

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Penelitian Tindakan

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variable-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah, membuat desain/program serta melaksanakan program-program tersebut.

Penelitian tindakan ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi. Untuk melakukan perbaikan dalam program refleksi diri. Peneliti bersifat partisipatif dan kolaboratif (sebagai pengamat) karena melibatkan orang lain sebagai bagian dari peneliti. Kolaboratif dalam penelitian tindakan ini berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapai tujuan sesuai yang diharapkan. Dengan demikian, tahapan akhir yang menjadi terminologi agar dicapai oleh peneliti dan kolaborator sebagai pelaku dalam penelitian ini sesuai proses rancangan program aksi tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari

¹Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003),h. 79

tujuh kegiatan. Apabila dalam dalam siklus pertama itu sudah menghasilkan keberhasilan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus tersebut dan mencapai hasil yang sudah ditargetkan maka peneliti dan kolaborator telah selesai memberikan program latihan kepada mahasiswa dan tidak diperlukan lagi siklus selanjutnya.

Penelitian tindakan merupakan penelitian praktis (atau penentuan tindakan) yang didasarkan pada penelitian. Jadi tindakan yang dipilih telah dibuktikan melalui penelitian. Istilah tindakan yang dihasilkan dari penelitian digunakan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas organisasi dan kinerjanya. Selanjutnya dinyatakan penelitian tindakan adalah kajian terhadap situasi sosial, dengan melihat peningkatan kualitas atau tindakan yang diberikan pada situasi sosial tersebut. Kajian dilakukan untuk menemukan gambaran yang akurat pada situasi awal dan memberi tindakan untuk meningkatkan kualitas sosial tersebut. (Termasuk dalam situasi sosial antara lain adalah: kelompok masyarakat, organisasi, sekolah, kelas, dan sejenisnya).

Lebih lanjut dinyatakan bahwa penelitian tindakan bukan merupakan penelitian kepustakaan yang mempelajari topik yang menarik. Bukan juga penelitian untuk memecahkan masalah, tetapi penelitian untuk menemukan pengetahuan tentang bagaimana melakukan perbaikan. Penelitian pendidikan bukan tentang orang, atau mencari informasi untuk memperoleh

jawaban yang benar. Penelitian tindakan melibatkan pekerja/partisipan untuk memperbaiki keterampilan, teknik, dan strategi. Penelitian tindakan bukan penelitian bukan penelitian untuk mempelajari mengapa kita mengerjakan sesuatu, tetapi lebih pada bagaimana mengerjakan sesuatu lebih baik.

Patricia H. Hinchey mengemukakan bahwa penelitian adalah suatu proses penelitian yang sistematis yang bersifat siklus dilakukan oleh komunitas internal organisasi dari pada komunitas luar organisasi seperti para ahli, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi tindakan yang diyakini penelitian dapat meningkatkan kinerja organisasi.² Proses yang bersifat siklus adalah suatu proses yang tahapannya tetap dan berulang-ulang.

Berdasarkan beberapa definisi tentang penelitian tindakan tersebut, dapat dikemukakan di sini bahwa, penelitian tindakan adalah merupakan cara ilmiah yang sistematis dan bersifat siklus digunakan untuk mengkaji situasi sosial, memahami permasalahannya, dan selanjutnya menemukan pengetahuan yang berupa tindakan untuk memperbaiki situasi sosial tersebut. Penelitian tindakan juga bukan penelitian untuk mempelajari mengapa kita mengerjakan sesuatu, tetapi lebih pada bagaimana mengerjakan sesuatu lebih baik. Penelitian melibatkan partisipasi orang-orang yang dan dalam situasi sosial tersebut dalam menemukan masalah,

² Patricia H. Hinchey, Action Research Primer, (New York: Peter Lang, 2008), hal.4.

Menemukan *alternative* tindakan dan menguji tindakan secara siklus. Penelitian tindakan adalah penelitian kombinasi, pada tahap research pengumpulan data dapat menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif, dan tahap pengujian tindakan (*action*) menggunakan metode eksperimen. Oleh karena itu peneliti tindakan dapat juga dinyatakan sebagai peneliti eksperimen dalam kondisi alamiah (*natural*), karena eksperimen/pengujian tindakan tidak dilakukan dilaboratorium tetapi di situasi kerja di mana penelitian dilakukan.

B. Konsep Model Tindakan

Bahwa penelitian tindakan bukan merupakan penelitian kepustakaan yang mempelajari topik yang menarik. Bukan juga penelitian untuk memecahkan masalah, tetapi penelitian untuk menemukan pengetahuan tentang bagaimana melakukan perbaikan. Penelitian tindakan bukan tentang orang, atau mencari informasi untuk memperoleh jawaban yang benar. Penelitian tindakan melibatkan pekerja/partisipan untuk memperbaiki keterampilan, teknik, dan strategi. Penelitian tindakan bukan penelitian untuk mempelajari mengapa kita mengerjakan sesuatu, tetapi lebih pada bagaimana mengerjakan sesuatu lebih baik.³

³Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 484.

Patricia H. Hinvet mengemukakan bahwa penelitian tindakan adalah suatu proses penelitian yang sistematis yang bersifat siklus dilakukan oleh komunitas internal organisasi dari pada komunitas luar organisasi seperti para ahli, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi tindakan yang diyakini peneliti dapat meningkatkan kinerja organisasi. Proses yang bersifat siklus adalah suatu proses yang tahapannya tetap dan berulang-ulang.⁴

Penelitian tindakan (*Action Research*) mengandung dua kata, yaitu penelitian (*research*) dan tindakan (*action*). Oleh karena itu kegiatan dalam penelitian ini juga dua yaitu, melakukan penelitian dan menguji tindakan. Dengan demikian metode penelitian tindakan dapat juga diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat ditemukan masalah dan tindakan baru yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah, memperbaiki atau meningkatkan situasi kerja. Supaya diperoleh tindakan yang efektif dan efisien, maka tindakan tersebut diuji melalui beberapa siklus, sampai ditemukan tindakan yang konsisten yang dapat memperbaiki situasi kerja. Dalam hal ini, kegiatan menemukan masalah adalah melakukan diagnosis untuk menemukan penyakit dan menemukan tindakan adalah memberikan resep dan obat yang mujarab.⁵

Data yang diperoleh adalah data yang berupa masalah atau penyakit dan data proses dan hasil uji coba tindakan. Data tersebut dapat berupa data kualitatif dan kuantitatif, dan harus memenuhi kriteria tertentu yang valid, realibel dan obyektif. Untuk memperoleh data melibatkan partisipasi pekerja,

⁴ *Ibid* h. 486

⁵ *Ibid* h. 488

misalnya karyawan, guru komite sekolah, dan murid. Data kelas yang merupakan masalah atau penyakit tersebut selanjutnya dianalisis, dinilai berdasarkan teori dan pengalaman sehingga dapat ditemukan hipotesis tindakan yang dipandang efektif untuk memperbaiki dan meningkatkan situasi kerja. Pengujian hipotesis tindakan dilakukan secara berulang-ulang melalui beberapa siklus/putaran untuk mengetahui dan memperbaiki realibilitas/konsistensi efektivitas tindakan yang dilakukan.

Penelitian tindakan merupakan penelitian terapan yang fokus pada tindakan tertentu. Penelitian tindakan seperti pada penelitian kombinasi, yaitu menggunakan teknik pengumpulan data kuantitatif, kualitatif atau kombinasi keduanya. Jadi penelitian tindakan merupakan prosedur yang sistematis yang dilakukan penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tindakan dan akibat tindakan tersebut dalam rangka untuk memperbaiki kinerja organisasi.⁶

Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahap utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator

⁶Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 484.

menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut:

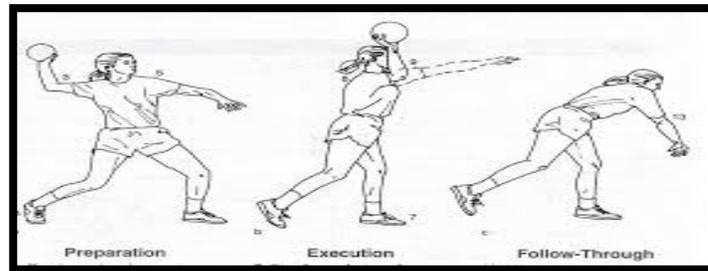
1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat kemampuan awal atlet dalam teknik keterampilan tembakan *Center Shoot* pada bola tangan.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui metode *drill*.
- c. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan atlet dalam teknik keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan.
- d. Peneliti dan kolaborator menyusun skenario untuk pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada atlet klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

Adapun perencanaan materi latihan melalui metode *drill* sebagai berikut:

- 1) Melihat kemampuan awal atlet terlebih dahulu sebelum latihan lemparan:
 - a) Persiapan lapangan
 - b) Persiapan atlet
 - c) Sasaran

- 2) Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian keterampilan tembakan *Center Shoot* melalui metode tahapan *drill* sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan :



Gambar 1. Tahapan Gerakan Center Shoot

Sumber :Clanton, Reita E , Team handball Steps to Success(1952)



Gambar 2. Rangkaian Gerakan Tembakan Tengah (*Center Shoot*)

Sumber: Dokumentasi Penelitian

- a. Bagi yang menggunakan tangan kiri: kaki kanan di depan, tangan kanan: kaki kiri di depan.
 - b. Pada saat bersamaan tarik lengan di atas bahu sampai ke belakang.
 - c. Lengan bagian depan membentuk sudut 90 derajat dengan lengan atas.
 - d. Pinggang berputar ke samping bersama-sama dengan lengan lempar.
 - e. Lengan dibelakang bola, jari-jari tangan dibentangkan dengan luwes.
 - f. Langkah ketiga dan terakhir saat ke depan harus lebar dan kuat.
 - g. Kaki menghadap ke arah gawang.
 - h. Tangan dibelakang bola, namun bola jangan ditekan keras.
 - i. Ketika kaki yang lain meninggalkan lantai, lengan yang digunakan untuk melempar setinggi telinga.
- 3) Pelatih menyiapkan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.
- a. Memberikan pengarahan kepada atlet..
 - b. Memberikan program latihan tentang teknik keterampilan tembakan.
 - c. Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik tembakan *Center Shoot*.

- d. atlet mempraktekan teknik tembakan *Center Shoot* melalui metode pendekatan *drill*.

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi tembakan yang akan diberikan kepada atlet.
- b. Penelitian melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui metode latihan *drill*.
- c. Peneliti dan kolabolator memberikan masukan terhadap materi latihan ketepatan tembakan.
- d. Peneliti dan kolabolator mengamati dilapangan melalui materi latihan keterampilan tembakan *Center Shoot* yang diberikan melalui metode latihan *drill*.

3. Pengamatan dan Observasi

- a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pengamatan melalui proses penggunaan metode pendekatan *drill*.
- b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet.

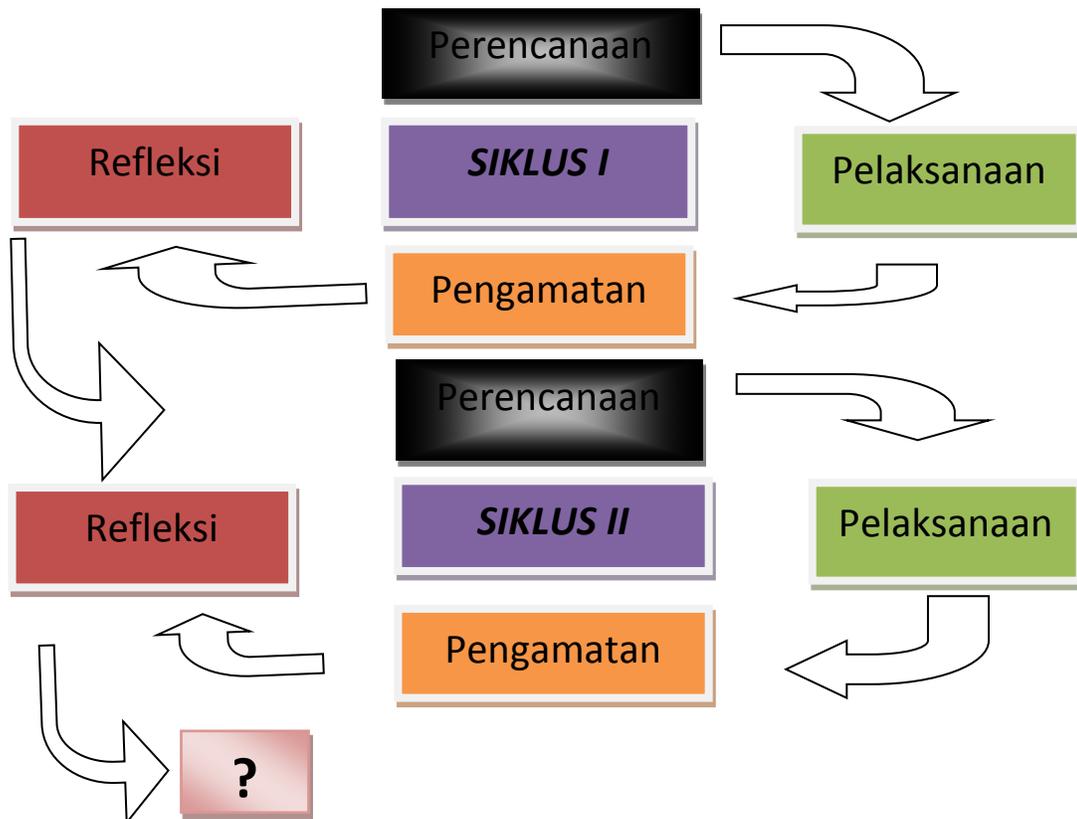
4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik keterampilan tembakan melalui metode

drill pada atlet dan kolabolator. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pangkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan tes praktik dimana peneliti terlebih dahulu melakukan tes terhadap metode latihan tahapan *drill* untuk meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* pada klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta. Hal ini yang menjadi tugas peneliti yang dibantu dengan kolabolator untuk dapat memberikan tindakan lebih lanjut berupa perencanaan latihan yang bertuang dalam siklus latihan untuk membantu atlet dapat meningkatkan hasil keterampilan tembakan yang baik dan *score* tinggi.

Dalam hal ini peneliti menggunakan metode tahapan *drill* untuk meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan. Karena pada kenyataanya banyak beberapa dari atlet yang kurang mempergunakan metode *drill* ini. Melalui metode ini di harapkan atlet dapat mampu melakukan keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan dengan baik.



Gambar 3. Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2008)

C. Kajian Teori

1. Keterampilan Gerakan

Semua atlet harus memiliki keterampilan atau *skill*, karena semua cabang olahraga mencakup beberapa gerakan, dari gerakan yang sederhana sampai gerakan yang kompleks, cara untuk meningkatkan keterampilan itu sendiri dengan cara berlatih dan hasil keterampilan adalah prestasi. Semakin

atlet melakukan latihan secara terus menerus dengan adanya program dan tujuan akhir maka atlet akan semakin terampil dalam menguasai suatu gerakan di dalam cabang olahraga.

Sebagai indikator dari tingkat kemahiran maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Secara operasional, definisi terampil suatu tujuan. Secara operasional, definisi terampil biasanya dipergunakan untuk menyatakan respon nyata terhadap suatu stimulus yang terkontrol. Respon itu dicatat berdasarkan kesalahan, respon yang benar, frekuensi, atau cepat lambatnya reaksi. Istilah terampil juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas⁷. Dapat dikatakan terampil adalah respon nyata terhadap suatu stimulus yang terkontrol agar dapat melihat tingkat kemahiran seseorang melakukan suatu gerakan.

Keterampilan (*skill*) secara luas dibagi dalam beberapa jenis keterampilan, sehingga sulit untuk mendefinisikan dalam bentuk yang dapat mencakup semua jenis. Keterampilan adalah kemampuan yang menghasilkan hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi atau waktu yang minimum⁸. Dari uraian tersebut dapat dikatakan

⁷Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Tenaga Kependidik, *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*, (Jakarta: 1988), h. 95

⁸Widiastuti, *Belajar Motorik*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ), h. 26

keterampilan adalah kemampuan yang dilakukan oleh atlet saat melakukan suatu gerakan yaitu tembakan *Center Shoot* handball untuk menghasilkan hasil akhir yang maksimum dengan pengeluaran energi yang minimum.

Keterampilan (*skill*) adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar. Selain itu kata keterampilan juga merupakan indikator dari dari kualitas *performance* seseorang.⁹ Dalam cabang olahraga handball keterampilan sangat penting karena memerlukan aktivitas gerak yang kompleks dan juga memerlukan kualitas *performance* atlet maka harus adanya program yang terencana dan terperinci agar mendapatkan suatu gerak melempar yang benar.

Pada cabang olahraga handball relatif memiliki gerak yang sangat kompleks, seperti gerak tembakan *Center Shoot* bola tangan, dan untuk meningkatkan suatu keterampilan gerak tembakan *Center Shoot* bola tangan tersebut harus melalui proses belajar dan berlatih. Seorang pelatih membuat program latihan untuk mengajarkan atau melatih atlenya agar semakin terampil dalam melakukan melempar yang diajarkan, untuk menjadi terampil seorang atlet harus berulang-ulang melakukan gerakan tembakan *Center Shoot* bola tanganyang diajarkan oleh pelatih, agar adanya perubahan dan peningkatan yang tadinya kurang menguasai menjadi menguasai gerak atau terampil.

⁹Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, (Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 11

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan.¹⁰ Dalam olahraga handball pun gerak diperoleh melalui proses latihan dengan cara memahami, melakukan gerak secara berulang-ulang dengan benar.

Berdasarkan kecermatannya, keterampilan gerak bisa dibedakan menjadi dua macam yaitu: (1). Keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*), (2). Keterampilan gerak halus (*fine motor skill*). Keterampilan gerak kasar adalah gerak yang melibatkan otot-otot besar sebagai otot-otot penggerak utama, misalnya gerak meloncat. Sedangkan keterampilan gerak halus adalah keterampilan yang melibatkan otot-otot halus sebagai penggerak utama, misalnya mengetik.

Sugiyanto mengemukakan dalam bukunya yaitu definisi belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerak tubuh.¹¹ Sama dengan olahraga handball bahwa atlet berlatih diwujudkan melalui respon-respon dan diekspresikan dalam gerak tubuh yaitu gerak tembakan.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlihat dalam

¹⁰Widiastuti, *Belajar Motorik*, (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ) h. 26

¹¹Sugiyanto, *Belajar Gerak*, (Jakarta: Koni Pusat Pendidikan dan Penataran, November 1993), h. 3

gerakan semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Dapat dikatakan keterampilan gerak adalah suatu kemampuan gerak tembakan *Center Shoot* bola tangan yang memerlukan koordinasi dan kontrol tubuh yang sangat baik karena tembakan tersebut merupakan tembakan yang kompleks.

2. Metode Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Bompa menjelaskan bahwa:

*Strength training is paramount in the development of athletes, but it must consist of more than just lifting weights without a specific purpose or plan. In fact, the purpose of any strength training method should be to prepare athletes for competition—the ideal test of their skills, knowledge, and psychological readiness. To achieve the best results, athletes need to be exposed to a periodization program, or sport- and phase-specific variations in training.*¹²

Dalam olahraga seringkali orang mendengar mengatakan latihan pada aktivitasnya. Setiap usaha yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi diri

¹²Tudor Bompa dan Carlo Buzzichelli, *Periodization Training for Sports* (Champaign: Human Kinetics, 2015), h. Vi.

baik yang amatir maupun professional haruslah berlatih, tetapi apakah latihan itu.

Menurut Galade McMahon berpendapat bahwa latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya.¹³ Oleh sebab itu dalam pemberian metode latihan haruslah secara teratur dan sistematis, tidak asal-asalan yang akibatnya dapat merusak si atlet itu sendiri. Sebelum terlalu jauh membahas tentang latihan, terlebih dahulu kita mengetahui arti dari latihan itu sendiri. “Lebih lanjut Peggy Wallace mengemukakan definisi latihan adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.¹⁴

Peggy Wallace mengemukakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut:

- a. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- b. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga.

¹³Glade McMahon, *Coaching strategies and techniques, “essential coaching skills and knowledge”* (Routledge, 2010) h. 101

¹⁴Peggy Wallace, *Coaching standardized patients for use in the assesment of slinical competen*, edisi 1, (Spinger publishing company, 2006) h. 4

- c. Untuk memoles dan menyempurnakan tehnik olahraga yang dipilih.
- d. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik berikutnya.
- e. Menanamkan kualitas kemauan.
- f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- g. Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet. 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan.
- h. Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis.¹⁵

Suharno berpendapat prinsip-prinsip latihan adalah:

- 1) Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (kontinyu).
- 2) Kenaikan beban latihan teratur.
- 3) Prinsip stress atau tekanan (*overload*).
- 4) Prinsip individual (perorangan).
- 5) Prinsip interval (selang).
- 6) Prinsip spesialisasi.
- 7) Prinsip pengulangan (*repetition*).
- 8) Prinsip nutrisi.
- 9) Prinsip latihan *extensive* dan *intensive*.
- 10) Prinsip penyempurnaan menyeluruh.¹⁶

¹⁵*Ibid*,hh. 6-8

¹⁶Suharno, *Metodologi Pelatihan*, (Jakarta: KONI Pusat 2003), hh. 7-16

Hakikat melatih ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet meliputi fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding untuk mencapai prestasi maksimal.¹⁷

Langkah-langkah melatih teknik sebagai berikut:

- a) Melatih gerak teknik secara keseluruhan dan kasar.
- b) Melatih gerak-gerak bagian dengan teliti dan benar.
- c) Melatih keseluruhan secara cermat dengan jalan menitikberatkan kunci-kunci gerak yang dapat menjamin kebenaran gerak keseluruhan.
- d) Mengotomatiskan gerak yang benar secara keseluruhan dengan jalan melakukan sebanyak mungkin frekuensinya.
- e) Dipraktekan dalam permainan, dengan pengontrolan secara cermat gerakan teknik tersebut.
- f) Penyempurnaan untuk mempebaiki dari kesalahan-kesalahan yang terdapat saat bermain atau bertanding, kemudian dilatih secara intensif untuk pemantapan otomatisasi gerak.
- g) Dinilai dan evaluasi gerak keterampilan yang menjadi tujuan latihan.¹⁸

Dalam prinsip intensitas latihan perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu

¹⁷*Ibid*, h. 39

¹⁸*Ibid*,h. 40

program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan atau *repetition*, serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

Untuk memperoleh kemajuan dan perkembangan yang memuaskan, frekuensi latihan perminggu sebaiknya tidak kurang dari 4 kali, kurang dari itu memang akan juga ada perkembangan, akan tetapi tidak cukup untuk menghasilkan prestasi yang optimal. Prestasi tinggi hanya bisa diperoleh melalui latihan keras, intensif, tekun, dan dengan dedikasi yang tinggi. Atlet-atlet yang secara alamiah kuat sekalipun, dan yang sudah bias menyesuaikan diri dengan beban latihan yang berat, tetap harus berlatih intensif/ terlebih lagi atlet-atlet jarang berpotensi. Mereka harus berlatih lebih intensif lagi.

Dalam latihan yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa diikuti dengan penambahan beban tidak akan ada artinya dalam kata lain tidak akan ada peningkatan prestasi bagi atlet tersebut. *Overload* dapat dicapai dengan peningkatan beban secara progresif dengan peningkatan kecepatan penampilan, berat beban, jumlah ulangan atau kombinasi dari ketiganya.

3. Metode Latihan *Drill*

Drill sering disebut juga dengan suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang-ulang. Metode ini merupakan salah satu bentuk

latihan. Semua kegiatan latihan diorganisir oleh pelatih dan atlet mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk pelatih.

Pribadi mengatakan pendekatan dan pengulangan biasa disebut juga dengan istilah *drill and practice*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar atlet dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik.¹⁹

Dalam metode ini, pelatih menciptakan situasi tertentu untuk memacu atlet berfikir dan berbuat sesuai instruksi dari pelatih. Pelatih secara ketat mengontrol dalam melakukan gerakan tembakan dengan individu, berpasangan, dan variasi agar benar-benar dilakukan sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan atlet harus melaksanakannya sesuai dengan yang diinstruksikan oleh pelatih.

Keterampilan diperoleh melalui pengulangan penguasaan suatu keterampilan atau pemantapan keterampilan baru diperoleh repetisi dimana setiap fase latihan mengembangkan kekompakan stimulus dan respon.²⁰ Dalam proses belajar dengan melalui keterampilan gerak dapat dilihat dari segi tahapan belajar gerak.

¹⁹Benny. A. Pribadi, *Model Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009), h. 56.

²⁰Rusli Rutan, *Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori dan Metode*, (Jakarta: Depdikbud, 1999), h. 125.

Dalam buku Nana Sudjana, metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi bersifat permanen.²¹ Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Dengan demikian terbentuklah pengetahuan-siap atau ketrampilan-siap yang setiap saat siap untuk di pergunakan oleh yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian beberapa pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa tahapan *drill* adalah metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar atlet dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik. Dalam penelitian ini tahapan *drill* yang dimaksudkan adalah kemampuan atlet melakukan ketepatan melempar secara berulang-ulang. Baik secara individual maupun berpasangan.

4. Tembakan *Center Shoot*

Tujuan utama dalam permainan bola tangan yaitu memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk dapat memasukan bola kegawang lawan dibutuhkan keterampilan menembak (*shooting*).

Menurut Krause dan Meyer *shooting* adalah keterampilan dasar yang paling terkenal dan tiap pemain akan tertarik untuk mencetak angka dalam

²¹Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005), h. 87

shooting. *Shooting* juga keterampilan yang bisa dilatih sendiri dan satu teknik yang menghasilkan umpan balik yang cepat.²²

Menurut Elizabeth Anders dan Sue Mayers dalam bukunya *Field hockey Step to Success* mengungkapkan hakekat *shooting* adalah melepaskan tembakan dengan cepat, kejutan atau tipuan tembakan dan penempatan tembakan.²³

Shooting merupakan akhir dari sebuah serangan. Tujuan dari setiap serangan adalah untuk menciptakan gol, dan semua pemain menikmatinya ketika gol tercipta. Para pemain yang sudah berada diluar *circle* lapangan *handball* dibolehkan untuk melakukan *shooting*. Disinilah para pemain diharapkan pada tugas yang paling sulit dari smuanya yaitu mencetak gol.

Pencetak gol dapat melakukan teknik *shooting* dari segala penjuru, bukan masalah dari mana datangnya bola untuk menciptakan dasar yang konsisten. Seorang pemain harus bisa menembak dibawah tekanan ruang yang keras, waktu yang terbatas, fisik yang lemah, dan lawan yang agresif.

Pencipta gol belajar bagaimana dan dimana mengeksekusi tembakan kegawang. Mereka harus banyak belajar untuk membuat ruang untuk tembakan dengan merubah arah dan kecepatan untuk melakukan gerakan dengan melawan pemain bertahan atau penjaga gawang. Pengaturan waktu sangat penting bagi penembak yang tanpa bola tetapi ingin menembak bola.

²²Krause Mayers, Basket Ball and Drill (Champaign: Human Kinetic,1999), h.66

²³Elizabeth Anders With Sue Mayers, Field Hockey (Step to Success,1998),h.91

Untuk menjadi penembak dalam situasi ini, mereka harus selalu bergerak ke daerah penembakan agar bertepatan dengan datangnya bola.

Pemain bertahan akan selalu menghadang mereka untuk menembak dari arah yang tidak menguntungkan yaitu dari daerah tembak yang paling besar terhadap gawang, dari sudut yang paling sempit, dan pada langkah yang cepat. Penembak yang sukses belajar untuk melakukan *shooting* dan membelokkan bola pada arah tanpa memperhatikan gawang dari berbagai posisi tubuh.

Penembak (*shooter*) juga harus konsentrasi terhadap objek ketika menguasai bola dengan waktu dan tempat yang terbatas dan ketika ditandai atau tidak. Yang terpenting, penembak yang ulung belajar ketika sebuah tembakan tidak memungkinkan dan ketika melewati teman satu tim pada posisi skor yang lebih menguntungkan.

Di dalam cabang bola tangan, teknik *shooting* sangat menentukan dalam membuat gol dan mencetak kemenangan satu tim. Teknik *shooting* dalam olahraga bola tangan sangat banyak macamnya.

a. *Center Shoot* (tembakan tengah)

1. Bagi yang menggunakan tangan kiri: kaki kanan di depan, tangan kanan: kaki kiri di depan.
2. Pada saat bersamaan tarik lengan di atas bahu sampai ke belakang.

3. Lengan bagian depan membentuk sudut 90 derajat dengan lengan atas.
4. Pinggang berputar ke samping bersama-sama dengan lengan lempar.
5. Lengan dibelakang bola, jari-jari tangan dibentangkan dengan luwes.
6. Langkah ketiga dan terakhir saat ke depan harus lebar dan kuat.
7. Kaki menghadap ke arah gawang.
8. Tangan dibelakang bola, namun bola jangan ditekan keras.
9. Ketika kaki yang lain meninggalkan lantai, lengan yang digunakan untuk melempar setinggi telinga.



Gambar4. Gerakan *Center Shoot*

Sumber:<http://densusnadi.blogspot.co.id/2010/12/teknik-dasar-permainan-bola-tangan.html>

Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat menggunakan salah satu tangan adalah faktor yang paling penting, menghasilkan point yang maksimal seorang pemain dalam melakukan shooting harus memfokuskan pandangan sejauh 7 meter ke objek tak bergerak (gawang) dan memfokuskan seluruh kekuatan ototnya. 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 mudah dan cepat dilakukan. *Shooting* adalah gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran. *Shooting* atau menembak ke arah gawang merupakan lemparan yang bertujuan untuk mencetak poin (gol).

Lemparan pada bola tangan yang dihasilkan merupakan kemampuan dari otot yang bekerja secara cepat dan kuat. Oleh sebab itu pada saat melempar lalu menembakkan bola ke arah gawang sudah tentu harus memiliki kekuatan penuh, karena pada saat menembak memiliki waktu yang tidak banyak dalam melemparkan sebuah bola ke gawang untuk itu pula otot lengan harus juga kuat dengan cara dilatih secara teratur dan terarah pada saat itulah kontribusi power diperlukan dalam kemampuan lemparan.

Otot lengan dapat dilatih sehingga memiliki kemampuan bekerja secara kuat dan cepat atau daya ledak otot (*power*). Jika otot lengan

dimaksimalkan dengan baik maka kemampuan teknik menembak (*shooting*) pada cabang olahraga bola tangan juga dapat dimaksimalkan dengan baik.

Selain otot lengan kelentukan juga dibutuhkan dalam setiap olahraga permainan. Apalagi dalam olahraga bola tangan yang membutuhkan kelincahan dan kelentukan yang baik. Menurut M. Sajoto Kelentukan (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.²⁴

Dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak yang lebih luas pada sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Jadi semakin lentuk atau fleksibel seorang atlet, maka akan lebih mudah dan lincah dalam melakukan suatu gerakan. Pentingnya kelentukan dalam bola tangan berkenaan dengan dua hal utama:

1. Jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kecepatan gerak terutama dalam lemparan karena semakin luas persediaan lengan membangun sumber gerakan akan semakin kuat tenaga yang dihasilkan.
2. Kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh.

²⁴M. Sajoto, Loc Cit.,

Pada saat melakukan lemparan pasti memiliki maksud dan tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat berupa ingin memindahkan tempat dan membuang benda. Otot yang bekerja: dibalik ini adalah gambar dari otot-otot yang digunakan pada saat melempar, sebagai berikut:

Otot-otot yang berpengaruh pada saat melakukan tembakan adalah :

a) *Shoulder Joint*

1. *Trapezius (upper and Lower)*
2. *Serratus Anterior*
3. *Clavicular portion*
4. *Sternal portion*

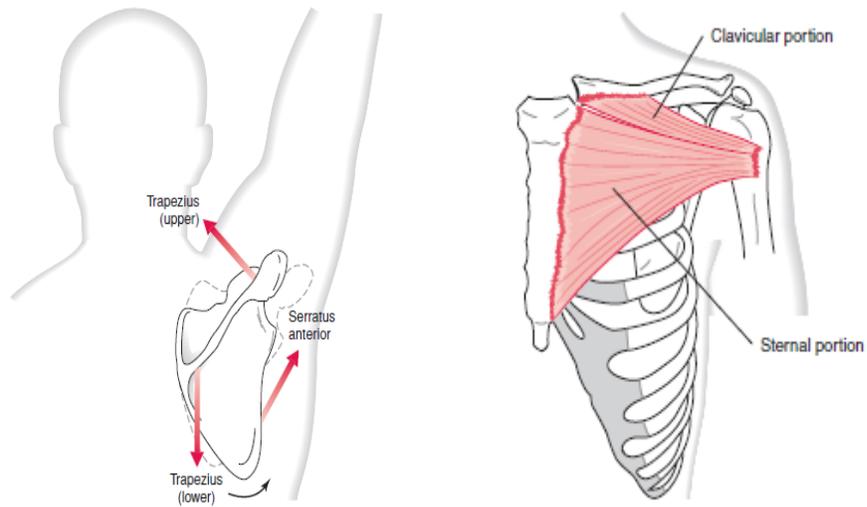
b) *Elbow Joint*

1. *Biceps (short head dan long head)*
2. *Triceps (short head, medial head dan long head)*
3. *Supinator muscle*

c) *Wrist Joint*

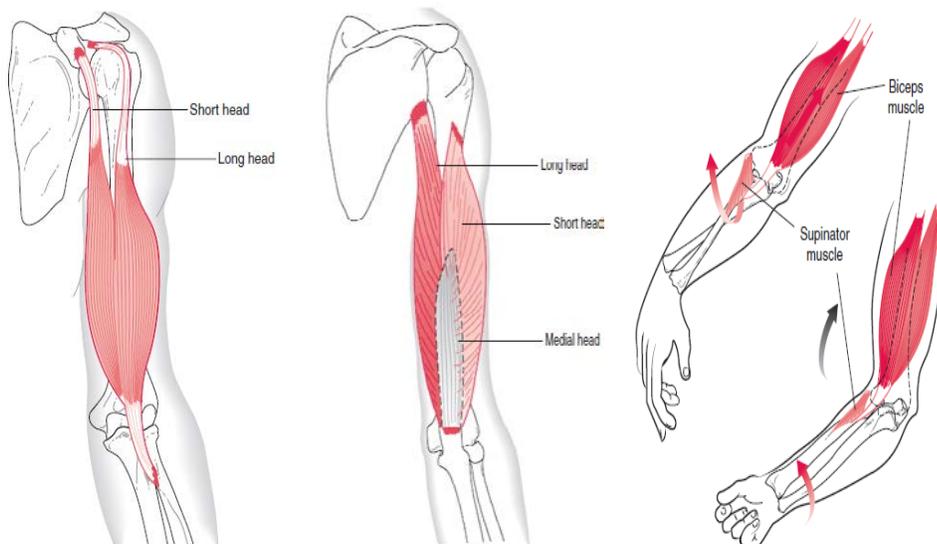
1. *Anterior*
 - *Flexor carpi ulnaris*
 - *Flexor carpi radialis*
 - *Palmaris longus*
2. *Posterior*
 - *Extensor carpi radialis longus*

- *Extensor carpi radialis brevis*
- *Extensor carpi ulnaris*



Gambar 5. *Shoulder Girdle and Joint*

Sumber : Lynn S. Lippert, MS, PT(*Clinical Kinesiology and Anatomy, 2006*)



Gambar 6. *Elbow Joint*

Sumber : Lynn S. Lippert, MS, PT(*Clinical Kinesiology and Anatomy, 2006*)

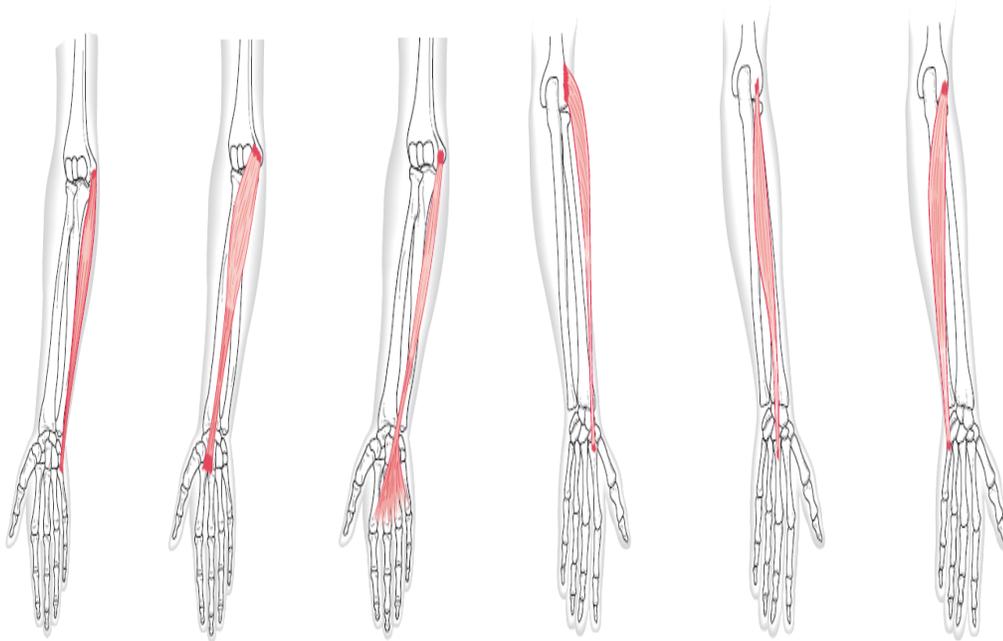


Figure 11-7. The flexor carpi ulnaris muscle. Figure 11-8. The flexor carpi radialis muscle. Figure 11-9. The palmaris longus muscle. Figure 11-10. The extensor carpi radialis longus muscle. Figure 11-11. The extensor carpi radialis brevis muscle. Figure 11-12. The extensor carpi ulnaris muscle.

Gambar 7. *Wrist Joint*

Sumber : Lynn S. Lippert, MS, PT(*Clinical Kinesiology and Anatomy, 2006*)

Kontribusi tambahan untuk proteksi terhadap cedera adalah kemampuan otot untuk berkontraksi atau menggunakan tenaga (*force*) pada kecepatan yang dipercepat (*power*) didefinisikan sebagai hasil perpaduan dari tenaga (*force*) dan kecepatan (*speed*). Peralatan *isokinetic* menunjukkan kebergunaannya dalam pengembangan power.²⁵

²⁵<http://www.koni.or.id/files/documents/journal/5.%20Konsep%20Dasar%20Pelatihan%20Conditioning%20Dalam%20Olahraga.pdf>. Di Akses Jumat, 8Juni 2016

Lemparan pada bola tangan yang dihasilkan merupakan kemampuan dari otot yang bekerja secara cepat dan kuat. Oleh sebab itu pada saat melempar lalu menembakkan bola ke arah gawang, sudah tentu harus memiliki kekuatan penuh, karena pada saat menembak memiliki waktu yang tidak banyak dalam melemparkan sebuah bola ke gawang. Untuk itu pula otot lengan harus juga kuat, dengan cara dilatih secara teratur dan terarah pada saat itulah kontribusi *power* diperlukan dalam kemampuan lemparan.

5. Bola Tangan

Permainan bola tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman bernama Konrad Koch. Akan tetapi permainan bola tangan ini tidak dapat langsung populer pada saat itu karena berbagai alasan. Setelah perang dunia ke-1 selesai, dua orang Jerman yang lain bernama Hirschman dan Dr. Schelenz, berusaha mempopulerkan kembali permainan bola tangan. Kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang yang secara teratur dimainkan di sekolah lanjutan, klub dan perguruan tinggi.²⁶

Permainan bola tangan sudah lama dikenal di Indonesia dikalangan pelajar dan militer, namun olahraga bola tangan ini sempat terhenti karena cenderung keras pemainannya. Permulaan bola tangan telah dimasukkan

²⁶Agus Mahendra, Permainan Bola Tangan,(Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000), h. 1

dalam acara pertandingan PON ke-II Jakarta tahun 1951 yang diikuti teman-teman dari Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur saja. Jadi permainan bola tangan di Indonesia banyak dikenal oleh pelajar-pelajar sekolah lanjutan sebagai salah satu pelajaran olahraga serta dikalangan angkatan bersenjata.²⁷

Bola tangan sekarang ini pun semakin berkembang di Indonesia. Hal ini terlihat dengan adanya organisasi atau pengurus besar yang membawahi cabang olahraga bola tangan ini, yaitu Asosiasi Bola tangan Indonesia (ABTI).

Permainan bola tangan *Indoor* (dengan 7 pemain) berkembang pesat dan bertambah populer, karena pola permainannya sangat menarik. Permainan berlangsung dengan tempo yang cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler dari para pemain dan juga bolanya diakhiri dengan gerakan menembak yang dilakukan dengan cepat, keras dan tepat. Bola tangan memperlihatkan keterampilan gerak yang tinggi gabungan dari lari, lompat dan melempar bola. Seorang pemain bola tangan harus memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya tahan serta kekuatan.

a) Cara bermain Bola tangan

Permainan ini dimainkan oleh pemain yang berjumlah 6 orang dan satu penjaga gawang. Objek dari permainan ini adalah melempar bola

²⁷AipSjarifuddin, PendidikanOlahragaKesehatan, (Jakarta: CV.Baru, 1987), h. 190

sampai masuk menjadi gol di gawang lawan. Bola dimainkan di lapangan sepanjang 40 meter dan lebar 20 meter. Saat berlangsung permainan, pemain setiap tim adalah 6 orang dan satu penjaga gawang dengan waktu main 2x30 menit untuk putra dan 2 x 20 menit untuk putri, berat bola tangan 425 – 475 gr, dan diameter bola tangan 55-60 cm. Pinalti Terjadi Karena Pelanggaran pertama seorang pemain mendapat peringatan dari wasit dengan melayangkan kartu kuning Pelanggaran kedua sebuah penangguhan waktu selama 2 menit yang akan diberikan kepada pemain. Selama waktu itu sebuah tim bermain tanpa satu pemain. Pemain memungkinkan kembali bermain hanya setelah selesai waktu penangguhan dan masuk ke dalam daerah pergantian pemain. Jalannya Permainan pemain terdiri dari 2 tim masing-masing terdiri 7 orang, 6 sebagai pemain 1 sebagai penjaga gawang. Dimulai di tengah lapangan untuk *jump ball*, cara melempar bola dengan *passing*, *dribbling* dengan 3 langkah, cara memasukkan bola dengan *Shooting* dari garis luar setengah lingkaran depan gawang.

b) Teknik-Teknik Yang Digunakan

1. *Dribbling*: *dribbling* lurus, *dribbling* silang.
2. *Passing*: lemparan atas setinggi bahu, lemparan sisi, lemparan lompat, lemparan bawah, lemparan tolak.

3. *Shooting*: tembakan tengah, tembakan pinggang, tembakan melayang.

c) Pelanggaran dalam Permainan Bola Tangan

1. Bergerak dengan membawa bola lebih dari 3 langkah
2. Memegang bola lebih 3 detik
3. Melempar bola keatas kemudian di tangkap lagi
4. Menyentuh bola dengan kaki
5. Merebut bola saat dipegang
6. Sengajam elempar bola ketubuh lawan
7. Memegang bola dalam sikap jongkok atau duduk atau terlentang
8. Masuk daerah kiper
9. Gerakan yang merugikan lawan (memukul, mendorong, menarik)²⁸

²⁸<http://ilmuolahragaterbaru.blogspot.co.id/2014/11/makalah-bola-tangan.html>
DiAkses Tanggal 10 Juni 2016