

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
TERHADAP HASIL *FLYING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA  
TANGAN PADA ATLET ABTI KOTA PALEMBANG**

**Renanto<sup>1</sup>, Susilo Nugroho<sup>2</sup>**

Universitas Serasan. Jalan H. Pangeran Danal No. 142 Kelurahan Muara Enim  
31312 Email : mail@unsan.ac.id Website: unsan.ac.id. Muara Enim

**Abstrak**

Masalah, “Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan *flying shoot* dalam permainan bola tangan pada atlet ABTI Kota Palembang”. Tujuan untuk mengetahui ada tidaknya interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan pada atlet ABTI Kota Palembang.

Metode penelitian yang digunakan eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola tangan atlet ABTI Kota Palembang yang berjumlah 20 orang atlet. Penarikan sampel menggunakan sistem total sampling sebanyak 20 orang atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes *flying shoot* sebanyak dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir, dalam permainan bola tangan pada atlet ABTI Kota Palembang. Teknik analisis menggunakan rumus eksperimen yang mencari dua perbedaan antara metode latihan beban dan kemampuan motorik.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan bahwa  $f_{hitung}$  sebesar 146,3 dibandingkan dengan  $\alpha$  0,05 ( $f_{tabel} = 2,33$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n - 1 = 10 - 1 = 9$ . maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara metode latihan beban dengan latihan *pylometrik* terhadap hasil *flying shoot* pada atlet bola tangan atlet ABTI Kota Palembang karena  $f_{hitung} > f_{tabel}$   $146,3 > 2,33$ ).

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian kegiatan dalam bentuk permainan yang mengedepankan aspek kompetisi terstruktur dengan beragam aturan yang ada di dalamnya. Olahraga memiliki nilai-nilai yang dapat dijadikan tolak ukur perkembangan makhluk hidup. Diantaranya adalah aspek kognitif, aspek dan psikomotorik. Terbukti olahragadi berbagai Negara bahwa olahraga telah memasuki ranah pendidikan. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) tahun 2005 (2011.5) menjelaskan pada pasal VI bahwa olahraga berdasarkan tujuan telah dibedakan menjadi tiga bagian diantaranya adalah olahraga kompetisi, rekreasi, dan pendidikan. Dalam dunia pendidikan olahraga masuk ke ranah pendidikan jasmani. Salah satu olahraga kompetisi yaitu olahraga bola tangan.

Bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat menarik dimainkan oleh setiap orang baik putra maupun putri. Permainan bola tangan pada prinsipnya diciptakan bertujuan untuk mendapatkan bergerak dan melakukan aktifitas sehingga terjadinya pembakaran dalam tubuh. Willadi Rasyid (2010:2). Salah satu teknik permainan yang ada pada bola tangan adalah *Flying shoot*.

Teknik *flying shoot* merupakan senjata ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk memasukkan bola ke 5 gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain. Teknik *flying shoot* pada umumnya dilakukan di dalam daerah gawang lawan sehingga dapat memberikan keuntungan bagi pemain penyerang. Adapun keuntungan menembak di dalam daerah gawang yaitu selain untuk memperpendek jarak lemparan ke gawang lawan juga ada unsur psikologis bagi penjaga gawang bila berhadapan terlalu dekat dengan pemain penyerang (Pattujui, 2019). Untuk menguasai teknik *Flying shoot* harus dilakukan beberapa latihan agar teknik tersebut dapat dikuasai dengan baik.

Pengertian latihan (*Training*) menurut Suharno dalam Irianto (2002:11), adalah suatu proses mempersiapkan organisasi atlit secara sistimatis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Bomp dalam Irianto (2002:11), mendefinisikan latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Sukadiyanto (2011:8), menyatakan tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemamapan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu meningkatkan ketrampilan dan kondisi fisik seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa metode latihan adalah teknik penyajian yang digunakan guru atau instruktur untuk menyampaikan informasi atau message lisan atau gerakan kepada siswa berbeda-beda, serta siswa ikut menirukan gerakan yang di lakukan oleh guru atau instruktur sebelumnya dengan cara di mulai dari yang mudah ke yang sulit atau tahap demi tahap. Metode latihan akan sesuai dengan tujuan awal bila di buat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan penjelasan mengenai prinsip latihan dapat dikemukakan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan individual dalam prestasi. Menurut Rothig dalam Syafruddin (2011:24), “memilih rangkaian-rangkaian latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi pemain pada setiap cabang olahraga”. Dengan rangkaian latihan, pemain memperoleh pengalaman dalam melaksanakan beberapa elemen teknik yang berhubungan satu sama lain. Disamping itu, Akbar (Tesis, 2013) mengemukakan bahwa pada dasarnya metode rangkaian latihan digunakan dalam mencapai tujuan terhadap peningkatan kemampuan dari elemen-elemen teknik baik dilakukan secara terpisah maupun secara kombinasi diantara elemen teknik yang saling berhubungan antara satu sama lain.

Visi ABTI Kota Palembang adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Misi mengembangkan minat dan bakat siswa di bidang olahraga dalam membentuk prilaku yang baik dan bertanggung jawab.

Berdasarkan hasil pengamatan pada atlet ABTI Kota Palembang, saat permainan masih terdapat atlet yang melakukan *shooting* masih belum tepat sasaran disebabkan masih lemahnya lemparan dan kurangnya jangkauan lemparannya dan juga dikarenakan pada saat awalan melakukan lompatan saat akan melakukan *flying shoot* masih kurang jauh jangkauan lompatannya dan juga gerakan tubuh yang belum secara maksimal ketika melayang di udara. Untuk hasil *flying shoot* yang baik maka pemain harus latihan dengan keras sesuai dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data (Arikunto, 2013:203). Metode yang dilakukan adalah metode penelitian eksperimen, dengan menggunakan desain eksperimen faktorial 2 x 2. Eksperimen faktorial merupakan eksperimen yang hampir semua taraf pada sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan menggunakan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen (Sudjana, 2005 : 149). rancangan penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan eksperimen factorial 2 x 2.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil kemampuan *flying shoot* pada kelompok latihan beban dan kelompok latihan *plyometrik* diperoleh angka rata-rata pada kelompok latihan beban yaitu 8,1 sedangkan kelompok latihan *plyometrik* yaitu 10. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan bahwa  $F_{hitung}$  sebesar 23 dibandingkan dengan  $\alpha$  0,05 ( $F_{tabel} = 3,24$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 = 10-1=9$ , dengan demikian  $f_{hitung} > f_{tabel}$  yaitu  $23 > 3,24$  maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *flying shoot* kelompok latihan beban dan kelompok latihan *plyometrik*. Kemudian, berdasarkan hasil kemampuan *flying shoot* motorik tinggi pada kelompok latihan beban dan kelompok latihan *plyometrik* pada diperoleh angka rata-rata kelas latihan beban 8,1 dan angka rata-rata kelompok latihan *plyometrik* yaitu 10.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan bahwa  $f_{hitung}$  sebesar 146,3 dibandingkan dengan  $\alpha$  0,05 ( $f_{tabel} = 2,33$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 = 10-1=9$ . maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara metode latihan beban dengan latihan *plyometrik* terhadap hasil *flying shoot* pada atlet bola tangan atlet ABTI Kota Palembang karena  $f_{hitung} > f_{tabel}$   $146,3 > 2,33$ .

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh metode latihan beban dengan motorik tinggi dengan latihan *plyometrik* motorik tinggi terhadap hasil *flying shoot* pada atlet bola tangan atlet ABTI Kota Palembang karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  1,86, nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak dengan tingkat kepercayaan 95%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Pattujui, P. R. (2019). *Pengaruh Latihan Power Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Flying Shoot Dalam Handball Sma Yp Unila Bandar Lampung*
- Republik Indonesia. *Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. UU No.3 Tahun 2005.
- Sudjana. 2005. *Metode Statitika*. Edisi kelima. Tarsito, Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sitepu, Akor. 2017. *Permainan Bola Tangan (Buku Ajar)*. FKIP Penjaskesrek – Unila, Lampung.