

Model Latihan Lempar Tangkap Bola Tangan untuk Atlet Pemula Usia 16 - 18 Tahun

Yellia Tomaso^{*1}, Andre Trianggara²

^{*1} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP - Universitas Pattimura, Ambon

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIO - Universitas Negeri Jakarta

*Email: yelliatomaso9@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian pengembangan produk ini adalah untuk menghasilkan model latihan lempar-tangkap dalam bola tangan. Penelitian model latihan keterampilan lempar-tangkap untuk atlet bola tangan pemula usia 16-18 tahun ini menggunakan metode Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Ada 20 item model latihan dari tes awal yang dilakukan diperoleh akumulasi tingkat kemampuan lempar-tangkap sebanyak 611 atlet mampu melakukan lempar-tangkap bola ke tembok, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa 20 item model latihan lempar-tangkap diperoleh sebanyak 745 atlet dapat melakukan lempar-tangkap ke tembok. Maka 20 item model latihan lempar-tangkap untuk atlet bola tangan pemula usia 16-18 tahun yang telah dikembangkan memiliki perbedaan sebanyak 134 atlet dari hasil kemampuan pretest dan posttest antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan keterampilan lempar-tangkap untuk atlet bola tangan pemula usia 16-18 tahun.

Kata Kunci: Model, Latihan; Lempar-Tangkap; Bola Tangan

Handball Capture Training Model for Athletes 16-18 Years Old

ABSTRACT

The aim of this product development research is to produce a catch-and-catch training model in handball. Research on the training model of catch-throwing skills for beginner handball athletes aged 16-18 years uses the Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. There are 20 items of training models from the initial tests carried out, it is obtained that the accumulated level of catching ability of athletes is 611 seen from the number of athletes capable of throwing catches against the wall, then after being given treatment in the form of 20 items of the throw-catch training model it is obtained that 745 athletes can do fetch against the wall. So the 20 items of the throw-catch training model for beginner handball athletes aged 16-18 years that have been developed have differences from the pretest and posttest between before and after being given treatment. So it can be concluded that there is an increase in catching skills for beginner handball athletes aged 16-18 years.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik dengan tata cara dan aturan tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh (Nurhasan et al., 2005). Tujuan yang diperoleh dalam melakukan olahraga yaitu kesehatan, kebugaran, kesenangan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga sasaran paling utama adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi jasmani maupun rohani. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, seseorang perlu melatih kemampuan fisiknya. Olahraga Bolatangan pada sejarahnya tahun 1928 *International Amateur Handball Federation* (IAHF) telah dideklarasikan bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Brundage dari USA. Setelah tahun 1936 negara anggota IAHF menjadi 23 negara dan dilan-jutkan dengan sebuah kompetisi yang dise-but dengan "Berlin Olympic Games" di ko-ta Berlin, Jerman. Tahun 1938 untuk pertama kali diselenggarakan Kejuaraan Dunia Bolatangan juga di Jerman. Akhirnya pada tahun 1946 atas usulan dan undangan Denmark dan Swedia, delapan negara mempra-karsai Federasi Bola tangan Internasional. Delapan negara tersebut adalah; Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia,

Polandia, Swedia, dan Swiss, (Moustafa, 2010).

Olahraga bola tangan di Indonesia saat ini sedang bangkit kembali setelah mengalami mati suri sejak pertama kali kemunculannya pada ajang Pekan Olahraga Nasional VII di Jakarta pada saat itu keikutsertaannya hanya diikuti oleh DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Setelah keikutsertaannya di ajang PON geiat masyarakat untuk dapat mengembangkan bola tangan sebagai olahraga yang digemari di Indonesia tidak mendapat respon dari masyarakat sebagai SDM yang mampu mengembangkan olahraga bola tangan semakin berkembang, belakangan ini geliat olahraga baru mulai mendapatkan tempat baik itu dikalangan mahasiswa sebagai kaum akademis, maupun masyarakat luas. Mahasiswa pada saat ini menjadi alat yang paling mampu mempromosikan dan mengembangkan olahraga baru termasuk bola tangan yang sudah mulai terlupakan di Indonesia (Ramadan, 2018).

Secara umum bola tangan adalah sebuah cabang olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan satu atau kedua tangan dengan cara dilempar, dipantulkan, ditangkap atau ditembakkan. Menurut Sugianto & Iyakrus (2019) teknik dasar dalam permainan bola tangan adalah: 1) menangkap bola, 2) operan, 3) lemparan, 4) menggiring bola, 5) gerakan tipuan, 6) gerakan bertahan dan menyerang, 7) dan teknik penjaga gawang. Demikian bola tangan merupakan salah satu olahraga yang kaya akan struktur pergerakannya dan melengkapi kebutuhan gerak dasar manusia seperti lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak dasar manipulatif merupakan gerak yang dapat dikembangkan saat anak telah mampu menguasai bermacam objek, sebab dalam keterampilan dasar ini merupakan penggabungan dari dua gerakan atau lebih menjadi satu gerakan yang utuh dalam melakukan keterampilan gerak, seperti menangkap, melempar, memukul, menendang, memantul dan lain-lain, (Gustiawati, Tangkudung, Dlis, & Asmawi, 2020). Bila dilihat dari segi keterampilan dasar yang dibutuhkan olahraga bola tangan lebih kepada gerak manipulatif yang terdiri dari keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola.

Keterampilan motorik dasar (*fundamental motor skills*) adalah kegiatan motorik umum dengan spesifik/pola tertentu yang diamati. Keterampilan ini yang paling digunakan dalam kegiatan olahraga dan gerakan versi lanjutan dari keterampilan motorik mendasar. Keterampilan motorik dasar ini sering ditampilkan oleh anak-anak saat bermain, gerak tersebut termasuk pada gerak lemparan, menangkap, menyepak, tendangan, serangan dua tangan dan satu tangan, bola memantul, berlari, melompat, menghindar, dan meloncat vertikal. Keterampilan dasar dalam olahraga bola tangan terdiri dari empat keterampilan dasar yaitu melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, tetapi di dalam permainannya keterampilan dasar pada olahraga bola tangan sangat di dominasi oleh gerakan melempar dan menangkap bola. Pengembangan pola gerakan tidak selalu berkaitan dengan pengembangan keterampilan tingkat tinggi dalam suatu gerakan, tetapi dengan mengembangkan tingkat kemahiran dan mekanika tubuh yang lebih efisien dalam berbagai macam situasi gerakan (Gallahue & Ozmun, 2006) dalam (Fahrudin et al., 2020).

Pada pelaksanaannya, olahraga bola tangan dimainkan oleh 2 regu, dimana masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) dan dimainkan pada lapangan berukuran 20 x 40 meter selama 2 x 30 menit. Dilihat dari cara memainkannya pun (Mulyani & Sumarno, 2017) menjelaskan bahwa bola tangan bisa dikategorikan sebagai cabang olahraga yang sepenuhnya bersandar pada keterampilan dasar manipulatif. Bahkan, berbagai ahli mengatakan bahwa seseorang tidak dapat dikatakan sebagai pemain bola tangan bila tidak mampu menguasai dua keterampilan tersebut karena keduanya merupakan esensi dalam permainan bola tangan. Selain itu, keterampilan melempar sendiri merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola tangan sebelum mereka menguasai keterampilan menembak karena melempar merupakan dasar dari gerakan menembak. Menurut Tanwar (2013), kondisi fisik yang dominan dalam olahraga bolatangan adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan, power, kelincahan, dan daya tahan. Selain komponen kondisi fisik taktik dan strategi juga merupakan unsur yang penting dalam permainan bolatangan.

Tetapi observasi di lapangan pada kejuaraan Handball Bogor Open Championship di bulan oktober yang lalu, ternyata masih terdapat banyak atlet ditingkat pemula yang belum memiliki kemampuan melempar dan menangkap yang baik. Hal ini terlihat dari banyaknya lemparan yang tidak terarah dan tangkapan yang sering terlepas pada saat pertandingan. Sehingga bola dapat dengan mudah direbut dan dikuasai oleh pemain lawan. Dari berbagai kejadian tersebut sayangnya mereka

terkesan acuh dan memandang bahwa kejadian ini merupakan hal yang biasa sehingga kesalahan itu pun terulang di pertandingan-pertandingan berikutnya bahkan banyak dilakukan oleh pemain yang sama.

Setelah melihat kejadian ini, peneliti pun melakukan diskusi dengan beberapa pelatih di tingkat daerah dan pelatih nasional. Peneliti menyimpulkan bahwa ternyata ada beberapa hal yang memang hingga saat ini masih menjadi kendala baik dari sisi pelatih maupun atlet itu sendiri, diantaranya adalah: (1) Kurangnya penguasaan pelatih dalam mempraktekkan ilmu yang dimilikinya dengan benar, (2) Kurangnya kemampuan pelatih dalam memberikan variasi model-model latihan, (3) Minimnya sumber belajar atau literatur yang mudah dipahami untuk dijadikan sebagai pedoman dalam belajar ataupun melatih, (4) Kurangnya pengalaman sebagai pemain ataupun pelatih bola tangan

Dari berbagai fakta di lapangan ini maka (Widiastuti et al., 2018) menyatakan bahwa penguasaan materi keterampilan gerak dasar lempar tangkap guru yang kurang dan kurang inovatifnya dalam model pembelajaran lempar tangkap menyebabkan beberapa faktor seperti siswa mudah bosan, kurang antusias dan tidak aktif saat praktek pembelajaran lempar tangkap. Permainan bola tangan lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara cabang olahraga bola basket dan sepak bola. Disebut demikian, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket, yang terdiri dari passing, dribbling, shooting, dan lain-lain. Sedangkan lapangan permainan serta bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepak bola. Terdiri dari gawang berjaring, serta daerah-daerah yang dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya, (Mulyani & Sumarno, 2017).

Sehingga guru kekurangan variasi model-model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif lempar tangkap. Untuk itu inovatif dalam menciptakan suatu model guna membuat atlet tidak bosan dan jenuh dalam berlatih sangat penting. Demikian perlu dilakukan penelitian pengembangan dengan berbagai model yang ada seperti (1) model ADDIE, (2) Model Dick dan Carey, (3) Model Bella H. Banathy, (4) Model Hannafin dan Peck, (5) Model Borg and Gall, (Sugiyono, 2015). Dari kelima model tersebut nantinya dipilih yang terbaik dan sesuai dengan alur penelitian dan digunakan dalam penelitian ini.

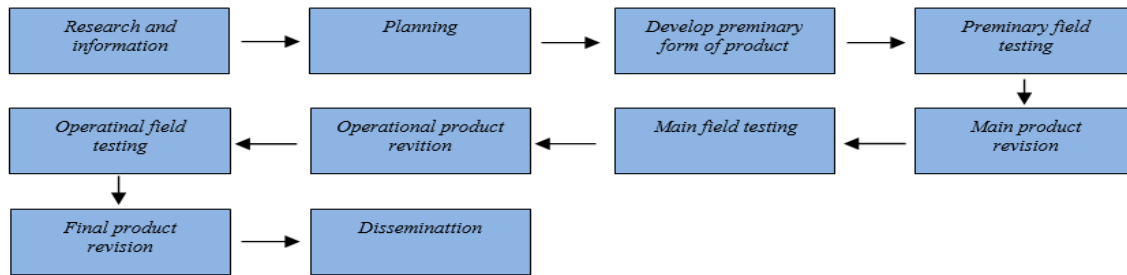
Dari berbagai model yang telah dideskripsikan di atas, peneliti akan menggunakan model Borg dan Gall ini sebagai acuan pembuatan model latihan lempar-tangkap bola tangan. Alasan utama mengapa peneliti menggunakan model ini karena tahapan yang dilakukan sangat terperinci dan sistematis sehingga produk yang peneliti hasilkan akan mempunyai standar kelayakan yang baik. Model Borg dan Gall juga menggariskan hasil sebuah temuan dari sebuah penelitian yang dimana dapat digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru yang selanjutnya secara sistematis akan diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sehingga dapat memenuhi kriteria efektif, bermutu, atau standar yang sama.

Model pengembangan Borg and Gall memuat panduan yang sistematis dan langkah-langkah dilakukan oleh peneliti agar produk yang dirancangnya mempunyai standar kelayakan. Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan oleh Gall, Gall, dan Borg, (2003) sebagai berikut: 1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preliminary form of product*, 4) *Preliminary field testing*, 5) *Main product revision*, 6) *Main field testing*, 7) *Operational product revision*, 8) *Operational field testing*, 9) *Final product revision*, dan 10) *Dissemination and implementation*.

METODE

Penelitian merupakan penelitian pengembangan model latihan lempar-tangkap untuk atlet pemula usia 16-18 tahun secara khusus memiliki beberapa tujuan diantaranya adalah: (1) Menerapkan dan mengembangkan model latihan lempar-tangkap bola tangan untuk atlet pemula usia 16-18 tahun. (2) Memberikan data empiris tentang efektivitas hasil model latihan lempar-tangkap terhadap keterampilan dasar permainan bola tangan untuk atlet pemula usia 16-18 tahun.

Pada akhirnya tujuan dari penelitian model latihan lempar-tangkap untuk atlet bola tangan pemula akan menghasilkan suatu produk model variasi latihan dan memberikan inovasi baru khususnya kepada pelatih agar memperhatikan kemampuan teknik dasar atlet yang baik dan benar khususnya pada teknik dasar lempar dan tangkap bola. Langkah-langkah model yang akan peneliti kembangkan adalah seperti berikut.



Gambar 1. Instructional Design R and D
(Gall, Gall, & Borg, (2003))

Konsep Model yang Dikembangkan

Berdasarkan konsep model yang dikembangkan oleh *Borg* dan *Gall*, maka uraian langkah-langkah model yang akan peneliti kembangkan adalah seperti berikut.

1. Penelitian dan Pengumpulan Informasi

Pada tahap ini, peneliti mencari potensi dan masalah yang akan mendasari desain dari rancangan model yang akan dibuat. Masalah tersebut peneliti temukan pada saat melihat kejuaraan Bogor Handball Open Championship yang lalu. Pada saat itu terlihat bahwa ternyata banyak diantara atlet pemula khususnya di usia 16-18 tahun yang belum menguasai keterampilan lempar dan tangkap. Sehingga perlu adanya model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan tersebut.

2. Perencanaan

Pada tahap ini, hal-hal yang peneliti lakukan adalah: (a) Merumuskan tujuan penelitian. Hasil dari rumusan dari tujuan penelitian ini adalah menciptakan model latihan lempar-tangkap yang efektif dapat meningkatkan keterampilan lempar-tangkap untuk atlet pemula usia 16-18 tahun. (b) Memperkirakan dana, tenaga dan waktu penelitian. (b) Merumuskan kualifikasi peneliti dan bentuk-bentuk partisipasinya dalam penelitian. Dalam hal ini tentunya yang menjadi kualifikasinya adalah atlet pemula yang berusia 16-18 tahun khususnya kepada atlet putra.

3. Pengembangan Desain

Pada tahap ini, hal-hal yang peneliti lakukan adalah: (a) Menentukan desain produk yang akan dikembangkan. Adapun desain produk awal yang akan dibuat yakni dalam bentuk latihan individu, kelompok kecil, dan kelompok besar. (b) Menentukan sarana dan prasarana penelitian. Adapun yang menjadi sarana dan prasarana latihan adalah lapangan bola tangan, bola, dan *cone*.

4. Uji Lapangan Awal

Sebagai langkah uji coba awal, peneliti akan menggunakan atlet putra dan kabupaten Bogor sebanyak 20 orang guna melihat tingkat kebermaknaan produk dan nantinya akan dibuatkan lembar telaah model-model latihan agar dapat dikaji oleh para ahli. Data hasil observasi para ahli ini yang nantinya menjadi bahan evaluasi dan di olah serta dianalisis untuk nantinya akan di revisi.

5. Revisi Hasil Uji Lapangan

Pada tahap ini, peneliti akan merevisi hasil uji lapangan awal berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang diberikan oleh para pakar

6. Uji Lapangan Utama

Semua masukan pakar hasil revisi yang telah diberikan oleh para pakar meuji lapangan utama ini menjadi desain produk berupa model-model latihan lempar-tangkap pada tahap ini (uji lapangan utama).

7. Revisi Hasil Produk Operasional

Pada tahap ini, peneliti kembali merevisi hasil uji lapangan utama berdasarkan masukan dan saran dari para pakar.

8. Uji Lapangan Operasional/ Uji Kelayakan

Pada tahap ini, peneliti merevisi kembali hasil uji lapangan kepada atlet pemula putra dan putri kabupaten bogor dimana hasilnya akan menjadi *draft final* yang akan dipergunakan pada penelitian utama yang dilakukan terhadap sampel yang berjumlah 40 orang. Bentuk tes penilaian tentang hasil lempar-tangkap dilakukan sebelum dan sesudah proses latihan dalam waktu 1 bulan.

9. Revisi Produk Akhir

Peneliti merevisi kembali hasil uji coba lapangan pada skala besar dan menjadi revisi terakhir.

10. Destiminasi dan Implementasi Produk Akhir

Peneliti menyampaikan hasil penelitian ini kepada para pengguna dan profesional melalui forum pertemuan atau menuliskannya dalam jurnal dalam bentuk buku atau *handbook*. Langkah kesepuluh ini dilakukan setelah penyelesaian studi.

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu meningkatkan keterampilan lempar-tangkap pada permainan bola tangan. Maka karakteristik model yang dikembangkan meliputi: (1) Sasaran penelitian, sasaran penelitian atau pengguna yang akan diteliti dalam penelitian model latihan lempar-tangkap bola tangan ini adalah atlet pemula yang berusia 16-18 tahun. (2) Subjek penelitian, adapun yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh atlet pemula (putera) tim kabupaten Bogor yang berjumlah 20 atlet pada uji kelompok kecil dan 40 atlet pada uji kelompok besar.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total *sampling*. Dengan melakukan *langkah-langkah* tertentu dan mengambil 27 % batas atas dan 27 % batas bawah untuk mewakili skor tinggi dan rendah menurut Verduci dalam (Wardhani, 2019). Dilaksanakan di Gymnasium IPB pada atlet pemula tim bola tangan Kabupaten Bogor. Dengan Waktu pelaksanaan yakni pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli 2019, dengan analisis data yaitu one test pre-test untuk mengetahui peningkatan dan pembeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Nilai Rata-rata Lempar-Tangkap Bola Tangan

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	15.28	40	1.948	.308
	Posttest	18.62	40	2.121	.335

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan lempar-tangkap bola tangan sebelum diberikan perlakuan model latihan ialah 15.28 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan ialah 18.62 artinya pada nilai rata-rata model latihan lempar-tangkap bola tangan mengalami peningkatan.

Signifikansi Perbedaan

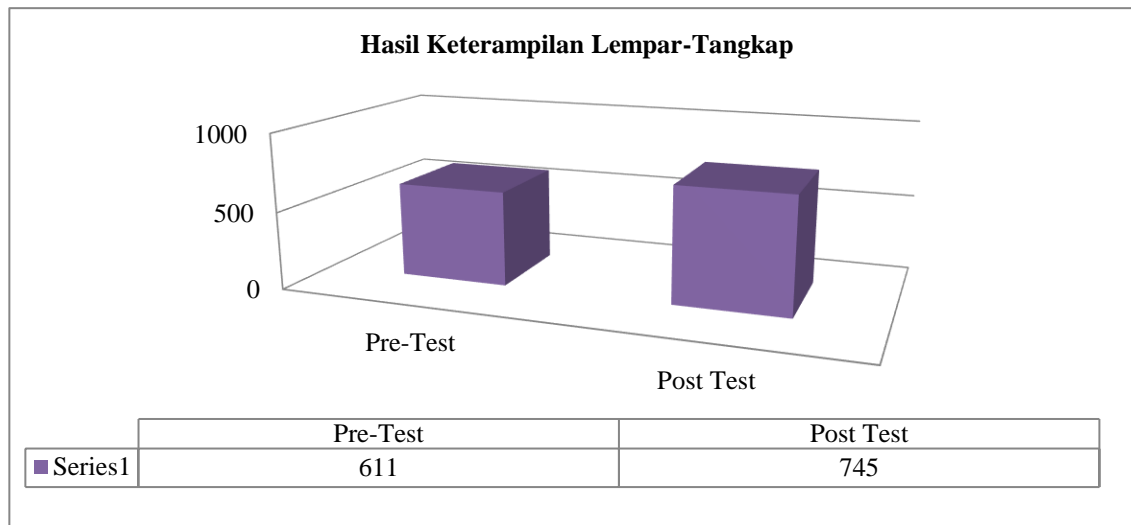
Tabel 2. Signifikansi Perbedaan

		Paired Differences			T	df	Sig. (2-tailed)		
Pair 1	Pretest Posttest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		-12.668	39	.000
					Lower	Upper			
		-3.350	1.673	.264	-3.885	-2.815			

Dari hasil ini, kita ketahui bahwa perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* adalah -3.350 dimana rata-rata skor *pretest* adalah 15.28 dan rata-rata skor *posttest* adalah 18.62. Diketahui juga hasil $t_{\text{hitung}} = -12.668$ dengan signifikansi $p = 0.000$ atau $p < 0.05$ itu artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lempar-tangkap sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan lempar-tangkap.

Berdasarkan keterangan tersebut bisa dikatakan bahwa model latihan lempar-tangkap bola tangan yang diberikan, efektif dalam meningkatkan latihan lempar-tangkap bola tangan untuk atlet pemula.

Perbandingan rata-rata kemampuan lempar-tangkap sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan model-model latihan lempar-tangkap dalam bentuk diagram batang pada gambar berikut.



Gambar 2. Hasil Keterampilan Lempar-Tangkap

— Dari hasil *pretest* dan *posttest* diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan lempar-tangkap yang diberikan dalam proses latihan ini layak dan efektif untuk meningkatkan keterampilan lempar-tangkap bola tangan untuk atlet pemula usia 16-18 tahun.

Penyempurnaan Produk

Berdasarkan perolehan angka pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan lempar-tangkap bola tangan untuk atlet pemula usia 16-18 tahun layak digunakan dalam proses latihan. Selain itu, model latihan ini juga efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan lempar-tangkap khususnya pada atlet pemula.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan dalam tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut: (a)Perlu adanya penyesuaian gerakan untuk beberapa model latihan yang dibuat bagi atlet-atlet pemula yang baru menjalani latihan. (b)Karakteristik dan pemahaman atlet pemula, mengharuskan pelatih memberikan contoh dan praktek langsung terhadap atlet untuk mempelajari gerakan-gerakan yang baru dan sulit untuk dilakukan.

Pembahasan Produk

Model latihan lempar-tangkap yang dibuat oleh penulis merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam menyampaikan dan memberikan materi latihan lempar-tangkap kepada atlet, meningkatkan keterampilan lempar-tangkap atlet, dan sebagai referensi bahan latihan. Model latihan lempar-tangkap ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet khususnya pada atlet pemula usia 16-18 tahun.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu di perbaiki, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain: (a)Dapat meningkatkan keterampilan lempar-tangkap atlet. (b)Model latihan lempar-tangkap ini lebih efektif dan efisien. (c)Sangat membantu pelatih dalam proses latihan. (d)Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi latihan. (e)Model latihan lempar-tangkap ini dilakukan secara sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit. (f)Model-model yang digunakan bervariasi, sehingga membuat atlet tertarik dan antusias dalam mengikuti latihan.

Keterbatasan Produk

Penelitian mengenai model latihan lempar-tangkap untuk atlet bulutangkis pemula usia 16-18 tahun ini telah dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti, namun dalam penelitian ini tentunya masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut: (a) Untuk model latihan individu masih sangat bergantung pada sarana tertentu sesuai dengan model latihan yang dibuat. (b) Produk yang digunakan masih belum dari sempurna. (c) Penjelasan serta peraturan dalam model latihan lempar-tangkap ini masih jauh dari kata sempurna. (d) Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi bila dilakukan pada lingkup yang lebih luas. (e) Adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain: minat, percaya, dan faktor psikologis lainnya.

Pembahasan Penelitian

Selain unsur teknik dasar lempar tangkap yang menjadi permasalahan dalam cabang olahraga bola tangan, yaitu masih terdapat atlet ditingkat pemula yang belum memiliki kemampuan melempar dan menangkap yang baik, terlihat dari banyaknya lemparan yang tidak terarah dan tangkapan yang sering terlepas pada saat pertandingan. Sehingga bola dapat dengan mudah direbut dan dikuasai oleh pemain lawan sehingga dalam penelitian ini mengembangkan dan menghasilkan 20 model latihan lempar tangkap untuk meningkatkan keterampilan melempar dan menangkap atlet bola tangan pemula. Jika dibandingkan hasil penelitian yang relevan dengan landasan permasalahan yang berbeda yaitu kondisi fisik atlet pada saat melakukan pertandingan babak pertama dan ke dua pada menit ke 15 semua pemain menunjukkan konsistensi permainan yang baik. Namun pada menit ke 20 pada babak pertama dan ke dua beberapa pemain sudah terlihat mengalami kelelahan, hal ini disebabkan rendahnya daya tahan pemain sehingga dapat merusak konsentrasi dan kerjasama tim menjadi tidak maksimal, mulai dari shooting yang lemah, passing yang tidak akurat dan taktik serta strategi yang di instruksikan pelatih tidak berjalan dengan baik. Sesuai dengan hasil penelitian dari Abidah dan Bakti yang memberikan informasi tingkat kondisi fisik atlet UKM bolatangan Putri di Universitas Negeri Surabaya masuk dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 50% dari hasil keseluruhan komponen kondisi fisik atlet UKM bolatangan putri di Universitas Negeri Surabaya (Abidah & Bakti, 2019) hal 9 ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet turut memberikan kontribusi dari keterampilan atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Model latihan lempar-tangkap bola tangan untuk atlet pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam meningkatkan keterampilan lempar-tangkap bola tangan. (2) Model latihan yang sudah peneliti kembangkan, memperoleh data efektivitas dan hasil pengembangan model latihan lempar-tangkap bola tangan untuk atlet pemula.

Pada bagian ini peneliti mengemukakan beberapa saran sehubungan dengan model latihan yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang akan dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut yaitu: (1) Sebuah produk pengembangan ini merupakan materi latihan lempar-tangkap bola tangan yang ditujukan untuk atlet pemula yang dapat dipergunakan dalam kegiatan latihan bola tangan. Sangat perlu dipertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana dalam memanfaatkannya. (2) Sebelum disebarluaskan ada baiknya model latihan lempar-tangkap bola tangan ini disusun kembali menjadi lebih baik, baik itu tentang kemasan maupun isi dari materi latihan yang dikembangkan. (3) Agar materi latihan lempar-tangkap bola tangan ini bisa digunakan oleh para pelatih bola tangan, ada baiknya dicetak lebih banyak, sehingga nantinya para pelatih dapat mengetahui materi dengan baik. (4) Untuk subjek penelitian sebaiknya dilakukan pada subjek yang lebih luas, baik pada atlet pemula yang digunakan sebagai kelompok ujicoba. (5) Dari hasil pembuatan model latihan lempar-tangkap bola tangan ini dapat disebarluaskan ke seluruh para pelatih bola tangan.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa model *discovery learning* memang mampu meningkatkan keterampilan berpikir kreatif melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan nilai sig. 0,000. Maka model *discovery learning* ini menjadi salah satu model yang mampu mengembangkan keterampilan

yang dibutuhkan masa pandemic ini yang selalu melakukan pembelajaran secara jarak jauh, selain itu kreatif juga merupakan keterampilan yang harus dikembangkan di era *society* 5.0 yang akan datang. Kunci dalam meningkatkan kreativitas adalah dengan pengajaran kreatif, pengajaran untuk kreativitas, dan pembelajaran kreatif. Meskipun demikian, peneliti mengajak peneliti lain untuk terus menemukan pola model pembelajaran yang baik untuk mengembangkan karakter anak didik dengan baik. Model pembelajaran ini harus diterapkan di berbagai bidang pendidikan. Riset dengan topik yang sama harus dilakukan di masa depan, dengan variabilitas jenjang pendidikan mata pelajaran atau pengaturan institusi pendidikan yang berbeda. Belum adanya perbedaan dari segi jenis kelamin dan kemampuan kognitif siswa dalam melihat kemampuan berpikir kreatif siswa merupakan sesuatu yang perlu didiskusikan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, K., & Bakti, A. P. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Atlet UKM Bolatangan Putri Di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(1), 233–240.
- Fahrudin, F., Asmawi, M., Dlis, F., & Gustiawati, R. (2020). Development Fundamental Movement Learning Model Based On Team Games Tournament (TGT) For Elementary School Children. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 164–174. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12599>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Educational Research: An Introduction* (7 Edition). Longman Publishing.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Motor development in early childhood education. *Handbook of Research on the Education of Young Children*, 105–120.
- Gustiawati, R., Tangkudung, J., Dlis, F., & Asmawi, M. (2020.). *Model Manipulatif Resty Model Gerak — Dasar Manipulatif Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Moustafa, H. (2010). Teaching handball at School. introduction to handball for student aged 5 to 11. *Handbook. International Handball Federation*.
- Mulyani, G. D., & Sumarno, G. (2017). Pengaruh Pengajaran Handball Like Games terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap dalam Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 69–78.
- Nurhasan, D., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarsa, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G. A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ramadan, G. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dalam Permainan Bola Tangan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n1.p1-6>
- Sugianto, L., & Iyakrus, I. (2019). Latihan Medicine Ball Pull-Over Pass Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra Bola Tangan. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8118>
- Sugiyono, P. D. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan. *Res. Dev. D*.
- Tanwar, B. (2013). Prediction of playing ability of university level handball players in relation to their motor ability and kinthropometric variables. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2(1), 172–193.
- Walkley, J., Holland, B. V, Treloar, R., & O'Connor, J. (1996). *Fundamental motor skills: A manual for classroom teachers*. Victoria. Department of Education.
- Wardhani, R. R. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Games 4v4 Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sempati Muda U11 Patikraja*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Widiastuti, W., Hamdallah, N. B., & Pradityana, K. (2018). Model Pembelajaran Lempar Tangkap Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 166–176.