

**LATIHAN MEDICINE BALL PULL-OVER PASS  
TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET  
PUTRA BOLA TANGAN**

Oleh :

Leo Sugianto, Iyakrus

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Unsri

Email: Leosugianto19@gmail.com, iyakrusanas@yahoo.com

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball pull-over pass* terhadap hasil *shooting* atlet putra bola tangan ABTI Ogan Ilir 2017/2018. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *medicine ball pull-over pass*, variabel terikat adalah hasil *shooting* bola tangan. Populasi penelitian ini adalah atlet bola tangan ABTI Ogan Ilir. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* 7 meter bola tangan. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistic uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  di dapat thitung (7,08) sedangkan  $t_{tabel}(1,70)$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *medicine ball pull-over pass* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* atlet bola tangan.

**Kata Kunci :** latihan *medicine ball*, *shooting*, permainan bola tangan.

Abstract: This study aims to determine the effect of medicine ball pull-over pass on shooting results of hand boy athletes ABTI OganIlir 2017/2018. this research uses quasy experiment type with pretest-posttest in one group design. The independent variable is a medicine ball pull-over pass exercise, while the dependent variable is the result of handball shooting. The population of this study is the handball athlete ABTI OganIlir and the sample of this study amounts to 34 people. The instrument used is a seven meter handball shooting test. Based on the result of this research and data analysis with t test statistic with significant level  $\alpha = 0,05$  in tcount (7,08) while  $t_{table} (1,70)$ ,  $t_{count} > t_{table}$ , it can be concluded that  $H_a$  received and  $H_o$  rejected. The implication of this research is the practice of medicine ball pull-over pass can be used as one kind of exercise to improve the shooting result of hand ball athlete.

**Keywords:** medicine ball practice, shooting, handball game

## PENDAHULUAN

Bola tangan merupakan olahraga gabungan antara olahraga sepakbola dan bola basket.cara bermain bola tangan sama seperti basket. tetapi lapangan yang digunakan adalah lapangan sepakbola ataupun futsal. Tujuan dari permainan ini ialah mencetak gol

sebanyak banyaknya kegawang lawan dengan area *shooting* yang telah dibatasi dan mempertahankan gawang dari kebobolan. pemain harus pula mempertahankan gawangnya sendiri dari ancaman lawan agar tidak kebobolan. Bola tangan adalah jenis olahraga beregu yang dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk anak-anak.

Rasyid (2010:12) teknik-teknik permainan bola tangan ada beberapa macam yaitu ,(1) lempar tangkap, (2) *dribbel*, (3) irama tangan dan langkah, (4) lempar jatuh (*shooting*) dan (5) bendungan (*block*).Salah satu syarat untuk bisa bermain bola tangan ialah dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain bola tangan itu sendiri.

Rasyid (2010:62-63) ada empat dasar *shooting* dalam permainan bola tangan yaitu : (1) tembakan datar merupakan dasar dari seluruh tembakan dan juga merupakan lemparan keras pada gerakan *passing* atau operan, (2) tembakan melompat pengembangan kemampuan melompat dan menembak kearah pertahanan lawan. Sama baiknya dengan melompat kedalam daerah gawang, akan membuat kita lebih efektif untuk mencetak gol, (3) tembakan sayap merupakan lanjutan dari tembakan melompat pada saat situasi sulit, (4) tembakan rebah merupakan teknik dasar dari gerakan memutar, ini akan memudahkan anda untuk menerima bola dari garis 6 meter dan bergerak tanpa menggunakan langkah. Mahendra (dalam Hardini, 2014:245) menembak (*shooting*) adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat.

Ada beberapa faktor dapat mempengaruhi keberhasilan *shooting* dalam permainan bola tangan, seperti teknik dasar, akurasi, *power* dan lain-lain. Oleh karena itu dibutuhkan

metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil *shooting* bola tangan.

Nurhasan dalam Siswanto (2015:17) *power* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum. *Medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik dengan menggunakan alat semacam bola untuk meningkatkan *power* dan kekuatan otot lengan. Latihan pliometrik merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*. *Power* atau daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Keunggulan latihan pliometrik adalah kontraksi yang sangat kuat merupakan respon dari pembebanan regangan dinamik dari otot-otot yang terlibat. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot kembali berkontraksi memungkinkan otot-otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat Radcliffe dalam Haritsa (2016:53). Fenanlampir (2015:-:145) latihan *medicine ball* bertujuan untuk mengukur *power* otot lengan. *Chu (2013:175) "In theory, plyometrics for the upper extremities are not different than those for the lower extremities, so treat them the same. The exception is that you are working from a more mobile base with smaller muscle in the upper body. Elastic strength in the upper body and trunk is just as dependent upon stretching rapidly and using the recoil property of muscle as the legs"*.

Latihan *medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot lengan. Kondisi fisik

merupakan salah satu faktor penting yang harus dikembangkan dalam olahraga prestasi disamping faktor lain seperti teknik, taktik dan mental atlet, sehingga dapat diperoleh prestasi yang optimal. Untuk mengembangkan kondisi fisik perlu adanya suatu pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan hal yang paling dasar yang harus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dalam olahraga. Hasil penelitian-an relevan sebelumnya yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2010) tentang pengaruh latihan *medicine ball* terhadap *power* otot lengan. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian eksperimen, metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap *power* otot lengan. Serta diketahui strategi-strategi yang dapat diterapkan sebagai bahan latihan atlet. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap peningkatan otot lengan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan bimbingan prestasi yang kini dinaungi oleh Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Ogan Ilir, atlet pada saat melakukan teknik *shooting* masih ada yang belum maksimal hasilnya, hal ini bisa disebabkan karena beberapa faktor seperti, tekniknya salah, *power* otot lengan serta akurasi tembakannya yang tidak akurat. 34 orang sampel tersebut, setelah dilakukan pengamatan oleh ternyata hanya terdapat 15 orang yang hasil *shooting*nya sudah baik, sedangkan sisanya masih kurang

maskimal seperti *power*nya masih lemah, arahnya yang melenceng. tentu saja ini sebuah masalah yang terjadi dan perlu adanya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* setiap atlet bola tangan khususnya Atlet Putra Bola Tangan.

Berdasarkan permasalahan di atas bahwa latihan yang efektif dan efisien. Dapat meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola tangan. latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola tangan yaitu latihan *Medicine Ball*. Pentingnya latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan sehingga dapat meningkatkan hasil *shooting* hingga maksimal.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen*. Rancangan desain penelitian ini menggunakan “*pretest* dan *posttest one group*” Menurut (Sugiyono, 2012:110-111). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra bola tangan ABTI Ogan Ilir, dengan sampel berjumlah 34 orang. Variabel bebas adalah latihan *medicine ball pull-over pass* dan variabel terikat adalah tes hasil *shooting*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting* 7 meter. Penelitian ini menggunakan penelitian Kuasi Eksperimen, yang bertujuan untuk menguji hipotesis sebab akibat. menggunakan metode eksperimen “*One Grup Pretest-posttest design*”. Analisis data ini bertujuan untuk menguji penerimaan atau

penolakan terhadap hipotesis yang dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah. ‘uji t’ dengan syarat sampel harus dan normalitas terlebih dahulu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Berikut adalah hasil data *pretest* keterampilan *shooting*, data disajikan pada histogram di bawah ini:

**Tabel 1. Daftar Distribusi Hasil Tes Shooting Bola Tangan (*Pretest*)**

Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x <sup>2</sup>	f.x	f.x <sup>2</sup>
(3-4)	3	3,5	12,25	10,5	36,75
(5-6)	4	5,5	30,25	22	121
(7-8)	14	7,5	56,25	105	787,5
(9-10)	11	9,5	90,25	104,5	992,75
(11-12)	2	11,5	132,25	23	264,5
Jumlah	34	37,5	321,25	265	2202,5

Berdasarkan hasil tabel 1. daftar distribusi hasil tes *Shooting* bola tangan (*pretest*) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 34, jumlah nilai tengah (x) 27,5, jumlah(x<sup>2</sup>) 191,25, jumlah f.x sebesar 179 dan jumlah f.x<sup>2</sup> yaitu 1116,5.

Berikut adalah hasil data *posttest* keterampilan *smash*, data disajikan pada table di bawah ini :

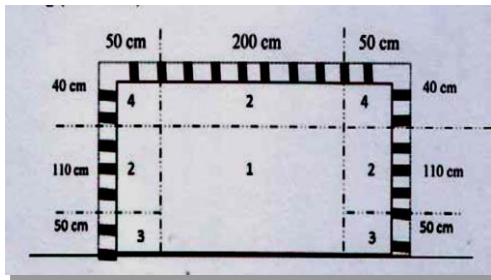
**Tabel 2. Daftar Distribusi Hasil Tes Shooting Bola Tangan (*Posttest*)**

Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x <sup>2</sup>	f.x	f.x <sup>2</sup>
(1-2)	5	1,5	2,25	7,5	11,25
(3-4)	7	3,5	12,25	24,5	85,75
(5-6)	11	5,5	30,25	60,5	332,75
(7-8)	9	7,5	56,25	67,5	506,25
(9-10)	2	9,5	90,25	19	180,5
Jumlah	34	27,5	191,25	179	1116,5

Berdasarkan hasil tabel 2. daftar distribusi hasil tes *Shooting* bola tangan (*posttest*) dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 34, jumlah nilai tengah (x) 37,5, jumlah x<sup>2</sup> 321,25, jumlah f.x sebesar 265 dan jumlah f.x<sup>2</sup> yaitu 2202,5.

## PEMBAHASAN

Pada saat melakukan tes awal atau *pretest* setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan tes hasil *shooting* dengan ketentuan melakukan *shooting* sebanyak 3 kali. Setelah melakukan *pretest*, diberi perlakuan berupa latihan *medicine ball pull-over pass*. Selanjutnya diadakan penilaian *posttest* untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh latihan *medicine ball pull-over pass* terhadap hasil *shooting* atlet putra bola tangan ABTI Ogan Ilir. Instrumen penilaian *shooting* bola tangan :



Gambar 1. Instrumen Penilaian Bola Tangan

Zinn (Hardini, 2014:245) :

Kriteria penilaian *shooting* bola tangan:

- No 4 : 4 poin (sangat baik)
- No 3 : 3 poin (baik)
- No 2 : 2 poin (cukup)
- No 1 : 1 poin (kurang)

Berdasarkan Hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan nilai *shooting* tertinggi 9 dan nilai *shooting* terendah 1, dengan *mean* sebesar 5,26 , modus data *pretest* 5,83 serta simpangan deviasi yaitu 2,3 dan kemiringan kurva -0,25. Data hasil *posttest* dengan jumlah *shooting* tertinggi 12 dan jumlah *shooting* terendah 4, dengan *mean* 7,8, modus data *posttest* 8,04 serta simpangan deviasi yaitu 2,04 dengan kemiringan kurva -0,12. Mylsidayu (2015:50) bahwa terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu, Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *medicine ball pull-over pass* selama 6 minggu dapat meningkatkan hasil *shooting*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terampilana maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *medicine ball pull-*

*over pass* terhadap hasil *shooting* atlet putra bola tangan ABTI Ogan Ilir 2017/2018. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *medicine ball pull-over pass* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* bola tangan.

### Saran

Untuk menghasilkan penelitian yang lebih akurat dapat diupayakan untuk menambah jumlah sampel penelitian yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chu, Donald A dan Gregory D Myer. 2013. *Plyometric*. United states: Human Kinetics
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : cv ANDI OFFSET.
- Hardini, Eka Christa. 2014. *Pengaruh Penggunaan Media Video Compact Disk (Vcd) terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Tangan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa 22 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 no 01. Hal 245
- Haritsa, Nurul Fithriati dan Bambang Trisnowiyanto. 2016. *Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan*

*Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13-16 Tahun.* *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1978-7621, vol.1, no 1. Hal 52.

Lestari, yuni. 2014. *Pengaruh Latihan Medicine Ball Scoop Toss 3 kg dan 4 kg terhadap KekuatanOtot Lengan.**Jurnal Ilmu Keolahragaan.* Volume 1. Hal 1-18.

Mylsidayu, Apta, dan FebiKurniawan. 2015. *IlmuKepelatihanDasar.* Bandung: Alfabeta.

Rasyid, Willadi. 2010. *Permainan Bola Tangan.* Padang: SUKABINA Press

Siswanto, Eko dan Eko Rido Waskito.2015. *KorelasiLatihan Kekuatan Lengan "Push Up",Power Lengan "Push- Ball" dan Tinggi Badan Pada Prestasi Smash Bolavoli Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Program StudiPendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Stkip Doktor Nugroho.* *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, ISSN : 2354-5968. Hal 107.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.