Sports Development Center
JURNAL INOVASI OLAHRAGA

Evaluation Program Training Handball Student Riau University

SINDY ARFILIA DESHINTA

[1]*Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Universitas Riau*

A B S T R A K

Media latihan dalam suatu pembinaan olahraga sangat perlu dimanfaatkan selain pemberian metode latihan yang tepat. Hal ini dikarenakan untuk memudahkan dalam pencapaian tujuan latihan. Media latihan yang digunakan harus terdapat unsur kemenarikan yang bertujuan untuk merangsang motivasi seorang atlet untuk berlatih.

Selain itu materi yang terdapat di media latihan tersebut harus jelas karena media latihan itu sendiri dikembangkan sebagai panduan atlet dan memperjelas suatu gerakan untuk meminimalisir dari kesalahan sehingga dapat meningkatkan keterampilan di dalam penampilannya.

Teknik dasar olahraga bola tangan merupakan suatu kewajiban yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain dan bukan semata-mata hanya bakat dari permainanya saja. Pemikiran ini didasari oleh karakteristik di dalam permainan yang di mana permainan olahraga bola tangan merupakan permainan yang cepat dan atraktif sehingga setiap pemain perlu menguasai teknik yang bagus.

Dalam proses pencapaian tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga bola tangan yang baik sebagai penunjang penampilan setiap pemain di dalam suatu pertandingan diperlukan latihan yang rutin serta peningkatan latihan secara tepat.

Di Negara-negara yang sudah maju olahraganya contoh di Asia sendiri seperti Cina, Jepang, dan Korea Selatan yang dapat berbicara banyak di ajang pentas olahraga seperti Olimpiade, mereka dalam penerapan latihan tidak hanya menggunakan metode latihan secara konvensional saja, yang di mana mereka sudah melibatkan ilmu tekhnologi seperti media latihan berbasis video yang dirancang sedemikian rupa sebagai alat panduan latihan sehingga seorang atlet dapat dengan mudah menguasai suatu keterampilan dalam olahraga tertentu.

Keywords: Learning methods, Reaction speed, Serve

PENDAHULUAN

Olaharaga merupakan kegiatan mengolah raga dalam tubuh yang bertujuan untuk kesehatan jasmani dan rohani. Saat ini sudah menjadi kebutuhan bagi setiap kalangan orang, tujuan dari olahraga itu sendiri beragam, disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu. Kegiatan berolahraga itu sendiri memberi pengaruh besar pada kehidupan manusia. Perkembangan olahraga saat ini sudah terbilang sangat pesat, jika dilihat dari berbagai even pertandingan yang diadakan dan diikuti serta hasil prestasi-prestasi yang diraih oleh para atlet yang ada di Indonesia. Hal ini merupakan olahraga dari aspek prestasi. Olahraga prestasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencapai hasil maksimal dari proses pembinaan. Sesuai dengan ketetapan (Undang-undang Republik Indonesia, 2007) tentang sistem keolahragaan nasional pada (UU No.3 Tahun 2005 Pasal I ayat 13) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pada (Pasal 21 ayat 3) pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Prestasi yang dicapai tentu berdasarkan proses pembinaan yang dirancang untuk diterapkan.(Nababan et al., 2018) menjelaskan, pembinaan olahraga adalah suatu pola sebagai pedoman pokok dan merupakan dasar penyusunan program-

program pembangunan olahraga Indonesia yang berlangsung secara terpadu dan berkesinambungan. Pelaksanaan pola dasar pembangunan olahraga ini dituangkan dalam bentuk kebijaksanaan kebijaksanaan dan tindakan-tindakan nyata dari pemerintah, masyarakat, dan keluarga, baik program jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang dengan memperhatikan peraturan-peraturan yang berlaku. Sementara itu, menurut Harre,Ed (1982) dalam (Hidayatullah & Purnama, 2008) pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematik, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna.

Olahraga sudah seperti jamur yang hidup di musim hujan, setiap orang menjadikan olahraga ini sebagai bagian dari hidup karena dengan berolahrga tubuh menjadi sehat dan kuat. Aktifitas yang dilakukan dalam olahraga seperti berlari, melompat, meloncat, menangkap dan lainnya. Olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan dan semua umur mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, tentu saja dengan intensitas yang disesuaikan. Olahraga tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani saja, tetapi dengan olahraga juga dapat dijadikan ajang berekreasi, pendidikan, kesehatan, dan tentunya prestasi.

METODOLOGI PENELITIAN

Peserta Penelitian

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Riau tahun 2022 yang berjumlah 14 orang.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode evaluasi, yang dimana saya langsung turun kelapangan mengevaluasi semua yang bersangkut paut dengan program latihan bola tangan pada Mahasiswa Universitas Riau.

Prinsip program latihan

Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan sesuai tujuan dan tepat sasaran:

1.Prinsip Kesiapan (Readiness)
Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Sejalan denga yang dikemukakan Sukadiyanto (2010: 19), “usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan”. Artinya, pelatih harus memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan yang lainnya meskipun diantara olahragawan memiliki usia yang sama.
2.Prinsip Individual
Beban latihan bagi setiap orang tidak disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Sukadiyanto mengatakan (2010:21), “beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera, dan motivasi”.

3.Prinsip Beban Lebih (Overload)
Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat (tidak berlebihan). Untuk itu pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri olahragawan. Sukadiyanto berpendapat (2010: 27), dalam meningkatkan kualitas fisik, cara yang ditempuh adalah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi beban latihan yang diberikan, maka beban berikutnya harus ditingkatkan secara bertahap.
4.Prinsip Progresif (Peningkatan)
Menurut Sukadiyanto (2010: 27), agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu

untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh olahragwan.

5.Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Dalam menerapkan prinsip spesifikasi Sukadiyanto (2010: 28), berpendapat antara lain ditentukan oleh:

(a) spesifikasi kebutuhan energi,

(b) spesifikasi bentuk dan model latihan,

(c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan

(d) waktu

periodisasi latihan. Contohnya, latihan kelincahan untuk pemain olahraga bola tangan akan berbeda dengan latihan untuk pemain tenis.

6.Prinsip Variasi

Menurut Sukadiyanto (2010: 29), program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Artinya, dalam program latihan perlu disusun lebih bervariasi agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Komponen utama yang diperlukan untuk memvariasikan latihan menurut Martens (1990) dalam Sukadiyanto (2010: 29), adalah perbandingan antara: (a) kerja dan istirahat, (b) latihan berat dan ringan. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah tempat sarana dan prasarana latihan, tetapi tujuan latihan tidak boleh berubah.

7.Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Menurut Sukadiyanto (2010: 30), tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu sebelum memasuki latihan inti olahragawan dapat terhindar dari cidera dan rasa sakit. Sedangkan menurut Stone dan Kroll (1991) dalam Sukadiyanto (2010: 30), kegunaan pemanasan adalah untuk membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mepersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan ligamenta. Sejalan dengan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bentu pemanasan diantaranya adalah: joging, peregangan (statis dan dinamis), dan aktifitas gerak khusus sesuai dengan cabang olahraganya.

Pendinginan sama pentingnya dengan aktivitas seperti pemanasan. Melalui aktivitas pendinginan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010:32), “aktivitas yang ringan seperti joging dilanjutkan dengan peregangan pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran”. Tujuan dari pendinginan adalah agar tubuh kembali dalam keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan (Sukadiyanto, 2010: 31).

8.Prinsip Latihan Jangka Panjang

Untuk meraih prestasi yang terbaik diperlukan proses laihan dalam jangka waktu yang lama. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Menurut Sukadiyanto (2010: 32), persiapan yang dilakukan oleh olahragawan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif yang membutuhkan waktu antara 4-10 tahun. Oleh karena itu, latihan untuk jangka panjang selalu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak, peletakkan dasar gerak, dan gerak dasar teknik cabang olahraga, penambahan dan keterampilan dan pengayaan gerak, serta srategi pembelajaran. Hindari prinsip memperbanyak latihan dan pemaksaan beban latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan, karena akan menghasilkan olahragawan yang matang sebelum waktunya.

HASIL PENELITIAN

Secara umum penelitian ilmiah dalam bidang olahraga bola tangan dengan pembuatan media latihan teknik dasar olahraga bola tangan belum banyak dilakukan. Adapun penelitian yang

memiliki relevansi paling mendekati dengan penelitian ini antara lain. Penelitian pengembangan oleh Tara Ismarrangga, 2017 dengan judul “Pengembangan Model Sosialisasi dan Latihan Teknik Dasar Bola Tangan pada Siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas”. Penelitian ini menunjukan pengaruh yang signifikan untuk memperkenalkan olahraga bola tangan dan melatih keterampilan teknik dasar pada olahraga bola tangan yang digunakan di lingkungan Sekolah.
Ditinjau dari karakteristik gerakannya dapat disimpulkan bahwa dalam permainan olahraga bola tangan komponen yang harus lebih dominan dimiliki oleh pemain adalah: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi, dan tentunya tanpa melupakan dari komponen fisik yang lain. Adapun pembahasan tentang komponen fisik yang diuraikan di atas adalah:

1.Daya tahan (Endurance)
Istilah daya tahan dalam dunia olahraga atau khususnya di dalam permainan olahraga bola tangan adalah kemampuan tubuh melawan kelelehan selama berlangsungnya pertandingan atau selama pemain beraktivitas. Seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto (2010:87), mengenai tentang pengertian dari ketahanan di tinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam waktu tertentu.

2.Kekuatan (Strenght)
Dalam permainan olahraga bola tangan, kekuatan merupakan komponen fisik yang juga sangat diperlukan dalam segala peranan baik dalam pertahanan maupun dalam menyerang yaitu pada saat melempar bola ke arah gawang lawan dengan keras dan itu sangat memerlukan kekuatan dari otot tangan. Sukadiyanto mengungkapkan (2010:131), kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

3.Kecepatan (Speed)
Kecepatan merupakan salah satu komponen yang diperlukan dalam setiap olahraga. kecepatan merupakan salah satu unsur dasar yang harus dilatihkan pada pemain olahraga bola tangan, di mana dalam olahraga bola tangan setiap pemain berlari dengan secepat mungkin untuk menggiring bola sampai ke daerah lawan dan itu sangat memerlukan latihan kecepatan. Sejalan dengan itu, Sukadiyanto berpendapat (2010:174), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan.

4.Kelenturan (Fleksibilitas)
Sukadiyanto berpendapat (2010:216), ada beberapa keuntungan bagi olahragawan yang memiliki kualitas kelenturan yang baik, antara lain: (1) akan memudahkan olahragawan dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghidarkan diri dari terjadinya cidera pada saat beraktivitas fisik, (3) memungkinkan olahragawan untuk melakukan gerakan yang ekstrim. Itu artinya seorang pemain olahraga bola tangan harus memiliki kelenturan yang baik pada tubuhnya karena dalam permainan olahraga bola tangan termasuk olahraga yang dinamis dan menggunakan tempo yang sangat cepat, dan kadang seorang pemain olahraga bola tangan harus melakukan gerakan-gerakan yang ekstrim, misalnya melempar bola ke arah gawang lawan sambil menjatuhkan badan, dan itu sangat diperlukan fleksibilitasyang bagus.

5.Koordinasi
Unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Di mana beberapa kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak, yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Menurut Grana dan Kalenak dalam Sukadiyanto (2010:223), koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Sedangkan menurut Schmidt dalam Sukadiyanto (1988: 256), koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Berdasarkan kedua pendapat di atas maka dapat disimpulkan, koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

PEMBAHASAN
Teknik dasar dalam bermain olahraga bola tangan merupakan unsur penting yang harus dikuasai

setiap pemain dalam berbagai posisi untuk menunjang penampilan setiap pemain dalam pertandingan maupun keberhasilan sebuah tim disamping taktik dan strategi. Tanpa ada dukungan teknik, taktik dan strategi tidak akan berpengaruh pada permainan tim.
Menurut A. Hamidsyah Noer (1993: 271), “teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga.” Sedangakan menurut Suharno HP (1986:47), mengatakan “teknik dasar adalah suatu teknik di mana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah.”
Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar merupakan suatu pola gerakan yang mendasar dan sederhana sehingga dengan mudah dapat dilakukan. Dengan demikian teknik dasar bermain olahraga bola tangan dapat diartikan sebagai proses belajar gerak yang mendasar dengan cara yang mudah dan sederhana untuk mencapai kemampuan yang lebih baik untuk menyelesaikan tugas gerakan-gerakan yang terdapat dalam permainan olahraga bola tangan.
Dalam permainan bola tangan pertama-pertama yang harus dikuasai oleh pemain adalah macam-macam teknik dasar dalam bermain. Maka dari itu seorang pelatih olahraga bola tangan dituntut untuk memahami teknik-teknik dasar maupun taktik bermain maupun membimbing pemain agar dapat memacu semangat untuk perkembangan keterampilan teknik dasar yang benar sehingga tujuan latihan dapat tercapai.
Menurut Muhlisin dan Joko P (2016:104), “secara umum teknik dasar dalam bermain olahraga bola tangan dibagi menjadi 2 teknik, yaitu: teknik bertahan (defence) dan teknik (offense)”.
Sedangkan secara garis besar teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain olahraga bola tangan menurut Muhlisin dan Joko P (2016:105), yaitu:
1)Passing(mengumpan)
2)Catching(menangkap)
3)Shooting(menembak)
4)Dribbling(menggiring)
5)Feinting(gerak tipu)
6.Duel Goalkeeper(penjaga gawang)

a.Teknik Dasar Mengoper (Passing)
Mengoper bola atau passingmerupakan teknik yang paling penting dalam permainan olahraga bola tangan yaitu saling memberikan bola kepada teman untuk saling bekerja sama antara teman satu tim untuk membangun serangan yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dalam permainan olahraga bola tangan terdapat teknik-teknik yang harus dikuasai pemain, seorang pemain harus mampu melakukan passingdengan cepat dan secara efektif dari situasi apapun.
Muhlisin dan Joko P (2016:15), mangatakan “passingdalam permainan olahraga bola tangan lebih dominan menggunakan 1 tangan karena lebih cepat dan efektif dibandingkan menggunakan 2 tangan. Pada pelaksanaanya operan ini harus dilakukan
dengan kuat dan tepat sasaran. Seperti yang dikatakan Agus Mahendra, (2000:59), bahwa “tenaga yang diperlukan untuk mengoper bola dihasilkan dari gerakan tubuh yang bergerak ke depan, dan kemudian disalurkan dan digabungkan dengan tenaga lengan, tangan dan pergelangan tangan”.
Adapun mengoper bola sesuai dengan situasi dalam permainan dapat dilakukan dengan teknik-teknik sebagai berikut:

1.Operan dari atas kepala (Over Head Pass)
Cara melakukan operan ini dengan berdiri dan kaki di buka selebar bahu, posisi kaki kiri berada lebih ke depan, kedua tangan memegang bola di samping kanan atas agak ke belakang kepala. Gerakan berikutnya memindahkan berat badan ke depan diikuti ayunan tangan kanan untuk mengoper atau memberikan bola kepada teman.
Sumber: “Team Handball steps to success” Reita Clanton &Mary Phyl Dwight (1996:10)
2.Operan dari bawah lengan (Wrist Pass)
Cara pelaksanaan operan ini, pertama pegang bola dengan kedua tangan setinggi pinggang, kemudian kaki dibuka selebar bahu, angkat dan arahkan siku ke target, kemudian bola didorong ke samping badan dengan bantuan lentingan jari.
Sumber: “Team Handball steps to success” Reita Clanton &Mary Phyl Dwight (1996:11)
3.Operan dari samping badan (Side Pass)

Pada pelaksanaan operan ini, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri berada lebih ke depan, tangan kanan mengayunkan bola ke depan lewat samping kanan badan untuk melempar bola sesuai yang ingin di tuju.
Sumber: “Team Handball steps to success” Reita Clanton &Mary Phyl Dwight (1996:12)

b.Teknik Dasar Menangkap Bola (Catch)
Menangkap bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting di dalam permainan olahraga bola tangan. Semua pemain dalam semua posisi baik itu pemain depan, pemain tengah, maupun kipar harus menguasai teknik dasar menangkap dengan baik.
Pada pelaksanaannya untuk teknik dasar menangkap bola, posisi tangan, bila menerima bola setinggi dada posisi telapak tangan membentuk segitiga dengan ibu jari dan jari telunjuk hampir bersentuhan antara kanan dan kiri.
Bila menerima bola setinggi lutut, posisi jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua jari kelingking saling bersentuhan.
Ada beberapa posisi menangkap bola sesuai dengan arah operan dan datangnya bola, dapat dilakukan dengan teknik sebagai berikut:
1.Tangkapan lurus dari depan
Dalam pelaksanaannya sikap permulaan, kaki di buka selebar bahu dengan salah satu kaki diposisikan agak ke depan, kepala dan mata menghadap arah datangnya bola untuk melihat arah datangnya bola, setelah itu luruskan kedua tangan untuk bersiap menangkap bola.
Sumber: “Team Handball steps to success” Reita Clanton &Mary Phyl Dwight (1996: 12)
2.Tangkapan setinggi lutut
Sikap permulaan pada posisi ini, kedua kaki berdekatan sehingga telapak kaki membentuk sudut pada tumit sehingga membentuk kurang lebih 60o. Kedua tangan dijulurkan ke bawah dan saling berdekatan.
Sumber: “Team Handball steps to success” Reita Clanton &Mary Phyl Dwight (1996: 13)
c.Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling)
Dalam permainan olahraga bola tangan teknik menggiring bola bisa dikatakan sangat sulit karna memerlukan koordinasi mata dan tangan, dan harus pandai memantulkan bola agar pantulan bola tetap dalam penguasaan sendiri. Agus Mahendra berpendapat (2000: 59), “pelaksanaan dribblingdi tempat dan dribblingbergerak memerlukan penyesuaian gaya dan sikap tubuh”. Itu artinya pada saat pemain menggiring bola baik menggiring di tempat maupun sambil bergerak, diperlukan sikap tubuh yang benar. Di dalam peraturan permainan olahraga bola tangan, pemain tidak diperbolehkan memegang bola lebih dari tiga detik, maka dari itu untuk menguasai bola lebih lama pemain diharuskan untuk menggiring bola sambil dipantulkan ke lantai.
Ada beberapa teknik menggiring bola (Dribbling) dalam permainan olahraga bola tangan, antara lain:
1.Menggiring sambil bergerak ke depan
Posisi kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan memegang bola, kemudian memantulkan bola ke lantai, dan gerakan itu dilakukan berulang-ulang sambil bergerak.
3.Menggiring bola sambil berlari
Posisi kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan memegang bola, kemudian memantulkan bola ke lantai sambil berlari dengan tempo yang sedang dan langkah kaki yang panjang.

d.Teknik Dasar Menghadang lawan (Blocking)
Teknik menghadang (Blocking) merupakan kemahiran seorang pemain dalam mengawal pergerakan pemain lawan saat menyerang atau akan membuat gol. Tujuan dari teknik menghadang ialah untuk mengahalangi pihak lawan saat melakukan serangan yang mungkin dilakukan hingga memungkinkan terjadinya gol.

e.Teknik Menghadang (Blocking)
Kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk untuk mendapatkan kestabilan badan, dan tangan diangkat untuk menghadang pihak lawan untuk mempersempit pergerakan lawan, kemudian luruskan badan dan kepala.

f.Teknik Dasar Menembak Bola (Shooting)
Menembak bola adalah salah satu gerakan melempar bola dengan target memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk mendapatkan poin. Dalam melempar bola gerakan lemparan

harus bertenaga, artinya gerakan harus cepat dan secara singkat sehingga menghasilkan bola dengan pergerakan yang laju dan mengarahkan bola tepat sasaran yaitu gawang lawan.
Dalam melakukan tembakan, menariknya persiapan dalam melakukan tembakan ke arah gawang harus dengan irama tiga langkah. Ada beberapa macam teknik tembakan ke arah gawang dalam permainan bola tangan, antara lain:

1.Menembak dengan sikap berdiri
Pada gerakan ini posisi salah satu kaki berada di depan dan tangan kanan memegang bola lalu diangkat lurus ke atas, kemudian tangan agak di tarik ke belakang untuk bersiap melepas bola ke arah gawang lawan.
2.Menembak pada saat melayang
Pelaksanaan teknik ini, pemain melakukan irama tiga langkah sebelum melepaskan bola ke gawang lawan. Dalam langkah ketiga pemain bersiap langsung melompat sambil melepaskan bola ke arah gawang lawan.
3.Menembak sambil menjatuhkan diri ke depan
Teknik ini di lakukan di daerah gawang yang bertujuan untuk memperpendek daerah gawang. Oleh karena itu pemain yang melakukan gerakan ini di tuntut untuk melakukan lompatan yang jauh ke depan. Pada pelaksanaan proses tembakan ini hampir sama dengan teknik tembakan melayang di udara hanya saja yang membedakannya adalah pada pergerakan terakhir pemain menjatuhkan diri ke depan.

KESIMPULAN

Media latihan dalam suatu pembinaan olahraga sangat perlu dimanfaatkan selain pemberian metode latihan yang tepat. Hal ini dikarenakan untuk memudahkan dalam pencapaian tujuan latihan. Media latihan yang digunakan harus terdapat unsur kemenarikan yang bertujuan untuk merangsang motivasi seorang atlet untuk berlatih. Selain itu materi yang terdapat di media latihan tersebut harus jelas karena media latihan itu sendiri dikembangkan sebagai panduan atlet dan memperjelas suatu gerakan untuk meminimalisir dari kesalahan sehingga dapat meningkatkan keterampilan di dalam penampilannya.
Teknik dasar olahraga bola tangan merupakan suatu kewajiban yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain dan bukan semata-mata hanya bakat dari permainanya saja. Pemikiran ini didasari oleh karakteristik di dalam permainan yang di mana permainan olahraga bola tangan merupakan permainan yang cepat dan atraktif sehingga setiap pemain perlu menguasai teknik yang bagus.
Dalam proses pencapaian tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga bola tangan yang baik sebagai penunjang penampilan setiap pemain di dalam suatu pertandingan diperlukan latihan yang rutin serta peningkatan latihan secara tepat.
Di Negara-negara yang sudah maju olahraganya contoh di Asia sendiri seperti Cina, Jepang, dan Korea Selatan yang dapat berbicara banyak di ajang pentas olahraga seperti Olimpiade, mereka dalam penerapan latihan tidak hanya menggunakan metode latihan secara konvensional saja, yang di mana mereka sudah melibatkan ilmu tekhnologi seperti media latihan berbasis video yang dirancang sedemikian rupa sebagai alat panduan latihan sehingga seorang atlet dapat dengan mudah menguasai suatu keterampilan dalam olahraga tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, R. M. (2016). Pengaruh Weight Training dan Body Weight Training Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Tangan Yogyakarta. E-Journal.
Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial.
Hadi, R. (2007). Ilmu Kepelatihan Dasar. Cipta Prima Nusantara.
Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.

Harsono. (2017). Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. PT Remaja Rosdakarya.
Harsuki. (2012). Pengantar Manajemen Olahraga. Raja Grafindo Persada.
Hidayatullah, M. F., & Purnama, S. K. (2008). Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat. KEMENPORA.
Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(2), 156–168. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v3i2.127
Muslima, T. F., & Hilman, F. (2016). Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet pada Organisasi taekwondo Profesional. E-JOURNAL GAMA JPP, 2.
Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Alfabeta.
Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. Jurnal Paedagogik Olahraga, 04.
Notoatmodjo. (2002). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
Prasetyo, E. D., Damrah, & Marjohan. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. Jurnal Gelanggang Olahraga, 1.
Rohman, U. (2018). Metode Pembelajaran Permainan Bola Tangan dengan Menggunakan Latihan Ladder Drill Hop Scotch Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Agility Bermain Bola Tangan. Jurnal Buana Pendidikan.
Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Pustaka Sinar Harapan.
Satria, M. H., Rahayu, T., & KS, S. (2012). EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SEKAYU YOUTH SOCCER ACADEMY (SYSA) KABUPATEN MUSI BANYUASIN SUMATERA SELATAN. Journal of Education and Sport, 1(2).

LAMPIRAN

Informasi Tentang Penulis:
Sindy Arfilia Deshinta
Email; sindyarfilia@gmail.com ; Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau, Riau, Indonesia.