



## ***Developing Variety of Handball Attacking Strategies Training for Malang Handball Athletes***

**Antonius Prasetyo Hadi<sup>1)</sup>, Habibullah Mustofa<sup>2)</sup>, Luthfie Lufthansa<sup>3)</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan

<sup>1,2,3</sup>IKIP Budi Utomo

Email: <sup>1</sup>[antonhadi1984@gmail.com](mailto:antonhadi1984@gmail.com), <sup>2</sup>[habibullohmustofa@gmail.com](mailto:habibullohmustofa@gmail.com),

<sup>3</sup>[luthfielufthansa@gmail.com](mailto:luthfielufthansa@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The research aims to develop learning media products as a reference book to improve handball athletes in Malang city's attack strategy techniques. The method used in this research is the development method (Research and Development) from Brog and Gall. In this development of the research, a reference book was produced on variations of an attack training strategy for Handball athletes in Malang. The research results of the analysis data from the Analysis Expert of handball training with a value of 4,03 on a scale of 1 to 5 with a good predicate, the results of validation by the Expert of media with a value of 4,22 on a scale of 1 to 5 with a good prediction. The research results from the first phase trial showed a small group with a percentage of 7,43%, the research results in the second phase trial with a percentage of 78,57%, and in the field trial, a percentage of 83,33% was obtained. Based on the results of management data, the developed book product was declared fit for use as a learning media for attack training strategy of variation for handball athletes in the city of Malang.*

**Keywords:** Handball, Reference Book, Research

## **Pengembangan Variasi Latihan Strategi Menyerang Permainan Bolatangan Bagi Atlet Bolatangan Kota Malang**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk media pembelajaran sebagai buku referensi untuk meningkatkan teknik strategi menyerang atlet bola tangan di kota Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengembangan (Research and Development) dari Brog and Gall. Dalam pengembangan penelitian ini, telah dihasilkan buku referensi tentang variasi strategi latihan serangan pada atlet Handball di Kota Malang. Hasil penelitian analisis data dari Ahli Analisis pelatihan bola tangan dengan nilai 4,03 pada skala 1 sampai dengan 5 dengan predikat baik, hasil validasi oleh Ahli media dengan nilai 4,22 pada skala 1 sampai 5 dengan prediksi yang baik. Hasil penelitian dari uji coba tahap pertama menunjukkan kelompok kecil dengan persentase 7,43%, hasil penelitian pada uji coba tahap kedua dengan persentase 78,57%, dan pada uji coba lapangan persentase 83,33 % diperoleh. Berdasarkan data hasil pengelolaan, produk buku yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan sebagai media pembelajaran strategi latihan serangan variasi bagi atlet bola tangan di kota Malang.

**Kata Kunci :** Bolatangan, Buku Referensi, Penelitian

© 2022 IKIP BUDI UTOMO MALANG

Info Artikel

Dikirim : 12 Mei 2022

Diterima : 03 November 2022

Dipublikasikan : 26 November 2022

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: [antonhadi1984@gmail.com](mailto:antonhadi1984@gmail.com)

IKIP Budi Utomo, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kauman, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65119, Indonesia

## PENDAHULUAN

Olahraga Bolatangan adalah cabang olahraga yang sudah lama di kenal di Indonesia, bahkan dalam beberapa literasi cabang olahraga ini sudah dimainkan di Indonesia sebelum cabang olahraga Sepakbola di kenal, pada masa Yunani kuno permainan Bolatangan sudah dimainkan, dan itu menjadi dasar untuk permainan Bolatangan modern yang saat ini telah berkembang (Susanto, 2017). Perkembangan olahraga Bolatangan di Indonesia memang tidak se pesat Sepakbola, bahkan organisasi yang menaungi cabang olahraga Bolatangan baru diakui Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pada 16 Agustus 2007, namun baru-baru ini cabang olahraga Bolatangan semakin berkembang pesat, hal itu ditunjukkan bahwa olahraga Bolatangan telah dipertandingkan dalam iven olahraga resmi di Indonesia seterti halnya Pekan Olahraga Nasional (PON) maupun Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Asosiasi Bolatangan Indonesia Kota Malang adalah organisasi yang menaungi cabang olahraga Bolatangan di kota Malang, asosiasi ini baru di bentuk pada tanggal 18 Mei 2018, namun sudah ada beberapa kejuaraan yang di ikuti antara lain piala Jawa Timur dan Pekan Olahraga Propinsi (PORPROV) Jawa Timur, meskipun masih belum mendapatkan prestasi yang maksimal, dari delapan peserta PORPROV tim Kota Malang menduduki peringkat ke enam.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlit antara lain faktor atlet itu sendiri, pelatih, peran pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen atlet organisasi olahraga, sarana prasarana, dan ilmu pengetahuan maupun perkembangan teknologi (Budiwanto, 2012), bahkan untuk kebutuhan penyaringan atlit, data awal tentang potensi calon atlit harus diketahui melalui suatu tes untuk memperoleh atlit yang berkualitas (Lochman et al., 2021). Seorang pelatih profesionalpun belum cukup untuk dapat menghasilkan tim yang baik. Kerjasama tim pelatih juga sangat diperlukan untuk peningkatan prestasi atlet, pengetahuan kusus mengenai kelimuan keolahragaan yang dipelajari secara khusus olah para ilmuwan, hal tersebut yang sering kita kenal dengan istilah *team behind team*, mereka dengan keahlian masing-masing akan menjadi faktor pendukung keberhasilan sebuah tim (Emral, 2017). Penyusunan program secara sistimatis perlu dilakukan oleh orang-orang yang berkompetensi

di bidangnya (Hadi, 2011). Program yang di susun dengan baik akan memudahkan pelatih untuk menyusun, sehingga pelatih dapat lebih mudah dalam menentukan puncak latihan dengan tepat (Purnomo, 2019), namun pada kenyataannya masih banyak pelatih yang menyusun program berdasarkan pada pengalaman yang dialami semata, tanpa mempertimbangkan perencanaan yang matang dan penyusunan yang sistimatis (HB Bafirman & Asep, 2019). Penulis sebagai seorang pelatih berupaya memaksimalkan peran pelatih terhadap peningkatan prestasi atlit, salah satunya melalui penyusunan program latihan yang tepat dan bervariasi dimana di dalamnya juga tersaji beragam metode latihan yang baik agar dapat membantu para pelatih untuk menciptakan atlet yang berprestasi dan sesuai dengan harapan (Indrayana, 2017)

Berdasarkan hasil evaluasi tim pelatih Bolatangan kota Malang, masih banyak kelemahan yang perlu diperbaiki dalam tim. Tingkat produktifitas memperoleh skor yang sangat rendah dalam setiap pertandingan, waktu persiapan yang sangat singkat dan tidak adanya pemusatan latihan karena memang keterbatasan pendanaan mengakibatkan waktu latihan yang sangat terbatas, selain itu perlu evaluasi program latihan yang perlu disusun secara baik. Program latihan hendaknya di susun bermacam variasi latihan menyerang untuk memaksimalkan kemampuan memperoleh skor dalam setiap pertandingan (Ilona, 2019). Pengembangan model latihan juga sangat diperlukan dalam mengembangkan sebuah tim yang baik, penyusunan model latihan juga harus di dasarkan pada jenis olahraga, maka perlu penelitian khusus untuk memperoleh model latihan yang baik (Langga, 2017). Salah satu model latihan yang di butuhkan dalam Bolatangan adalah latihan starategi, karena dalam cabang olahraga Bolatangan strategi merupakan faktor yang penting dalam peningkatan prestasi (Prudente et al., 2019)

Strategi adalah langkah-langkah maupun rancangan yang sudah direncanakan dan terprogram guna menyiapkan sebuah pertandingan (Fahritsani et al., 2019). Strategi menyerang dalam bola tangan sangat perlu di dukung oleh kemampuan masing-masing individu dalam menguasai teknik dasar penyerangan maka kemampuan ini juga harus menjadi perhatian bagi para pelatih (Barati, 2017) bahkan dalam banyak penelitian, keberhasilan memperoleh poin dalam

suatu pertandingan diperoleh dari keberhasilan melakukan serangan balik (Milanović et al., 2018)

Didasarkan pada analisis kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti terhadap tim pelatih maupun subyek dalam hal ini para atlet Bolatangan Kota Malang menjelaskan bahwa kurangnya referensi sumber belajar tentang strategi menyerang dalam cabang olahraga Bolatangan menjadi salah satu masalah, satu-satunya sumber belajar yang selama ini dimiliki hanya bersumber dari pelatih. Seperti halnya siswa, seorang atlet juga harus memupuk pengetahuan sebanyak-banyaknya melalui berbagai sumber, keberadaan sumber belajar yang baik akan sangat mempengaruhi peningkatan kualitas sebuah pembelajaran (Samsinar & Ushuluddin dan Dakwah, 2019). Melalui pengembangan buku referensi ini diharapkan para atlet Bolatangan Kota Malang juga dapat berlatih secara mandiri, sehingga mampu meningkatkan kemampuan individu dan berimbas pada peningkatan prestasi tim Bolatangan Kota Malang.

Didasarkan hasil analisa kebutuhan di lapangan, maka diperlukan suatu penelitian tentang mengembangkan sumber belajar bagi atlet ABTI Kota Malang mengenai variasi latihan strategi menyerang bagi atlet Bolatangan kota Malang.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini mengacu pada model dari Borg and Gall, dimana proses pengembangan dilakukan melalui tahapan sepuluh langkah untuk menghasilkan produk variasi latihan strategi menyerang atlet Bolatangan kota Malang, berikut adalah tahapan yang akan dilakukan; 1) melakukan pengumpulan data awal sebagai langkah untuk mengetahui sejauhmana kebutuhan akan produk yang akan dikembangkan (analisis kebutuhan) dengan cara membagikan kuisisioner kepada para atlet maupun pelatih pada tim bolatangan di Kota Malang; 2) merencanakan pembuatan produk awal bahan ajar teknik menyerang dalam Bolatangan; 3) mengevaluasi produk awal yang sudah dikembangkan melalui seorang ahli pelatihan Bolatangan dan ahli Bolatangan; 4) melakukan uji coba produk yang dikembangkan pada kelompok kecil; 5) merevisi produk yang dikembangkan didasarkan dari hasil pada ujicoba kelompok kecil; 6) melakukan ujicoba produk

yang telah direvisi berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil pada seluruh atlet Bolatangan Kota Malang; 7) memperbaiki produk didasarkan dari masukan pada ujicoba lapangan tentang variasi latihan strategi menyerang atlet Bolatangan kota Malang (Sugiono, 2017)

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data kuantitatif. Instrumen digunakan adalah format penilaian dan pengamatan serta inventori. Dalam inventori, jawaban yang diberikan merupakan suatu keadaan yang sewajarnya, suasana keseharian yang dirasakan dan dialami, atau sesuatu yang diharapkan (Winarno ME, 2013). Data yang diperoleh dari ahli media dan ahli Bolatangan akan dianalisa melalui pendekatan kualitatif, namun karena data yang akan diperoleh dari ahli media maupun ahli Bolatangan berupa data kuantitatif, maka data harus di rubah ke dalam bentuk kualitatif dengan didasarkan pada skala nilai yang sudah di bagi dalam lima kategori untuk ahli bolatangan yaitu 1 yang berarti tidak sempurna, 2 yang berarti kurang sempurna, 3 yang berarti cukup sempurna, 4 yang berarti sempurna, dan 5 yang berarti sangat sempurna, sedangkan skala nilai untuk ahli media juga akan dibagi menjadi lima kategori 1 yang berarti tidak bagus, 2 yang berarti kurang bagus, 3 yang berarti cukup bagus, 4 yang berarti bagus, dan 5 yang berarti bagus sekali, sedangkan teknik analisa untuk ujicoba lapangan adalah data deskriptif berupa persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil dan pembahasan akan disajikan data penelitian berupa: 1) Analisis kebutuhan produk yang akan dikembangkan; 2) Pengembangan produk didasarkan hasil ujicoba kelompok kecil; 3) Validasi Ahli media maupun ahli Bolatangan, 4. Hasil ujicoba lapangan.

Tabel 1. Data hasil pengembangan buku referensi variasi latihan strategi menyerang permainan Bolatangan

No.	Komponen	Temuan
1	Analisis Kebutuhan	Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan pada pelatih cabang olahraga Bolatangan di kota malang 80% menyatakan bahwa dibutuhkan buku referensi tentang variasi latihan pola menyerang pada cabang olahraga Bolatangan, dan 85,7% atlet Bolatangan Kota malang menyatakan dibutuhkan

- 
- |   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| 2 | Pengembangan Produk                   | <p>buku referensi tentang pola menyerang bolatangan</p> <p>Didasarkan pada hasil analisis kebutuhan, peneliti melakukan tahapan pengembangan prooduk</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mengumpulkan referensi tentang Bolatangan</li><li>2) Mempelajari program latihan yang telah di susun oleh tim pelatih Bolatangan Kota Malang.</li><li>3) Menyusun kerangka penyusunan buku referensi Bolatangan</li><li>4) Produk penelitian berupa buku referensi yang akan di cetak dengan ukuran kertas B5.</li></ol>  |
| 3 | a. Validasi ahli pelatihan Bolatangan | <p>Ahli pelatihan Bolatangan menyatakan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Penyajian gambar supaya lebih banyak. Penjelasan tentang gerakan motorik yang disusun dalam tulisan akan lebih baik jika disajikan dalam bentuk gambar, sehingga lebih mudah dipahami</li><li>2) Penambahan materi teknik dasar yang baik dan benar, karena variasi latihan akan berjalan baik ketika di dukung oleh teknik dasar yang baik pula.</li><li>3) Menggunakan buku sumber terbaru sebagai bahan rujukan.</li><li>4) Penggunaan referensi khusus untuk latihan pada tingkatan usia tertentu.</li><li>5) Ahli pelatihan Bolatangan memberikan skor 4,03 yang berarti sempurna untuk produk yang dikembangkan</li></ol> |
|   | b. Validasi ahli media                | <p>Berikut adalah hasil validasi ahli media</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Kualitas gambar yang disajikan dalam buku hendaknya lebih diperhatikan</li><li>2) Karena penyajian buku ditulis pada halaman bolak balik, hendaknya kualitas ketebalan kertas harus ditingkatkan</li><li>3) Pemilihan warna antara pergerakan bola dan pergerakan manusia supaya dibedakan, agar lebih kntras dan mudah dipahami</li><li>4) Menambahkan riwayat hidup penulis pada bagian ahir buku.</li><li>5) Ahli media pembelajaran memberikan skor 4,2 yang berarti bagus mengenai produk yang telah dikembangkan</li></ol>   |
|   | c. Hasil validasi 3                   | <p>Berdasarkan hasil validasi produk buku referensi</p>   |

- |   |  |
|---|--|
| orang ahli<br>pelatihan<br>Bolatangan dan 2<br>orang ahli media | yang dikembangkan dari ahli pelatihan Bolatangan dan ahli media diperoleh nilai keseluruhan 4,1 yang berarti bahwa produk yang dikembangkan masuk dalam kategori sempurna dan bagus  |
| 4 a. Kelompok kecil   | Setelah melakukan revisi produk buku yang dikembangkan berdasarkan masukan dari para ahli pelatihan maupun ahli media, maka dilakukan ujicoba kelompok kecil untuk melihat tingkat kejelasan materi yang ada dalam buku, kemenarikan sajian buku dan mudah dipahami. Terdapat 71,43% dalam kelompok kecil menyatakan jelas, menarik dan mudah dipahami |
| b. Kelompok besar   | Setelah melakukan revisi produk buku yang dikembangkan berdasarkan masukan pada kelompok kecil, maka dilakukan ujicoba kelompok besar untuk melihat tingkat kejelasan materi yang ada dalam buku, kemenarikan sajian buku dan mudah dipahami. Terdapat 78,57% dalam kelompok besar menyatakan jelas, menarik dan mudah dipahami                        |
| c. Uji Lapangan   | Setelah dilakukan perbaikan berdasarkan masukan dari ujicoba kelompok besar, dapat disimpulkan bahwa 83,33% menyatakan bahwa buku referensi yang dikembangkan jelas, mudah dipahami dan menarik  |
- 

Didasarkan masukan dari hasil validasi dan masukan dari ahli media maupun ahli pelatihan bolatangan, penulis melakukan perbaikan pada kualitas gambar yang disajikan beserta menambahkan beberapa materi tambahan dari berbagai referensi, penulis juga melakukan perbaikan pada desain gambar cover maupun isi, terutama pada pemilihan warna, sehingga gambar akan lebih mudah dipahami oleh pembaca.

Berikut hasil pembahasan dari pengembangan buku variasi latihan strategi menyerang permainan Bolatangan bagi atlet Bolatangan kota Malang, berdasarkan hasil validasi dari ahli pelatihan Bolatangan dan ahli media.

Tabel 2. Hasil evaluasi ahli pelatihan Bolatangan

No.	Ahli	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Hasil	Kriteria
1	Ahli Pelatihan 1	1	5	4,2	Sempurna
2	Ahli Pelatihan 2	1	5	3,9	Sempurna
3	Ahli Pelatihan 3	1	5	4	Sempurna

Tabel 3. Hasil evaluasi ahli media

No.	Ahli	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Hasil	Kriteria
1	Ahli Media 1	1	5	4	Bagus
2	Ahli Media 2	1	5	3,83	Bagus

Tabel 4. Data Hasil Ujicoba I

No.	Ahli	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Hasil	Persentase
1	Uji Coba I	0	7	5	71,43%

Tabel 5. Data Hasil Ujicoba II

No.	Ahli	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Hasil	Persentase
1	Uji Coba II	1	5	4	78,57%

Tabel 6. Data Hasil Ujicoba Lapangan

No.	Ahli	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Hasil	Persentase
1	Ahli Media 1	1	14	11	83,33%

## SIMPULAN

Keterbatasan media buku referensi yang mengulas tentang Bolatangan, sangat menyulitkan atlet untuk dapat belajar mandiri secara benar, memang ada beberapa media yang menyajikan pengetahuan tentang Bolatangan, namun tidak semua informasi yang disajikan di dalamnya valid, terkadang hal yang disajikan hanya berdasarkan pengalaman pelatih saja. Dengan adanya buku yang dikembangkan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet bolatangan melalui teknik-teknik yang baik dan benar, terlebih buku yang dikembangkan telah melalui proses penelitian tentang kejelasan materi, kemenarikan maupun mudahnya buku ini dipahami.

## DAFTAR RUJUKAN

- Barati, K. (2017). *Introduction to Teaching Handball* (Vol. 1). England Handball Association.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. UM PRESS.
- Emral. (2017). *TEORI DAN METODOLOGI PELATIHAN FISIK* (1st ed.). Kencana.
- Fahrītsani, H., Riyoko, E., Kurnia, M., Kristina, C. P., Perabunita, Daryono, & Hidayad, F. (2019). Pelatihan Teknik Taktik dan Mental Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bola Voli SMA Negeri 4 Palembang. *Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 2(2), 14–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882>
- Hadi, R. (2011). *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. 1*.
- HB Bafirman, & Asep, W. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Vol. 1). Rajagrafindo Persada.
- Iloná, H. (2019). *TEACHING HANDBALL* (1st ed.). Police Press.
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882>
- Langga, Z. A. (2017). PENGARUH MODEL LATIHAN MENGGUNAKAN METODE PRAKTIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMPN 18 MALANG. *Garuda*, 1(1).
- Lochman, V., Tyshchenko, V., Tovstopyatko, F., Pyptiuk, P., Ivanenko, S., & Pozmogova, N. (2021). Use of innovative technical means to increase the training process effectiveness in handball. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1695–1704. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04215>
- Milanović, D., Vuleta, D., & Ohnjec, K. (2018). Performance Indicators of Winning and Defeated Female Handball Teams in Matches of the 2012 Olympic Games Tournament. *Journal of Human Kinetics*, 64(1), 247–253. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0198>
- Prudente, J. N., Cardoso, A. R., Rodrigues, A. J., & Sousa, D. F. (2019). Analysis of the Influence of the Numerical Relation in Handball During an Organized Attack, Specifically the Tactical Behavior of the Center Back. *Frontiers in Psychology*, 10(November), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02451>

- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Samsinar, S,. (2019). Urgensi Learning Resources (Sumber Belajar) dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 13, 194–205. <http://dx.doi.org/10.30863/didaktika.v13i2.959>
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan* (S. Suryandari, Ed.; 3rd ed.). Alfabeta.
- Susanto, E. (2017). Pengembangan tes keterampilan dasar olahraga bola tangan bagi mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116–125. <https://doi.org/10.21831/pep.v21i1.15784>
- Winarno ME. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (2nd ed., Vol. 2). UM PRESS.