

PENGARUH LATIHAN TARGET SASARAN DAN LATIHAN TARGET AREA TERHADAP KEMAMPUAN FLYING SHOOT PEMAIN TIM *HANDBALL* KABUPATEN DEMAK

Muhammad Fajar Yoga Pratama

[@gmail.com](mailto:)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This quantitative research with a quasi-experimental design, applied a "two-group pretest-posttest" design. The population included all Handball players in Demak Regency, and a sample of 14 players was taken using a purposive sampling method. The instrument used was a flying shot test according to (Ermawan Susanto, 2017:24), where the shooting test was carried out towards a goal divided into 6 targets with a validity value of 0.771 and a reliability of 0.898. The average training score for the target target from the pretest which was originally 19.5 increased to 25.4 in the posttest, indicating an increase of 30.2%. Meanwhile, the average training group for the targeted area showed an increase from a pretest value of 19.4 to a posttest which reached 23.5, reflecting an increase of 20.9%. The conclusion of this study indicates an increase in the flying shoot skills of the Demak Regency Handball Team players before and after the implementation of treatment through training with target targets and training in the target area. The recommendation for coaches is to utilize this training as an alternative in improving flying shoot skills.

Keywords: target area & target practice, flying shooting, handbal.

Abstrak

Penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental, menerapkan rancangan "dua kelompok pretest-posttest". Populasi mencakup seluruh pemain Handball di Kabupaten Demak, dan sampel yang diambil berjumlah 14 pemain dengan menggunakan metode purposive sampling. Instrumen yang dipakai adalah tes tembakan terbang menurut (Ermawan Susanto, 2017:24), di mana tes tembakan dilakukan menuju gawang yang terbagi menjadi 6 target dengan nilai validitas 0,771 dan reliabilitas 0,898. Rata-rata nilai latihan untuk target sasaran dari pretest yang semula 19,5 mengalami peningkatan menjadi 25,4 pada posttest, yang menunjukkan kenaikan sebesar 30,2%. Sementara itu, rata-rata kelompok latihan untuk area yang ditargetkan menunjukkan peningkatan dari nilai pretest sebesar 19,4 menjadi posttest yang mencapai 23,5, yang mencerminkan kenaikan sebesar 20,9%. Kesimpulan dari studi ini mengindikasikan adanya peningkatan keterampilan flying shoot pemain Tim Handball Kabupaten Demak sebelum dan sesudah diterapkannya perlakuan melalui latihan dengan sasaran target dan latihan area target. Rekomendasi bagi pelatih adalah untuk memanfaatkan latihan ini sebagai alternatif dalam meningkatkan keterampilan terbang shoot.

Kata kunci : latihan target area & sasaran, flying shooting, handball

PENDAHULUAN

Olahraga handball adalah salah satu jenis olahraga yang sejarahnya masih bisa ditelusuri hingga saat ini dan memiliki usia yang sangat lama. Permainan handball yang kita kenal sekarang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh olahraga asal Jerman, Konrad Koch. Namun, saat itu handball tidak segera mendapatkan kepopuleran karena berbagai faktor. Setelah berakhirnya Perang Dunia I, dua orang Jerman lainnya, yaitu Hirschman dan Dr. Schelenz, berusaha untuk menghidupkan kembali minat terhadap permainan handball. Olahraga ini mulai berkembang di Eropa dan secara teratur dimainkan di sekolah menengah, klub, serta universitas. Handball adalah permainan tim yang

menggunakan bola, dan pemain dapat menggunakan satu atau kedua tangan untuk memainkannya. (Pravasta, F. 2016:1).

Flying shoot adalah gerakan unik dengan karakteristik khusus. Menurut Hari A. Rachman dan Ermawan Susanto, langkah-langkahnya adalah: berlari maju dengan bola di samping bahu, melangkah kuat dan luas, menarik pinggang ke belakang saat di udara, mengangkat kaki secara horizontal, menggerakkan lengan kuat ke depan, dan mendarat dengan kedua kaki. Gerakan ini khas karena melibatkan lompatan ke depan. Pelaksanaan flying shoot memerlukan kecepatan, koordinasi, kekuatan otot lengan, dan daya ledak.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Jumat, 6 Oktober 2023, ditemukan bahwa kemampuan pemain tim Handball Kabupaten Demak dalam melakukan flying shoot masih belum optimal. Hal ini terlihat saat tim menjalani sparing partner, di mana banyak pemain masih sering melenceng dan tidak mengenai sasaran saat mencoba flying shoot. Selain itu, mereka juga sering kali terkena blok dari kiper lawan. Beberapa pemain terlihat kesulitan untuk mengarahkan tembakan ke area yang sulit dijangkau oleh kiper, maupun dalam hal akurasi ketika melakukan tembakan flying shoot. Selain itu, selama mengikuti turnamen Porprov yang lalu, rasio gol atau tembakan flying shoot yang mengarah ke gawang masih sangat sedikit, sehingga peluang mencetak gol juga rendah. Tim Handball Kabupaten Demak hanya mampu bertahan hingga tahap gugur. Berikut adalah hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti dengan memberikan tes flying shoot dalam tiga kesempatan berbeda, yaitu dari posisi tengah, kiri, dan kanan untuk setiap pemain.

Berdasarkan pengamatan awal yang telah dilakukan, diperoleh informasi bahwa keterampilan flying shoot pemain masih belum memadai, karena masih banyak tembakan yang tidak mengenai sasaran, serta rata-rata nilai yang diperoleh hanya 5,2 dari total poin yang ada. Dalam tes ini, jika seorang pemain melakukan tiga kali tembakan, nilai maksimal yang bisa didapat adalah 9, tetapi jika tidak ada satu pun tembakan yang tepat sasaran, nilainya akan menjadi 0. Shooting merupakan elemen paling krusial dalam permainan handball yang harus dikuasai dengan baik oleh semua pemain, termasuk teknik dasar lainnya. Oleh karena itu, pemain Handball Kabupaten Demak harus meningkatkan kualitas dan kemampuan dalam melakukan tembakan. Melihat kondisi di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "pengaruh latihan target sasaran dan latihan area terhadap kemampuan flying shoot pemain tim handball Kabupaten Demak. "

METODE PENELITIAN

Tipe desain yang diterapkan adalah desain pretest-posttest dengan dua kelompok. Jumlah pemain Handball di Kabupaten diambil dari data di Demak, di mana sebanyak 14 pemain dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Instrumen tes flying shoot, sebagaimana dijelaskan oleh Ermawan Susanto, terdiri dari 6 sasaran, dengan tingkat validitas sebesar 0,771 dan reliabilitas mencapai 0,898.

TEKNIS ANALISIS DATA

Analisis data menggunakan statistik data, uji homogenitas, uji t uji normalitas dengan SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan Target Sasaran

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik latihan target sasaran

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	19,5	25,4
2	Range	10	3
3	Sum	137	178
4	Skor tertinggi	25	27
5	Skor terendah	15	24
6	Standar deviasi	3,20	0.97

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Tabel 4.2 Pengkategorian kelompok latihan target sasaran

No	Interval	Frekuensi		Persentase		Kategori
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	$24,3 > X$	1	6	14,3%	85,7%	Baik sekali
2	$21,1 > X < 24,3$	0	1	0%	14,3%	Baik
3	$17,9 > X < 21,1$	4	0	57,2%	0%	Cukup
4	$14,7 > X < 17,9$	2	0	28,5%	0%	Kurang
5	$X < 14,7$	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		7		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

2. Latihan Target area

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Kelompok latihan target area

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	19,4	23,5
2	Range	9	5
3	Sum	136	165
4	Skor tertinggi	24	21
5	Skor terendah	15	26
6	Standar deviasi	3,30	1,51

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Tabel 4.4 Pengkategorian kelompok latihan *target area*

No	Interval	Frekuensi		Persentase		Kategori
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	$24,3 > X$	0	1	0%	14,3%	Baik sekali
2	$21 > X < 24,3$	2	5	28,5%	71,4%	Baik
3	$17,7 > X < 21$	2	1	28,5%	14,3%	Cukup
4	$14,4 > X < 17,7$	3	0	43%	0%	Kurang
5	$X < 14,4$	0	0	0%	0%	Kurang Sekali
Jumlah		7		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

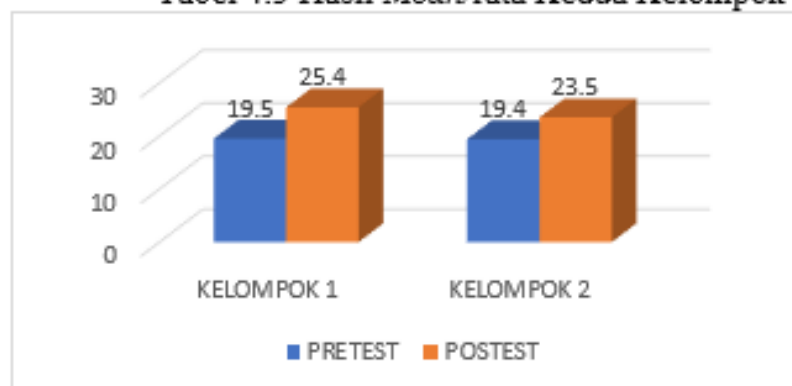
3. Hasil Peningkatan

Tabel 4.5 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest target sasaran</i>	19,5	30,2%
<i>Posttest target sasaran</i>	25,4	
<i>Pretest target area</i>	19,4	20,9%
<i>Posttest target area</i>	23,5	

Sumber : hasil penelitian (2025)

Berdasarkan grafik batang di atas, kelompok latihan target sasaran menunjukkan kenaikan nilai rata-rata dari pretest yang awalnya 19,5 menjadi 25,4 di posttest, meningkat sebesar 5,9, atau setara dengan kenaikan sebesar 30,2%. Sementara itu, untuk kelompok latihan target area, nilai pretest yang awalnya 19,4 meningkat menjadi 23,5 di posttest, dengan peningkatan sebesar 4,07, yang berarti terjadi peningkatan sebesar 20,9%.

Tabel 4.3 Hasil *Mean/rata* Kedua Kelompok

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Uji Normalitas

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	Sig.(2 tailed)	Test Statistics	Keterangan
Kelompok latihan target sasaran	Pretest	0,200	0,185	Normal
	Posttest	0,200	0,241	Normal
Kelompok latihan target area	Pretest	0,200	0,197	Normal
	Posttest	0,200	0,246	Normal

Sumber : hasil penelitian (2025)

Data uji *Sig.2-tailed* > 0.05 maka data dikatakan normal.

Uji Homogenitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Levene statistic	Asymp.Sig.(2 tailed)	α =sig	Ket
Latihan target sasaran & Latihan target area	1	12	0,467	0,507	0,05	Homogen

Sumber : hasil penelitian (2025)

Uji Hipotesis

Tabel 4.8 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* latihan target sasaran

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	6	-5,85	-4,78	0,003	Signifikan
<i>Posttest</i>					

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Nilai *Sig.2-tailed* < 0.05 maka ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 4.9 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* latihan target area

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	6	-4,14	-2,757	0,003	Signifikan
<i>Posttest</i>					

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

PEMBAHASAN

Terdapat kemajuan yang signifikan setelah penerapan latihan target sasaran, yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari pretest yang awalnya 19,5 menjadi posttest yang mencapai 25,4. Ini mencerminkan kenaikan sebesar 5,9, atau setara dengan peningkatan 30,2%.

Selain itu, latihan target area juga menunjukkan kemajuan, di mana nilai pretest awalnya 19,4 dan meningkat menjadi 23,5 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 4,07, setara dengan 20,9%.

Latihan dengan fokus pada target sasaran menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang menjalani latihan target area, dengan kata lain latihan pada target sasaran memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan keterampilan flying shoot bagi para pemain Handball dari Kab. Demak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulannya yaitu Ada peningkatan besar sebelum dan setelah latihan target sasaran dan target area dalam kemampuan tembakan terbang pemain Handball Demak. Pelatih disarankan untuk menggunakan latihan ini sebagai variasi untuk meningkatkan kemampuan tembakan terbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Pravasta, F,N. (2016) Hubungan antara kecepatan dan daya ledak, dengan kemampuan flying shoot dalam permainan bola tangan di SMAN 1 Wates. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeda.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Wardana, J,E,I. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. Skripsi. FIK UNY
- Yogo, R. (2012). PENGARUH PENERAPAN HANDBALL LIKE GAMES TERHADAP HASIL BELAJAR PERMAINAN BOLA TANGAN (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- .