



Pelatihan Olahraga Bolatangan sebagai Alternatif Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Guru PJOK di Kota Sukabumi

Ahmad Alwi Nurudin¹, Agung Widodo^{2*}, Firman Maulana¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Penulis Korespondensi

Agung Widodo

Email: agungwidodo@unimus.ac.id

Hp: +62 856 4336 3987

Abstrak

Latar Belakang: Bolatangan merupakan olahraga yang belum banyak dikenal oleh masyarakat di Kota Sukabumi, Jawa Barat, sehingga beberapa masyarakat menganggap bolatangan adalah olahraga baru. Tujuan pelatihan ini adalah untuk memassalkan olahraga bolatangan khususnya melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). **Metode:** Pelatihan bolatangan dilaksanakan melalui tiga tahap yaitu: (1) Tahap 1. Sosialisasi Peraturan Permainan Bolatangan; (2) Tahap 2. Pelatihan Implementasi Bolatangan dalam Pembelajaran PJOK; dan (3) Pratek Teknik Dasar dan Taktik Bermain Bolatangan. **Hasil:** Meningkatnya pengetahuan peserta pelatihan terhadap olahraga bolatangan sebesar 12,5% dihitung dari perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. **Kesimpulan:** Kegiatan pelatihan ini efektif meningkatkan pengetahuan guru dalam memahami apa itu olahraga bolatangan, bagaimana cara memainkannya dan juga cara mengajarkannya agar menjadi materi yang menarik dalam pembelajaran PJOK di sekolah.

Kata kunci: bolatangan, pembelajaran, pendidikan jasmani

Abstract

Background: Handball is an unfamiliar sport among the people in Sukabumi City, West Java, so most people think handball is a new sport. The purpose of this training is to introduce handball, especially through Physical Education, Sport, and Health (PJOK) subjects. **Methods:** Handball training is carried out through three stages, namely: (1) Phase 1. Socialization of Handball Game Rules; (2) Phase 2. Training on Handball Implementation in PJOK Learning; and (3) Practice of Basic Techniques and Tactics of Playing Handball. **Results:** The increase in the trainees' knowledge of handball sports by 12.5% was calculated from the comparison of *pre-test* and *post-test* scores. **Conclusion:** This training is effective in increasing teachers' knowledge in understanding of what handball sport is, how to play it, and how to teach it so that it becomes interesting material in PJOK learning at school.

Keywords: handball, learning, physical education

PENDAHULUAN

Olahraga bolatangan memang masih cukup baru di Indonesia [1,2]. Di Kota Sukabumi, Jawa Barat, bolatangan belum termasuk olahraga yang populer bagi masyarakat. Bahkan, olahraga ini belum dikenal luas oleh masyarakat sehingga beberapa masyarakat menganggap bolatangan adalah olahraga baru. Sesuai namanya, bolatangan (*Handball*) merupakan olahraga yang menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar, dan memukul bahkan memasukan bola ke dalam gawang lawan [3,4]. Bolatangan merupakan cabang olahraga yang atraktif dan interaktif yang membutuhkan kemampuan prima dan skill yang prima dari pemainnya [5]. Bolatangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain lapangan dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan [6].



Bolatangan sebagai salah satu olahraga permainan mempunyai beberapa manfaat positif. Selain manfaat fisik yang jelas-jelas berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani dan peningkatan keterampilan tingkat tinggi, seorang pemain bolatangan pun bias memetik manfaat secara mental-emosional serta sosial dari olahraga bolatangan [7]. Bolatangan adalah olahraga dinamis yang membuat badan kita menjadi terlatih, bersemangat dan berakal, dan melatih pemain untuk bekerja bersama sebagai sebuah tim. Olahraga ini dapat membantu kita untuk tetap bugar dan sehat. Selain itu, karakteristik bolatangan yang mudah dimainkan sehingga olahraga ini cocok dimainkan baik oleh laki-laki maupun perempuan [8].

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dipahami bahwa olahraga bolatangan itu menyenangkan dan bermanfaat. Namun, dalam kenyataannya olahraga ini kurang populer dikalangan masyarakat di Indonesia khususnya bagi masyarakat Kota Sukabumi, Jawa Barat. Berdasarkan observasi yang dilakukan, olahraga ini kurang populer di masyarakat dikarenakan belum dilakukannya sosialisasi maupun pelatihan terhadap olahraga bolatangan. Kepengurusan Pengurus Cabang (Pencab) Asosiasi Bolatangan Indonesia (ABTI) Kota Sukabumi baru dibentuk pada tahun 2017 lalu menjelang Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Jawa Barat [9]. Akan tetapi, potensi masyarakat Kota Sukabumi dalam mengembangkan olahraga ini sangat baik terbukti dengan hasil babak kualifikasi PORDA yang mencatatkan sejarah tim Bolatangan Kota Sukabumi berhasil lolos ke PORDA Jawa Barat tahun 2018 yang akan digelar di Bogor.

Sebagai olahraga yang belum banyak dikenal masyarakat, upaya meningkatkan animo masyarakat untuk menyukai dan memainkan olahraga ini menjadi tantangan utama [10]. Karena itu, diperlukan sosialisasi dari seluruh pihak terkait untuk memajukan olahraga ini. Semakin banyak orang mengetahui, semakin banyak orang bertanya tentang keberadaan olahraga ini, maka akan semakin banyak bahasan-bahasan tentang olahraga ini, sehingga secara otomatis banyak yang akan peduli, dan yang paling nyata, akan semakin banyak orang melakukan atau memainkan olahraga ini. Sehingga berbagai macam bentuk pelatihan terkait dengan dengan keberadaan olahraga ini, sangat diperlukan, terutama keberadaan olahraga bolatangan di Kota Sukabumi, Jawa Barat.

Dalam lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah di wilayah tersebut, bolatangan sebenarnya terdapat dalam kurikulum dan masuk dalam kategori permainan bola besar. Namun, sebagian besar sekolah belum pernah mengenalkan dan menerapkan permainan bola tangan, bahkan masih terdapat dari beberapa guru yang sama sekali tidak mengenal sehingga tidak pernah mengajarkan permainan bola tangan [11]. Padahal melalui PJOK tersebut dapat menjadi pintu masuk untuk mengenalkan olahraga bolatangan dalam materi pembelajaran PJOK di sekolah-sekolah [12].

Ketika olahraga ini sudah memasyarakat, diharapkan dalam bidang olahraga pendidikan, jelas olahraga ini akan masuk kedalam sebuah sistem yang bernama pendidikan jasmani, atau malahan otomatis atau sebaliknya. Melihat dari beberapa upaya sosialisai dan pelatihan yang pernah dilakukan sebelumnya di tempat lain menunjukkan hasil bahwa antusiasme guru dan peserta didik dalam mengenal olahraga bolatangan sangat tinggi [13].

Berangkat dari situlah, maka program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan. Dengan harapan program pengabdian ini bisa menjadi bagian awal pengembangan olahraga bolatangan di Kota Sukabumi yang kelak juga menjadi pionir dalam berbagai cabang olahraga yang masih relatif



dianggap sebagai olahraga baru, sedangkan subyek dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah kalangan pendidik atau guru pendidikan jasmani yang diharapkan dapat mengajarkan olahraga ini kepada peserta didiknya di sekolah.

Dari permasalahan mitra di atas, dalam hal ini tim dosen dan mahasiswa dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) sebagai akademisi olahraga menawarkan beberapa alternatif solusi dari permasalahan yang dihadapi yaitu: (1) Mengenalkan olahraga bolatangan dimulai dari masyarakat akademis yaitu lingkungan pendidikan atau sekolah-sekolah yang berada di Kota Sukabumi. (2) Memberikan sosialisasi peraturan olahraga bolatangan kepada guru matapelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan tujuan agar guru memahami peraturan bolatangan, dan (3) Memberikan pelatihan olahraga bolatangan sebagai salahsatu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, sehingga guru PJOK di Kota Sukabumi akan mengajarkan materi bolatanagan di dalam pembelajaran.

METODE

Metode dalam program ini adalah memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam bentuk pelatihan (teori dan praktik) dan diakhiri dengan eksebisi pertandingan olahraga bolatangan, sehingga secara langsung khalayak sasaran megetahui bagaimana permainan ini dilakukan. Akan tetapi, sebelum pelaksanaan pertandingan, para peserta diberi pelatihan terlebih dahulu atau dalam istilah lain para peserta diberi *coaching clinic* terlebih dahulu. Materi dari *coaching clinic* tersebut adalah: (1) peraturan permainan (*laws of the game*), (2) metode dan strategi implementasi bolatangan dalam pembelajaran penjas, dan (3) praktek teknik dan taktik bermain bolatangan.

Metode pelaksanaan yang ditawarkan untuk mendukung terlaksananya program ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: **Tahap 1. Sosialisasi Peraturan Permainan Bolatangan**, Tahap ini bertujuan agar peserta memahami sejarah dan peraturan permainan bolatangan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk bermain bolatangan; **Tahap 2. Pelatihan Implementasi Bolatangan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**, Tahap ini bertujuan agar peserta mengetahui dan memahami metode dan strategi dalam mengimplementasikan permainan bolatangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah; **Tahap 3. Praktek Teknik Dasar dan Taktik Bermain Bolatangan**, Tahap ini bertujuan agar peserta mengetahui dan serta memiliki keterampilan dasar bermain bolatangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan ini dilaksanakan selama satu hari dimulai pada hari Sabtu tanggal 21 Juli 2018 di Ruang Laboratorium Microteaching FKIP UMMI dan Lapangan Olahraga UMMI. Adapun bentuk kegiatan ini adalah sosialisasi dan pelatihan olahraga bolatangan.

Tahap 1. Sosialisasi Peraturan Permainan Bolatangan

Tahap yang pertama ini merupakan materi teori dengan metode ceramah yang dilaksanakan di Ruang Laboratorium Microteaching FKIP UMMI. Adapun materi sosialisasi seputar tentang sejarah

olahraga bolatangan serta keterampilan-keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam bermain bolatangan. Materi disampaikan oleh pengurus ABTI Kota Sukabumi.



Gambar 1. Penjelasan tentang peraturan permainan bolatangan.



Gambar 2. Penjelasan keterampilan dasar bermain bolatangan.

Tahap 2. Pelatihan Implementasi Bolatangan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Tahap kedua ini merupakan materi teori dengan metode ceramah yang dilaksanakan di Ruang Laboratorium Microteaching FKIP UMMI. Adapun materi implementasi bolatangan dalam pendidikan jasmani berisi seputar kendala-kendala di lapangan untuk mengajarkan bolatangan. Selain itu juga dijelaskan metode dan strategi implementasi pembelajaran bolatangan dalam pendidikan

jasmani. Pemateri merupakan dosen mata kuliah pembelajaran bolatangan. Dilanjutkan dengan penjelasan tentang modifikasi permainan bolatangan yang disampaikan oleh dosen pengampu mata kuliah olahraga rekreasi.



Gambar 3. Penjelasan materi implementasi pembelajaran bolatangan dalam pendidikan jasmani.



Gambar 4. Penjelasan materi modifikasi permainan bolatangan dalam pendidikan jasmani

Tahap 3. Praktek Teknik Dasar dan Taktik Bermain Bolatangan

Tahap selanjutnya, peserta diajarkan teknik-teknik dasar dan taktik bermain bolatangan. Materi praktek ini dibimbing oleh narasumber dari ABTI Kota Sukabumi.



Gambar 5. Praktik teknik dasar bolatangan.

Dalam pelatihan ini juga dilakukan evaluasi. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengetahui dampak dari kegiatan pelatihan yang dilakukan. Pada tahap evaluasi ini dilakukan *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan mahasiswa tentang olahraga bolatangan. Setelah dilaksanakan *pre-test* dan *post-test* yang berkaitan dengan pengetahuan tentang olahraga bolatangan, diperoleh skor dari masing-masing mahasiswa peserta pelatihan yang kemudian dicari selisih/*gain* dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Adapun data hasil *pre-test* dan *post-test* mahasiswa dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 1. Data rekapitulasi hasil *pre-test* dan *post-test*

No. Peserta	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>	Selisih (<i>Gain</i>)
1	60	70	10
2	80	80	0
3	80	90	10
4	70	90	20
5	60	60	0
6	60	70	10
7	70	90	20
8	90	100	10
9	80	80	0
10	70	80	10
Mean (Rata-Rata)	72	81	9

Rata-rata skor dapat dilihat bahwa sebelum diberikan pelatihan, tingkat pengetahuan mahasiswa tentang olahraga bolatangan berada pada skor 72 berdasarkan hasil *pre-test*. Setelah diberikan pelatihan berupa penyampaian materi dan simulasi permainan bolatangan, tingkat



pengetahuan mahasiswa berdasarkan hasil *post-test* meningkat menjadi 81. Adapun selisih skor *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 9 poin (Tabel 1).

Apabila dilakukan penghitungan guna mengetahui persentase selisih skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilakukan dengan rumus berikut:

$$X = \frac{\text{Selisih rata-rata } pre\text{-test \& } post\text{-test}}{\text{Rata-rata hasil } pre\text{-test}} \times 100$$

Adapun hasil penghitungan persentase selisih skor *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

$$X = \frac{9}{72} \times 100$$
$$X = 12,5\%$$

Dari program pelatihan yang telah dilaksanakan hasil yang dapat diraih yaitu, bertambahnya pengetahuan para peserta pelatihan dalam mengenal permainan bolatangan dan strategi implementasi bolatangan serta modifikasi permainan bolatangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut dapat dilihat dari skor tingkat pengetahuan olahraga bolatangan sebelum diberikan pelatihan sebesar 72 kemudian meningkat menjadi 81 setelah diberikan pelatihan olahraga bolatangan. Adapun peningkatan skor sebelum dan sesudah diberi pelatihan adalah sebesar 9 poin atau mengalami peningkatan sebesar 12,5%. Merujuk pada hasil program pengabdian yang pernah dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil bahwa melalui kegiatan sosialisasi, pelatihan dan pengembangan olahraga bola tangan akan dapat meningkatkan minat, pengetahuan dan prestasi [14,15].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari rangkaian pelaksanaan kegiatan pelatihan olahraga bola tangan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasman untuk guru di kota dan kabupaten Sukabumi. Kegiatan ini diperoleh bahwa para peserta mulai memahami apa itu olahraga bola tangan, bagaimana cara memainkannya dan juga cara mengajarkannya serta bagaimana cara memodifikasi olahraga bola tangan tersebut agar menjadi materi yang menarik dalam pembelajaran penjas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebagai *funding* dalam kegiatan ini melalui skema hibah pengabdian kepada masyarakat internal UMMI tahun 2018/2019. Tim pengabdian menyatakan tidak ada konflik kepentingan pada pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. B. Hermansah, E. Riyoko, and F. Hidayad, "Pengembangan Media Video Tutorial Kosakata Bahasa Inggris pada Permainan Bola Tangan Mahasiswa Pendidikan Olahraga," *Wahana Didaktika*, vol. 18, no. 1, pp. 56–69, 2020.



- [2]. R. Rahayu, T. Subroto, and D. Budiman, “Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan,” *Physical Activity Journal*, vol. 1, no. 2, p. 107, Mar. 2020, doi: 10.20884/1.paju.2020.1.2.2172.
- [3]. M. Z. Tamami and H. P. Raharjo, “Survei Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Tangan di SMK Kabupaten Purworejo,” *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, vol. 2, no. 1, pp. 107–115, 2021, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- [4]. A. Yani, J. Siregar, N. G. Ayu Lestari, and A. Irma, “Penerapan Peraturan Permainan Bola Tangan dan Motivasi pada Pengkab Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Rokan Hilir,” *Communnity Development Journal*, vol. 3, no. 3, pp. 2123–2127, 2022.
- [5]. D. E. Fefant and T. Soenyoto, “Manajemen Induk Organisasi Cabang Olahraga Bola Tangan Kabupaten Kendal Tahun,” 2022. [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- [6]. E. Purnomo, U. Gustian, and I. D. Puspita, “Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan PORPROV Kubu Raya,” *Journal of Sport and Exercise Science*, vol. 2, no. 1, pp. 29–33, 2019, [Online]. Available: <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- [7]. U. Rohman and R. H. Puriana, “Metode Lempar Tangkap Bola Statis dan Dinamis: Implikasinya dalam Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Passing Permainan Bola Tangan,” *Jurnal Menssana*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: 10.24036/jm.v%vi%i.118.
- [8]. M. Diaz Andhika and Bachtiar, “Survei Tingkat VO2Max Atlet Bola Tangan Kota Sukabumi menuju Kualifikasi PORDA 2021,” *Utile Jurnal Kependidikan*, vol. VII, no. 2, pp. 87–92, 2021.
- [9]. M. I. Habiburrahman, F. Septiadi, and A. A. Nurudin, “Minat Siswa SMA Negeri Terhadap Olahraga Bola Tangan: Studi Survei di Kota Sukabumi,” *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, vol. 8, no. 2, pp. 428–433, Apr. 2022, doi: 10.31949/educatio.v8i2.1953.
- [10]. M. Muhlisin, R. Kurniawan, P. Ardiana, R. Ardyansyah, and T. Tohir, “Pelatihan Bola Tangan melalui Pendekatan Long Term Athlete Development,” *Jendela Olahraga*, vol. 7, no. 1, pp. 119–131, Jan. 2022, doi: 10.26877/jo.v7i1.10586.
- [11]. R. Henjilito *et al.*, “Peran Psikologi dalam Konsep Teknik Dasar Bola Tangan,” *Communnity Development Journal*, vol. 3, no. 3, 2022.
- [12]. A. Widodo, “Pelatihan Olahraga Bolatangan bagi Anak-Anak Usia Sekolah Dasar Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi,” *Jurnal Surya: Seri Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 119–124, 2016.
- [13]. A. Yani, J. Siregar, R. Henjilito, A. Putra, and M. Givari, “Implementasi Permainan Bola Tangan dan Motivasi Siswa Sekolah Dasar Negeri 010 Desa Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar,” *Journal of Human and Education*, vol. 3, no. 2, pp. 380–385, 2023.



- [14]. A. Karim *et al.*, “PKM Sosialisasi dan Pengembangan Olahraga Bola Tangan ABTI Kabupaten Gowa,” *Jurnal Pengabdian mandiri*, vol. 2, no. 7, pp. 1501–1504, 2023.
- [15]. M. Akbar Syafruddin, A. Sahrul Jahrir, A. Karim, P. Jasmani, dan Rekreasi, and S. YPUP Makassar, “Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat PKM Sosialisasi Olahraga Bola Tangan di UKM SPORT STKIP YPUP Makassar,” *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 19–22, 2021, [Online]. Available: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8582>