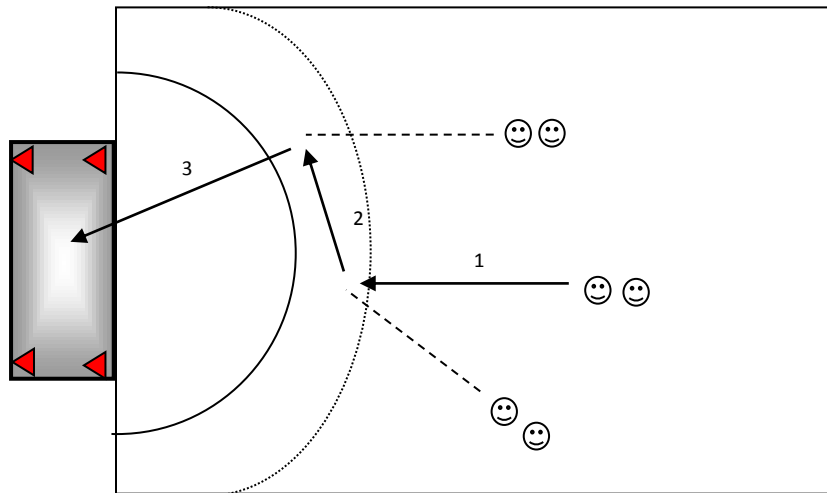
Gambar 2.4 : model awal latihan *shooting* 4

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

◀	Media target
→	Arah bola
😊	Pemain
----	Pergerakan pemain
△	Cone

Pada pola ini pemain yang berada di pojok berlari ke arah cone, lalu pemain yang bertugas melempar bola dari pojok yang lain melempar bola untuk memberikan umpan kepada pemain yang sedang berlari. Setelah mendapatkan bola, pemain mendribling bola ke arah gawang dan mengambil step untuk melakukan tembakan ke arah gawang. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan dribling bola dan pergerakan pemain sebelum melakukan tembakan ke gawang.



Gambar 2.5 : model awal latihan *shooting* 5

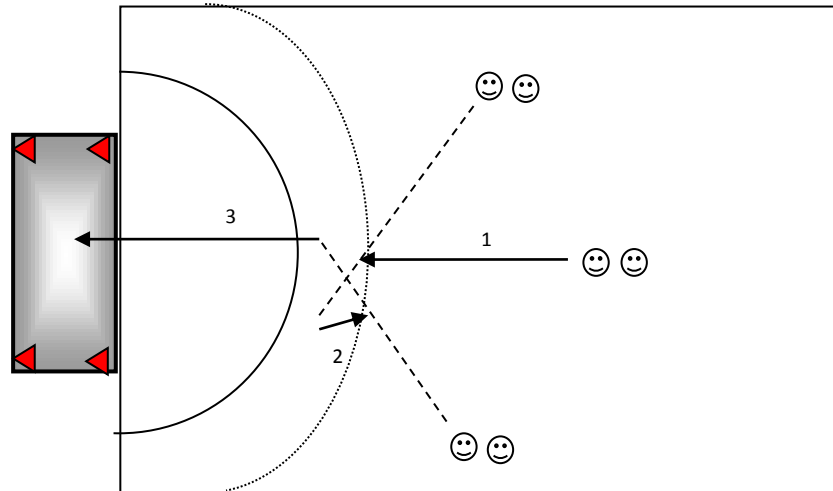
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pemain tengah merupakan pemain yang mengatur serangan, setiap pergerakan yang dilakukan oleh pemain adalah proses penyerangan. Pada pola ini, pemain melakukan pergerakan ke depan sambil menerima bola dari pemain tengah. Setelah mengecoh pertahanan lawan, pemain yang menerima bola memberikan passing kepada pemain yang sudah siap untuk berlari dan menerima bola. Setelah menerima bola pemain langsung melakukan *shooting* ke gawang. Tujuan dari latihan ini adalah membongkar pertahanan lawan agar fokus pada pemain yang melakukan pergerakan menyerang pertama, setelah itu pemain yang siap menerima bola akan lebih mudah untuk melakukan

tembakkan ke gawang. Karena dalam hal ini, pemain bertahan tidak melihat pergerakan pemain selanjutnya.



Gambar 2.6 : model awal latihan *shooting* 6

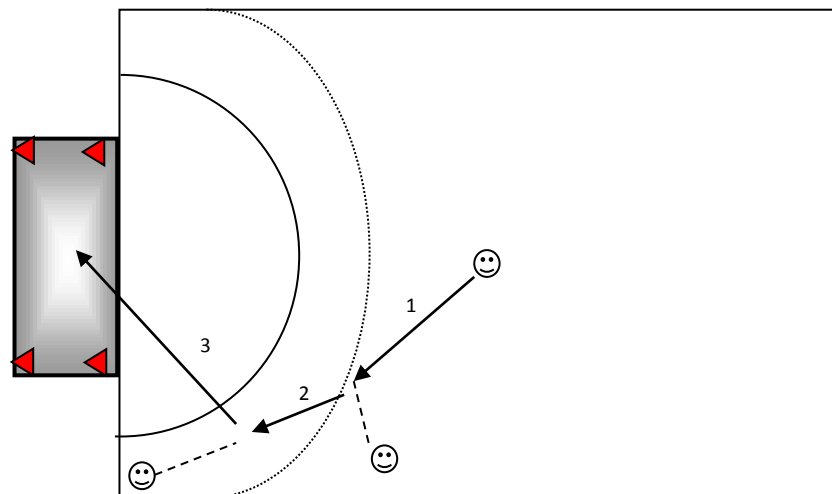
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pola latihan ini dinamakan *in* dan *cross*, bola berawal dari pemain tengah yang melakukan passing kepada pemain yang masuk ke dalam pertahanan lawan terlebih dahulu. Setelah mendapatkan bola, kemudian pemain melakukan step untuk mengancam pertahanan lawan. Saat itulah pemain sisi lainnya berlari ke arah belakang pemain yang melakukan

penyerangan tersebut. Setelah itu bola dipassing ke pemain yang lari di belakang, ini dinamakan *passing cross*. Pemain yang menerima *passing cross* inilah yang nantinya akan melakukan shooting ke gawang. Tujuannya untuk mengecoh pertahanan lawan.



Gambar 2.7 : model awal latihan *shooting 7*

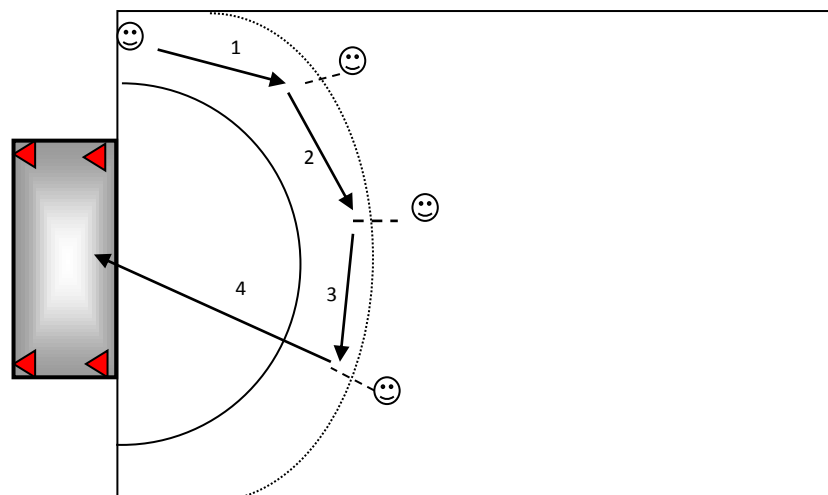
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pada pola latihan ini pemain yang melakukan shooting adalah pemain sayap / pemain yang berada di sudut lapangan. Pemain pertama yang menerima bola passing akan menjemput bola ke depan lalu

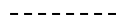
melakukan passing lagi ke pemain paling pojok (pemain sayap). Pemain sayap ini juga menerima bola sambil berlari, setelah mendapatkan bola pemain ini langsung melakukan shooting ke arah gawang. Tujuan dari latihan ini adalah melatih pergerakan yang cepat dan melakukan shooting tanpa harus berhenti.



Gambar 2.8 : model awal latihan *shooting* 8

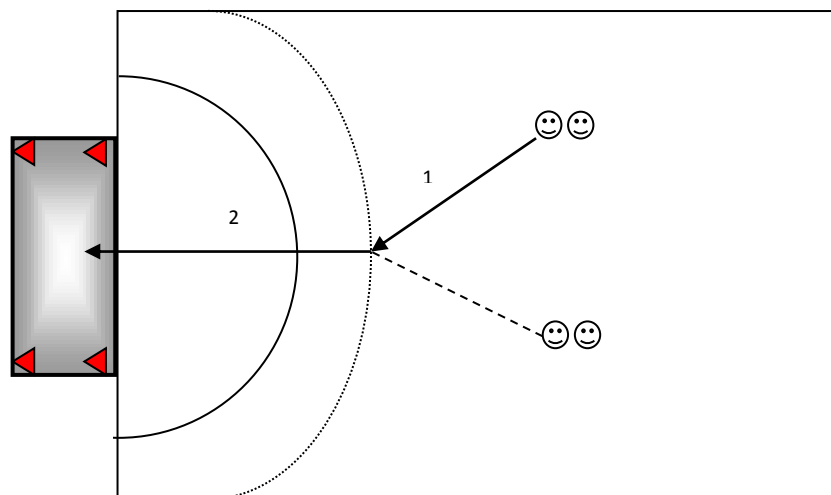
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

-  Media target
-  Arah bola
-  Pemain
-  Pergerakan pemain

Pola latihan ini dinamakan *piston*. *Piston* adalah pola yang dimainkan secara teratur dari pemain pojok secara bergantian melakukan penyerangan. Setiap pemain mempunyai kesempatan untuk melakukan

shooting ketika mempunyai kesempatan dan dapat mengecoh lawan. Namun pada pola kali ini, pemain yang melakukan *shooting* adalah pemain pada posisi terakhir. Latihan ini bertujuan agar setiap pemain dapat mengancam pertahanan lawan dan dapat menciptakan gol.



Gambar 2.9 : model awal latihan *shooting* 9

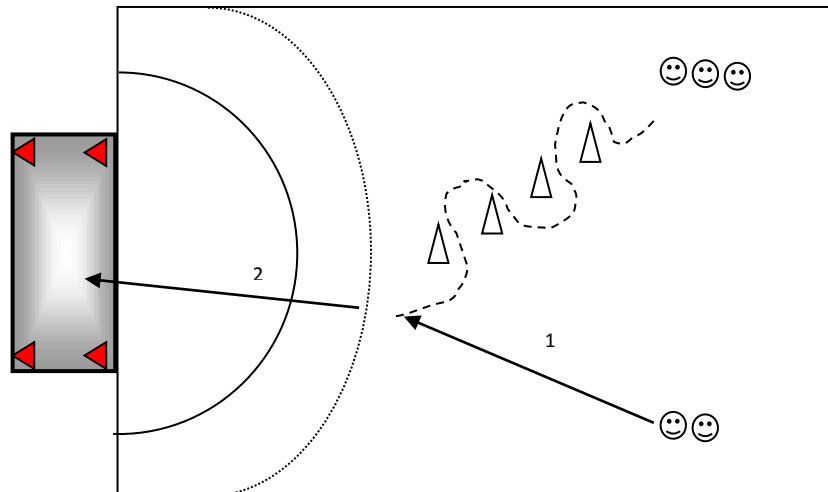
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pemain yang bertugas memberikan passing kepada pemain yang berlari ke tengah untuk menerima bola. Pemain yang menerima bola harus berlari dan setelah itu melakukan step untuk melakukan *shooting*.

Shooting dilakukan pada garis 9 meter lapangan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melakukan tembakan tiba-tiba dari jarak 9 meter dan melatih *shooting* jarak jauh dan akurasi yang baik.



Gambar 2.10 : model awal latihan *shooting* 10

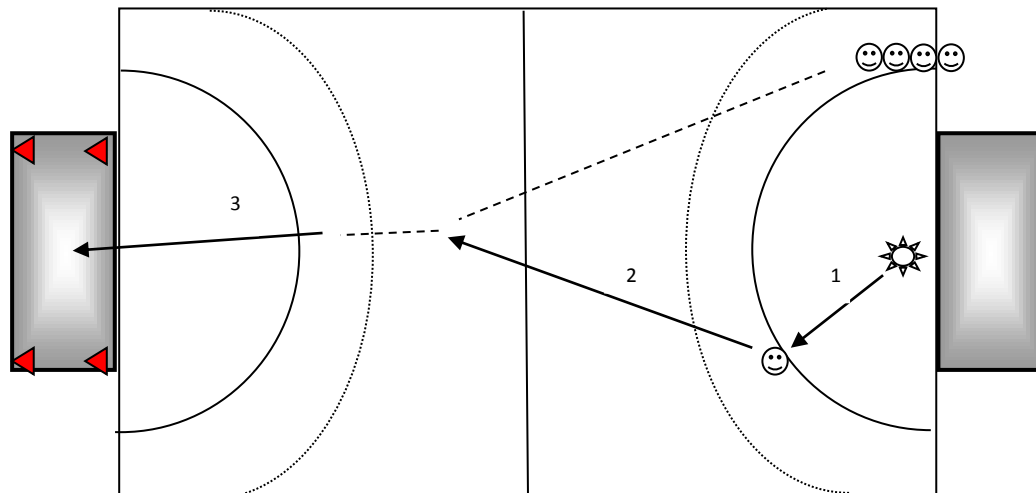
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- | | |
|-------|-------------------|
| ◄ | Media target |
| → | Arah bola |
| 😊 | Pemain |
| ----- | Pergerakan pemain |
| △ | Cone |

Pada pola latihan ini menggunakan alat bantu cone dan pemain harus berlari zig-zag diantara cone tersebut. Setelah melewati cone, pemain menerima bola passing dari pemain lain dari arah yang berlawanan dan langsung melakukan step untuk melakukan tembakan ke

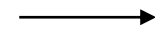
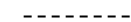
arah gawang. Tujuan dari latihan ini adalah melatih kelincahan dan melewati lawan yang menjaga pergerakan pemain.



Gambar 2.11 : model awal latihan *shooting 11*

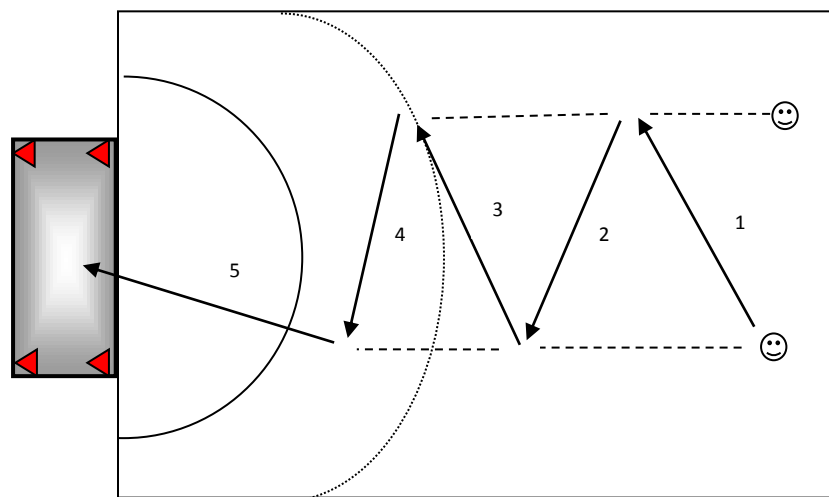
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

-  Media target
-  Arah bola
-  Pemain
-  Pergerakan pemain
-  Kipper

Pola latihan ini merupakan latihan *fast break*. *fast break* adalah serangan balik cepat yang dilakukan ketika team lawan melakukan kesalahan atau gagal dalam melakukan serangan. Sesuai dengan pengertiannya, setiap pemain (termasuk kiper) yang melakukan serangan

ini harus bergerak cepat sebelum team lawan kembali pada posisi bertahan. Serangan ini memanfaatkan kelengahan team lawan saat akan kembali dalam area pertahanannya. Salah satu pemain harus mengandalkan kecepatan berlarnya sambil meminta bola jauh (*long pass*). Kemudian pemain yang melakukan *fast break* akan berhadapan langsung (*men to men*) dengan penjaga gawang. Pemain akan lebih mudah melakukan shooting ketika hanya berhadapan dengan penjaga gawang tanpa gangguan dari pemain bertahan lawan.



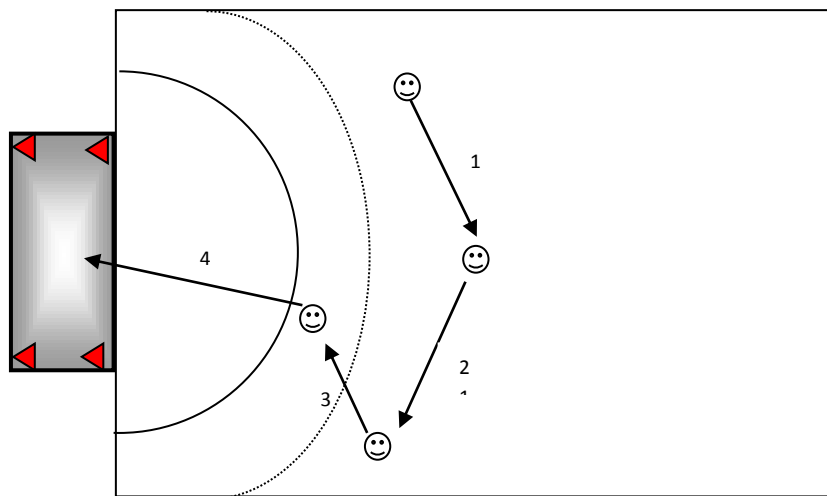
Gambar 2.12 : model awal latihan *shooting* 12

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

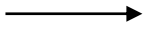
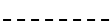
Pola ini merupakan serangan cepat yang dilakukan ketika team lawan gagal dalam melakukan serangan namun pemain lawan ada yang berada di daerah pertahanan. Pemain yang berada di posisi kanan berlari sambil meminta bola passing, lalu pemain sisi lain ikut berlari untuk menerima passing berikutnya. Ini dilakukan secara berulang-ulang sampai garis 9 meter. Pemain yang menerima bola di garis 9 meter akan melakukan step dan *shooting*. Tujuan dari latihan ini agar pemain dapat melakukan passing sambil berlari dan langsung melakukan *shooting*.



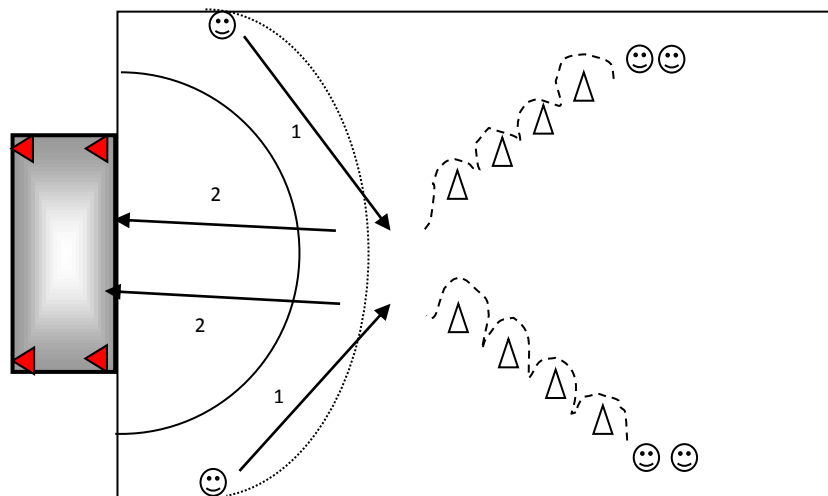
Gambar 2.13 : model awal latihan *shooting* 13

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

-  Media target
-  Arah bola
-  Pemain
-  Pergerakan pemain

Pada pola latihan ini target terakhir adalah pemain *vipot*. *Vipot* adalah pemain yang berada dalam area pertahanan lawan (garis 6 meter) dan bertugas mengganggu pertahanan lawan. Selain itu pemain ini juga dapat menjadi target dari penyerangan itu sendiri. Seperti pada pola ini, *vipot* menjadi terget akhir untuk melakukan *shooting* ke gawang.



Gambar 2.14 : model awal latihan *shooting* 14

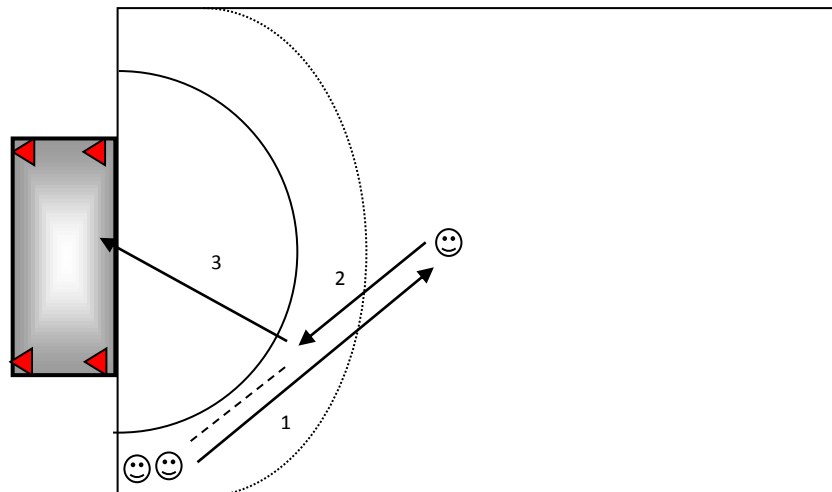
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- | | |
|-------|-------------------|
| ◀ | Media target |
| → | Arah bola |
| 😊 | Pemain |
| ----- | Pergerakan pemain |
| △ | cone |

pada pola ini pemain bergerak dengan cara melompati cone yang ada di depannya. setelah lompatan cone terakhir, pemain bersiap

menerima *passing* dari pemain yang berada di pojok lapangan. Setelah mendapatkan bola, kemudian pemain langsung melakukan *shooting*. Latihan ini akan meningkatkan kekuatan lompatan dan kesigapan pemain dalam menerima bola *passing* yang diberikan dan juga melatih pergerakan pemain.



Gambar 2.15 : model awal latihan *shooting* 15

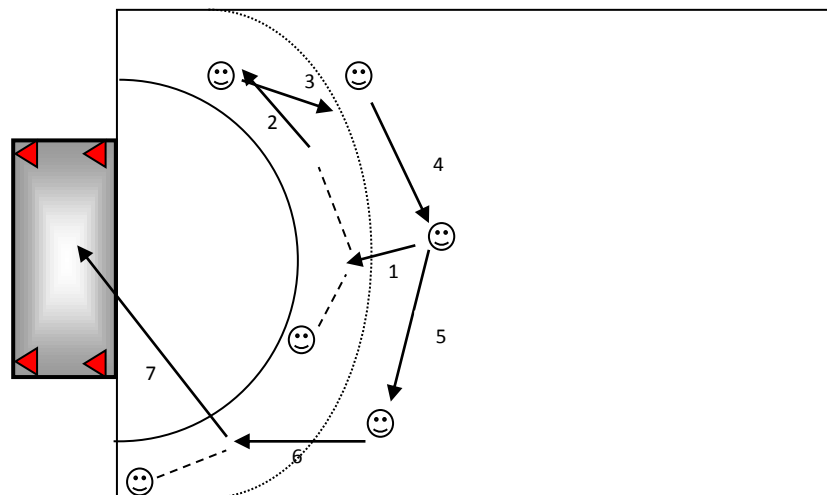
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pada pola ini pemain berbaris di sudut sebelah kanan gawang akan melakukan passing kepada pemain yang berada di tengah.

kemudian setelah bola di terima oleh pemain tengah, pemain langsung berlari untuk menerima passing balik dari pemain tengah dan langsung melakukan *shooting* ke arah gawang. Latihan ini dapat melatih pergerakan pemain sayap dalam menerima bola sambil berlari dan dengan cepat melakukan *shooting* tanpa harus berhenti sehingga mendapatkan *shooting* yang maksimal.



Gambar 2.16 : model awal latihan *shooting* 16

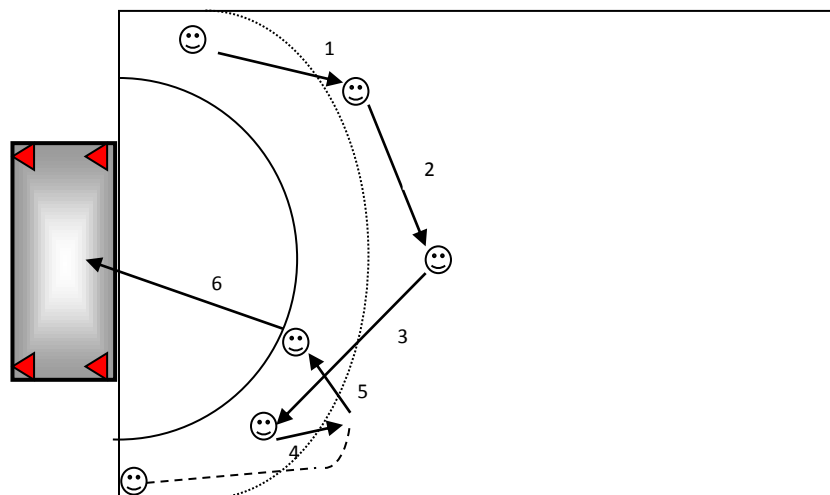
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pada pola ini semua pemain melakukan secara bergantian, dimulai dari pemain *pivot* yang melakukan pergerakan meminta bola dari

pemain tengah lalu memberikan passing kepada pemain yang berada di sudut kanan. Bola dipassing secara cepat oleh setiap pemain dan sambil melakukan pergerakan. Lalu pemain yang berada di sudut kiri akan bersiap melakukan pergerakan sambil menerima bola dan langsung melakukan *shooting*.



Gambar 2.17 : model awal latihan *shooting* 17

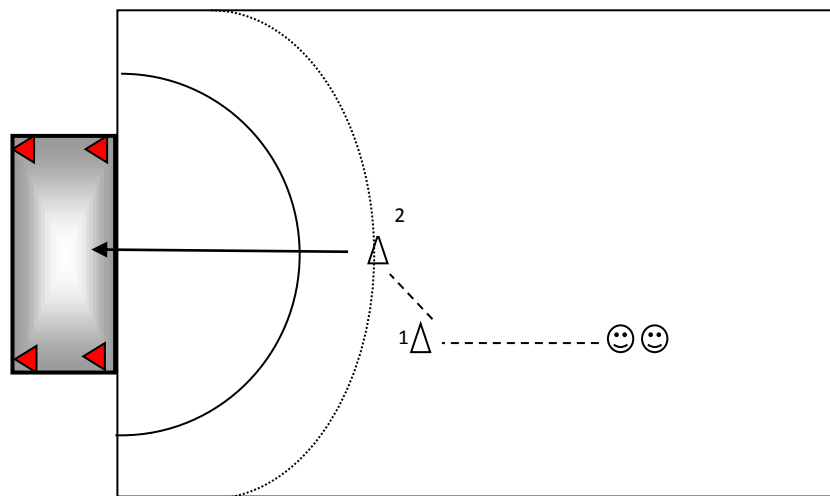
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pada pola ini dimulai dari pemain yang berada di sudut kanan. Lalu di passing ke pemain secara cepat. Pada saat melakukan passing ke -3, pemain akan melakukan serangan namun bertujuan untuk mengganggu

pertahanan lawan. Pada saat itu pemain yang berada pada pojok kanan akan melakukan pergerakan ke belakang untuk menerima bola passing dan langsung memberikan passing secara cepat kepada pemain *pivot* yang berada dekat dengan garis 6 meter gawang lawan. Setelah bersiap dan menerima bola, pemain pivot langsung mengambil kesempatan untuk melakukan *shooting*.



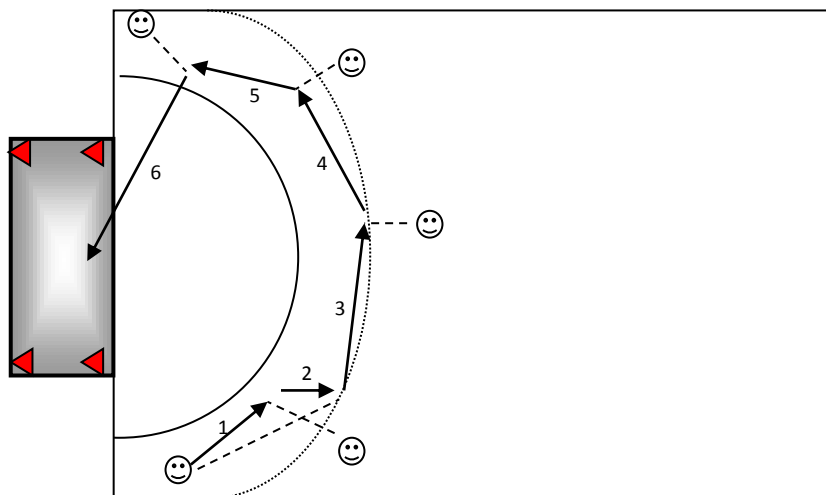
Gambar 2.18 : model awal latihan *shooting* 18

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- | | |
|-------|-------------------|
| ◀ | Media target |
| → | Arah bola |
| 😊 | Pemain |
| ----- | Pergerakan pemain |
| △ | cone |

Pada pola ini pemain mula-mula melakukan *dribble* menggunakan bola ke arah cone yang pertama. kemudian setelah sampai pada cone, pemain melakukan *jump stop* dan melakukan 3 *step* ke arah cone yang kedua untuk melakukan tembakan melompat (*jump shoot*).



Gambar 2.19 : model awal latihan *shooting* 19

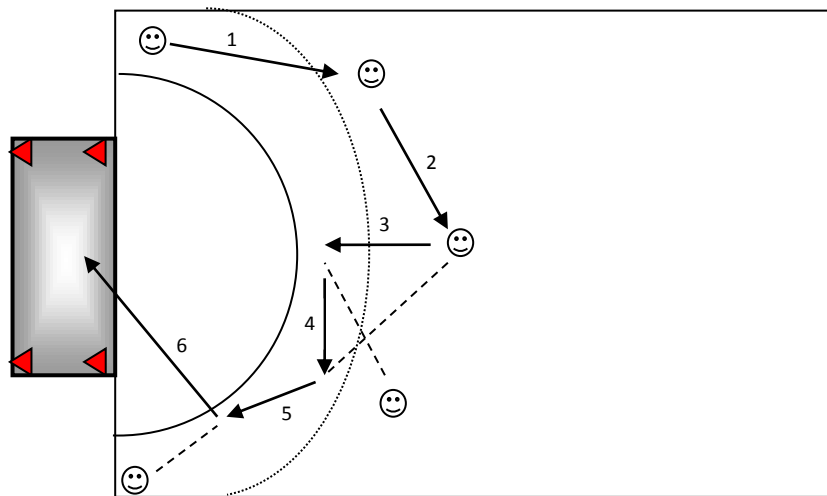
Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

- ◀ Media target
- Arah bola
- 😊 Pemain
- Pergerakan pemain

Pada pola ini pemain yang berada di sudut kiri akan memulai penyerangan. Bola akan di *passing* kepada pemain yang melakukan pergerakan ke depan. Setelah bola di *passing*, pemain yang di sudut kiri

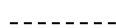
akan melakukan pergerakan ke arah belakang pemain yang diberikan *passing* lalu sambil menerima *passing* kembali. Setelah itu bola akan diberikan kepada pemain tengah dan begitu seterusnya sampai kepada pemain di sudut kanan dan langsung melakukan *shooting*. Pergerakan yang dilakukan di awal bertujuan agar pemain bertahan hanya berfokus pada daerah pertahanan kiri, sehingga daerah bagian pertahanan kanan akan menjadi kosong. Saat itulah pemain terakhir akan mempunyai ruang untuk melakukan pergerakan.



Gambar 2.20 : model awal latihan *shooting* 20

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan gambar :

-  Media target
-  Arah bola
-  Pemain
-  Pergerakan pemain

Pada pola ini sebenarnya mempunyai kesamaan pada pola sebelumnya, namun pada pola ini pemain melakukan keadaan posisi menyerang pada daerah tengah pertahanan. Passing ke -3 merupakan pola *in* yang dilakukan oleh pemain sebelah kiri. Setelah itu pemain tengah melakukan transisi ke sebelah kiri untuk menerima bola kembali. Pemain yang berada di sudut kiri bersiap untuk menerima passing sambil melakukan pergerakan ke arah garis 6 meter. Setelah menerima bola pemain langsung melakukan *shooting* ke gawang.

Menembak (*shooting*) merupakan hal yang penting dalam sebuah permainan bola tangan. pada akhirnya semua pola/model yang ingin dikembangkan peneliti bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *shooting* dan menciptakan gol. Model latihan ini diciptakan agar pemain dapat mengarahkan shooting ke sudut yang tidak dapat dijangkau oleh penjaga gawang.

C. Kerangka Teoritik

1. Ekstrakurikuler

Belajar merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan perubahan-perubahan dalam potensi perilaku dan perilaku itu sendiri, serta merupakan hasil dari pengalaman.⁵ Sekolah

⁵ Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000), h. 42.

adalah kebutuhan mendasar bagi semua orang, apalagi di zaman yang semakin mengedepankan pendidikan sebagai salah satu tolak ukur dan penilaiannya ini. Sekolah dianggap sebagai rumah kedua untuk mendapatkan pendidikan setelah pendidikan pendidikan pertama yang didapatkan di rumah melalui orang tua.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pengembangan institusi sekolah. Berbeda dari pengaturan intrakurikuler yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri lebih kepada pengembangan inisiatif sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga dijelaskan oleh Ratal Wirjasantosa, ekstrakurikuler adalah pembinaan olahraga diluar jam pelajaran atau nama populernya ialah olahraga karya pembina yang bertanggung jawab disini adalah guru olahraga bersama pelatih dari setiap cabang olahraga.

Adang Ruhayat merumuskan kegiatan ekstrakurikuler yaitu : pendidikan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran.⁶

⁶ Adang Rukhiyat, *Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler* (Jakarta: Pemerintah Provinsi DKI Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda, 2004), h. 10.

Bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan dan mengembangkan berbagai fungsi keterampilan gerak dasar dan kemampuan jasmani. Pengembangan keterampilan gerak dasar dan kemampuan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan secara multilateral sesuai usia siswa dapat menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan gerak olahraga. Keterampilan gerak olahraga lebih cenderung merupakan keterampilan gerak yang kompleks-multipleks. Untuk membangun keterampilan gerak tersebut dibutuhkan kemampuan gerak dasar yang prima.

Perlu diingat oleh semua pihak bahwa talenta olahraga tidak dimiliki oleh semua anak didik. Untuk mengembangkan talenta tersebut diperlukan perhatian dan pengorganisasian yang melibatkan berbagai instansi. Di Indonesia, di samping kegiatan intrakurikuler terdapat pula kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler inilah minat dan bakat olahraga dari anak didik hendaknya mendapat sentuhan awal. Bila kegiatan ekstrakurikuler dikelola dengan pendekatan manajemen yang baik. Bakat-bakat olahraga anak didik akan mendapat sentuhan untuk melahirkan bakat-bakat atlet yang berprestasi. Oleh karenanya, untuk mengelola kegiatan ekstrakurikuler sebagai media menghasilkan bibit olahragawan berbakat, disamping

membutuhkan penanganan dari guru yang profesional juga dukungan materil, moril dan keterlibatan dari berbagai instansi terkait.⁷

Tabel 2.1 Matrikulasi jenis program, sasaran dan tujuan program pendidikan jasmani

Program	Sasaran	Tujuan
Intrakurikuler	Semua siswa	• Mengembangkan keterampilan gerak • Peningkatan fungsi gerak sesuai dengan usia anak • Siap siaga melaksanakan tugas sehari-hari • Dapat mengisi waktu luang dengan sehat dan produktif • Memiliki keterampilan tinggi sebagai bekal memasuki masa depan • Memiliki daya saing tinggi
Ekstrakurikuler	Anak didik yang memiliki minat dan bakat (bakat diidentifikasi dengan beberapa kecenderungan	• Pembinaan minat • Pemanduan bakat • Pembinaan atlet berbakat yang kelak dapat diproyeksikan untuk mencapai prestasi dunia

⁷ Syarifudin, *Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: PT. Ardadizya Jaya, 2000), h. 24-25.

	anatomi-fisiologi dan psikologis tertentu yang dapat melalui observasi dan perlakuan tes)	
--	---	--

Sumber: Syarifudin, *Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: PT. Ardadizya Jaya, 2000), h. 26.

Ada dua macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler. Pertama, SK Dirjen Dikdasmen nomor 226/C/Kep/0/1992 memperkuat tentang rumusan ekstrakurikuler yaitu : kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan dengan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi supaya pembinaan manusia seutuhnya. Kedua, SK Mendikbud nomor 060/U/1993, nomor 061/U/1993, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantumdalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan

pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler.⁸

Menurut pendapat lainnya yang mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler disekolah adalah :

Kegiatan pembelajaran diluar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, pembentukan karakter bangsa dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur sendiri berdasarkan kebutuhan dan kondisi sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan atau peningkatan kecakapan hidup.⁹

Oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai salah satu pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut :

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa misalnya latihan kepemimpinan, baris-berbaris dan lain-lain.
- c. Disamping berorientasi kepada mata pelajaran yang diprogramkan dan usaha pemantapan serta pembentukan kepribadian siswa, banyak kegiatan ekstrakurikuler yang lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan keterampilan hasil yang diharapkan.

⁸Ibid., h. 23.

⁹ Depdiknas, *Kurikulum Berbasis Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani* (Jakarta: Depdiknas, 2001), h. 24.

Kegiatan ini tidak lain untuk memacu siswa ke arah kemampuan , mandiri, percaya diri dan kreatif.¹⁰

Kegiatan ekstrakurikuler di SMKN 26 Jakarta memiliki beberapa cabang olahraga diantaranya bola basket, bola voli, sepak bola, futsal, bola tangan. Cabang olahraga bola tangan merupakan cabang ekstrakurikuler yang tidak terlalu banyak peminatnya dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain. Namun dalam hal prestasi, ekstrakurikuler bola tangan sudah banyak menjuarai berbagai kejuaraan antar pelajar di Jakarta. Dengan ini peneliti berharap dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa-siswa dalam cabang olahraga bola tangan.

2. Model Latihan

Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan isomorphus dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak : suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

¹⁰ Adang Rukhiyat, Op. Cit. h. 24.

Suatu model dituntut mandiri sehingga dapat membatasi beberapa variabilitas kepentingan yang sekunder, dan juga reliabel, artinya sedikit memiliki kesamaan dan konsisten dengan yang ada sebelumnya.

Untuk mencapai kedua tuntutan ini, sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan yang identik dengan sifat-sifat pertandingannya. Tujuan sebuah model harus ideal, walaupun dugaan karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi.¹¹

Perencanaan yang baik diperlukan dalam program latihan yang diberikan. Begitu pula dengan model yang akan digunakan untuk suatu pencapaian sebuah latihan. Menggunakan model yang tepat dapat memberikan kontribusi dan perubahan yang baik kepada keterampilan gerak siswa itu sendiri. Oleh karena itu, pemilihan model dalam latihan sangatlah penting dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan

¹¹ Sudradjat Prawirasaputra, Rusli Lutan, dan Ucup Yusup, *Dasar-Dasar Kepelatihan* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan Menengah, 2003). h. 27-28.

individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.¹²

Latihan ialah merupakan kegiatan rutin yang wajib dilakukan oleh atlet agar kondisi fisik tetap terjaga dan penguasaan teknik menjadi lebih baik. Seperti yang dijelaskan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin di dalam bukunya bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihan.

Dari pengertian di atas dapat dikatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang yang setiap harinya beban latihan dan intensitas latihan tersebut bertambah sehingga hasil yang didapatkan oleh atlet dalam latihan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dan lebih lanjut lagi dijelaskan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip syarifuddin dalam bukunya bahwa tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin.¹³

¹² BE Rahantoknam, *Periodization Theory and Methodology Of Training* (Jakarta: 2009), h. 2.

¹³ Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin, *Ilmu Kepelatihan Dasar* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, 1999), h. 126.

3. Bola Tangan

Cabang olahraga bola tangan adalah kegiatan olahraga permainan yang sangat tinggi nilai kerjasamanya dan bersifat atraktif. Dengan pengembangan olahraga bola tangan di sekolah-sekolah dan kampus harapannya olahraga bola tangan ini dapat diminati oleh anak-anak, remaja bahkan masyarakat pada umumnya.

Dalam pelaksanaannya keterbatasan sumber daya manusia membuat terhambatnya penyebaran bola tangan, kendala ini dapat dipecahkan permasalahannya yaitu dengan mengadakan pengembangan permainan bola tangan dengan media baik tulis maupun audio visual, sehingga materi permainan bola tangan dapat tersebar ke seluruh Indonesia. Bola tangan adalah permainan dinamis, mudah dilakukan bagi anak-anak dan remaja pada umumnya. Dengan tersosialisasikannya bola tangan ini pada generasi muda mereka dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya melalui aktivitas bola tangan tersebut.

Permainan bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang dan sudah menjadi anggota KONI pusat.. pembinaan olahraga bola tangan merupakan tanggung jawab KONI, MENPORA dan Perguruan Tinggi yang memiliki Fakultas Olahraga. Permainan olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga Olympic

yang sudah dipertandingkan di ajang Olimpiade, Asian Games bahkan SEA Games.

Pada ajang Asian Beach Games di Bali Indonesia juga menjadi salah satu negara peserta dalam cabang beach handball, walaupun hasilnya belum sesuai yang diharapkan namun dari segi permainan team Indonesia tidaklah mengecewakan. Hal ini berkaitan dengan tingkat pembinaan yang belum ada sehingga untuk mencari bibit-bibit atlet bola tangan belum ada.

Permainan bola tangan mudah diikuti dan dinikmati dengan harapan kalau segera disosialisasikan baik langsung ataupun melalui media. Permainan bola tangan dapat dilakukan diberbagai tempat di lantai, gedung olahraga, di dalam maupun di luar ruangan, di lapangan tanah maupun di lapangan rumput. Karena itu permainan bola tangan perlu disosialisasikan kepada khalayak ramai, khususnya anak-anak dan remaja Indonesia agar memiliki keterampilan dan kedinamisan melalui permainan bola tangan.¹⁴

Lapangan bola tangan berukuran 20 m x 40 m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki oleh penjaga gawang atau garis circle. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola futsal. Bola tangan dimainkan selama 2 x 30 menit

¹⁴ Sujarwo, Mustafa Masyur, dan Muhamad Arif, Op. Cit. h. 11-12.

untuk putra 2 x 25 menit untuk putri. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter.¹⁵

Bola tangan merupakan aktivitas fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bola tangan bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, mulai dari gerak lokomotor, non-lokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, bola tangan bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan bola tangan seperti melempar, menangkap, melompat serta menembak. Keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Tetapi ketika berbagai keterampilan diskrit itu digunakan dalam permainan, maka bola tangan secara keseluruhan dibangun atas dasar penguasaan keterampilan serial. Tetapi ketika berbagai keterampilan diskrit itu digunakan dalam permainan, maka bola tangan secara keseluruhan dibangun atas dasar penguasaan keterampilan serial. Sedangkan, apabila dilihat dari pola lingkungan di mana bola tangan dilakukan, bola tangan termasuk

¹⁵ Agus Mahendra, *Bola Tangan* (Jakarta: Depdikbud, 2000), h.101.

permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Maksudnya, bola tangan dimainkan dalam lingkungan yang tidak diduga, selalu berubah-ubah tiap waktu.

Dari hakekat karakteristik dan struktur gerakanya, bola tangan dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk menjadi alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitasmotorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Dilihat dari struktur pola gerak lokomotor, bola tangan bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan serta daya tahan umum dan khusus. Disamping tentu saja membangun kelincahan dan keseimbangan dinamis. Dihubungkan dengan pola gerak non-lokomotor yang dikandungnya, bola tangan mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa permainan bola tangan adalah permainan yang dimainkan oleh 7 orang (termasuk penjaga gawang) dan dimainkan menggunakan tangan. Permainan ini memerlukan kemampuan yang kompleks yang harus dimiliki oleh pemain. Hal itu terlihat dari cara permainan yang cepat, kelincahan yang baik, daya tahan dan serta aspek lainnya. Maka dari itu pemain bola tangan harus mempunyai koordinasi gerak yang baik.

¹⁶ Ibid. h. 9.

4. Ketepatan Shooting

Ketepatan dan kekonstanan gerakan sangat menentukan sekali terhadap hasil yang ingin dicapai dalam pelaksanaan gerakan. Hal ini berlaku untuk semua cabang olahraga. Ketepatan gerakan menurut Yanuar Kiram dapat dilihat dari dua pengertian yaitu :

“ketepatan gerakan dalam artian proses dan ketepatan gerakan dalam artian produk. Ketepatan gerakan dalam artian proses adalah ketepatan jalannya suatu rangkaian gerakan baik dilihat dari struktur dalam gerakan maupun dilihat dari sistematika gerakan, sedangkan ketepatan gerakan dalam artian produk adalah hasil atau gerakan yang dilakukan (masuk atau tidak masuk).¹⁷

Menurut pendapat di atas, ketepatan gerakan dalam artian produk adalah pencapaian sebuah hasil atau gerakan yang telah dilakukan dilihat dari masuk atau tidak masuk atau tepat atau tidaknya kepada sasaran yang ingin dituju. Hal ini sangat berkaitan dengan cabang olahraga bola tangan, karena dalam ketepatan gerakan dalam artian produk merupakan hasil yang harus dicapai oleh seorang pemain.

Ketepatan (*accuracy*) dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk satu tujuan. Misalkan dalam pelaksanaan *shooting* (menembak) bola ke arah gawang,

¹⁷ Yanuar Kiram, *Belajar Motorik* (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 63.

memanah, menembak.¹⁸ Adapun menurut Sujato, ketepatan adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai (tepat) dengan salah satu bagian tubuh.¹⁹

Tepat pada sasaran yang dimaksud adalah bagaimana seorang pemain dapat melakukan tembakan yang mengarah kepada objek atau media yang telah ditentukan dalam bola tangan, dalam hal ini menggunakan tangan. Proses dimaksudkan untuk menjauhkan jangkauan kiper dari bola yang ditembakkan. Karena dalam bola tangan, ketepatan sangat penting dalam mengecoh pergerakan bola itu sendiri.

Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori di dalam domain psikomotor. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan yang didalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Tingkat koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukannya cukup kompleks.

Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan. Keterampilan gerak bisa

¹⁸ Moch Moeslim, *Tes dan Pengukuran Kepeleatihan* (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1995), h. 16.

¹⁹ M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik Dalam Olahraga* (Semarang: Dahara Riza, 1995), h. 9.

diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Dengan kata lain bahwa efisiensi pelaksanaan diperlukan untuk melakukan gerakan keterampilan.

Menembak adalah bentuk gerakan lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus bertenaga dan memiliki daya ledak (eksplosif Power) dengan artian mengarahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat.²⁰ Namun dalam bola tangan tidak hanya membutuhkan tenaga dan daya ledak namun membutuhkan ketepatan (*accuration*) yang baik pula.

Menembak (*shooting*) adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola tangan. selain itu, *shooting* juga merupakan lemparan yang dilakukan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dengan kata lain teknik *shooting* sangatlah penting bagi pemain bola tangan. agar tujuan dalam pertandingan dapat tercapai.

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain mendapat kesempatan untuk menciptakan gol dalam

²⁰ Ibid., h. 71

memenangkan pertandingan.²¹ Setiap cabang olahraga yang mempunyai teknik dasar *shooting* secara umum digunakan untuk memenangkan pertandingan.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang baik.

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu, tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan.²²

Untuk dapat menembak dengan baik, seorang pemain harus menguasai bola dengan mantap terlebih dahulu, dan biasanya operan yang diciptakan ini disebabkan karena operan yang tepat. Oleh karena itu, dalam latihan menembak akan lebih baik apabila dilakukan berpasangan atau lebih, artinya yang satu menembak didahului dengan operan terlebih dahulu dari teman.

²¹ Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal* (Jakarta: PT. Pena Pundi Aksara, 2009), h. 33.

²² Imam Sodikin, *Olahraga Pilihan Bola Basket* (Depdikbud, 1992), h. 59.

Dari pengertian-pengertian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ketepatan *shooting* adalah gerakan-gerakan yang dilakukan dalam upaya melakukan tembakan agar mengarah pada target/sasaran yang diinginkan. Sehingga tujuan yang ingin dicapai mendapatkan hasil yang baik.