

Analisis Akurasi Operan *Over Head Pass* Bola Tangan Pada Atlet Bola Voli Desa Rumbio

Hikmal Akbar

Universitas Riau, Pekanbaru

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tentang kemampuan akurasi dan ketepatan operan Overhead pass pada atlet bola voli DESA RUMBIO. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar Overhead pass melalui metode bermain dan untuk mengetahui tingkat akurasi dan ketepatan pemain dalam melakukan operan Overhead pass. Yang dimana kegunaan Overhead pass dalam bola tangan adalah untuk menghindari jangkauan lawan dan mengumpangkan bola ke rekan setim yang berada di jarak jauh. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan bentuk penelitian analisis data. Dalam penelitian ini menguji atlet voli DESA RUMBIO yang berjumlah 12 orang.

ABSTRACT

This research aims to analyze the accuracy and accuracy of Overhead passes in RUMBIO DESA volleyball athletes. The aim of this research is to improve basic Overhead pass movement skills through playing methods and to determine the level of accuracy and precision of players in making Overhead pass passes. The use of the Overhead pass in handball is to avoid the opponent's reach and pass the ball to a teammate who is at a distance. This research method is a qualitative method with a form of data analysis research. In this research, 12 RUMBIO VILLAGE volleyball athletes were tested.

Koresponding Author : Hikmal Akbar, Jufrianis

Email Address : ahikmal@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat dilingkungan suatu lembaga pendidikan atau di sekolah yang bersangkutan. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan berpikir serta kemandirian mental merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani. Untuk mendukung perkembangan psikomotor, kognitif dan afektif maka perlu adanya aktifitas positif. Salah satu contohnya adalah dengan melakukan kegiatan olahraga. (Yusmar, 2017).

Olahraga bukanlah sebuah hal yang baru karena telah mengglobal dan memasyarakat khususnya di Indonesia. Indonesia banyak jenis olahraga yang populer dan telah memasyarakat, di antaranya bola tangan. Permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Bola tangan (handball) merupakan permainan antara dua tim yang terdiri dari empat belas pemain didalam lapang, dan dimainkan di dalam ruangan dengan tujuh pemain di setiap timnya. Permainan bola tangan adalah permainan yang sederhana tetapi juga atraktif yang membutuhkan unsur kondisi fisik dan dukungan antropometri yang baik sehingga mampu melakukan semua pergerakan di dalam olahraga bola tangan dengan baik. Bola tangan adalah salah satu olahraga dalam permainan bola besar yang cara bermainnya mengoper bola dengan tangan ke sesama anggota tim dengan tujuan memasukkan ke gawang lawan.

Mengutip laman Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), bola tangan atau handball adalah olahraga yang dimainkan menggunakan kedua tangan untuk mengoper, melempar, dan memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan bola tangan merupakan hasil rekayasa dari permainan sepak bola dan bola basket. Secara umum, olahraga handball membutuhkan tempo waktu yang cepat, sehingga para pemain harus memiliki fisik yang prima.

Olahraga bola tangan terdiri dari dua tim. Setiap regu terdiri dari 7 pemain, dengan rincian 6 pemain utama dan 1 pemain berposisi kiper (penjaga gawang). Meski begitu, ada sejumlah perbedaan terkait jumlah pemain handball di indoor dan outdoor. Ketika bermain di indoor, jumlah pemain dalam satu tim sebanyak 7 pemain. Sedangkan di outdoor jumlahnya hanya 4 pemain, ditambah lagi 4 pemain cadangan. Saat bertanding, kedua tim harus mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan. Caranya bisa dengan mengoper, menggocek lawan, hingga memasukkan bola sekencang-kencangnya sampai kiper tidak bisa menepisnya. Ukuran lapangan bola tangan untuk pertandingan resmi adalah 40 meter x 20 meter. Bola tangan bisa dimainkan di dalam ruangan (indoor) maupun di luar ruangan (outdoor). Namun untuk pertandingan resmi biasanya dilakukan di dalam ruangan

Bola tangan adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki cara bermain mirip dengan permainan futsal namun menggunakan untuk mengalirkan bola. Permainan bola tangan dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim berjumlah tujuh orang (enam pemain dan satu penjaga gawang). Secara garis besar, dasar dari permainan bola tangan adalah melempar, mengoper, dan memantulkan bola untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sama seperti basket dan futsal, bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada kejuaraan Olimpiade yang diadakan setiap empat tahun sekali.

Induk Organisasi Bola Tangan Sama seperti olahraga lainnya, bola tangan memiliki induk organisasinya sendiri bernama International Handball Federation (IHF) yang dibentuk pada 1946. Tercatat, sudah lebih dari 160 negara yang bergabung ke dalam anggota IHF. Indonesia juga memiliki induk organisasi bola tangan yang bernama Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Saat ini, Ketua Umum ABTI dipimpin oleh Zulfydar Zaidar Mochtar yang terpilih untuk periode 2022-2026. Memang, bola tangan masih kalah populer dengan bola basket apalagi sepak bola. Namun, olahraga ini pernah dipertandingkan dalam PON II di Jakarta pada 1951. Kala itu, pesertanya hanya empat tim, yakni Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah. Hebatnya, baru-baru ini ABTI berhasil meraih medali perunggu dalam kejuaraan bola tangan Asia Tenggara bertajuk "Southeast Asia Men and Women Beach Handball Championship 2022". Kompetisi ini diikuti lima negara, yakni Thailand, Singapura, Indonesia, Vietnam, dan Filipina.

Menurut Mahendra (2000), bola tangan adalah permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, dimainkan dengan satu atau kedua tangan, dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Bola dalam permainan bola tangan dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Bola tangan atau handball merupakan salah satu olahraga yang dimainkan dengan mengoper bola ke sesama anggota tim. Permainan ini memiliki sejumlah aturan khusus, seperti lebar lapangan dan ukuran gawang. Dikutip dari buku Metode Dasar-Dasar Handball (2016) karya Muhlisin dan Joko Pranawa Adi, bola tangan adalah olahraga beregu yang dimainkan dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang).

Akurasi merupakan aspek penunjang teknik dasar yang wajib dimiliki oleh setiap pemain, termasuk penerapannya dalam olahraga Bola Tangan. Menurut Palmizal, 2011: 143 untuk mengarahkan objek dengan tujuan diinginkan dibutuhkan akurasi yang merupakan kemampuan gerak yang tepat. Misalnya dalam Bola tangan, dalam melakukan teknik dasar seperti passing, shooting, heading sangat diperlukan akurasi, agar bola yang dituju tepat sasaran.

Menurut Suharno (2003: 35), akurasi adalah keterampilan untuk menggerakkan suatu objek agar tepat sasaran, sehingga tujuannya tercapai dengan baik. Misalkan dalam permainan futsal, seorang pemain yang mempunyai akurasi yang baik, akan bisa menggerakkan bola tepat pada sasaran. Dengan kata lain, akurasi merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Semakin bagus kemampuan akurasi seseorang, semakin terampil seorang pemain untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Salah satu gerakan dalam bola tangan *overhead pass* adalah mengayunkan bola ke arah depan dengan kedua lengan lurus. *Overhead pass* adalah teknik melempar bola dari atas kepala. Teknik ini digunakan untuk menghindari jangkauan lawan. Beberapa situasi di mana *overhead pass* bisa dilakukan adalah: Ketika pemain lawan sangat dekat, Saat harus mengumpan ke pemain yang jauh, Ketika ingin pindah area permainan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut : (1)pegang bola dengan satu tangan di atas kepala; (2)condongkan badan kedepan; (3)ayunkan bola ke arah depan; (4)lempar bola dari satu tangan; (5)arahkan bola agar terlempar tepat ke penerima bola; (6)arahkan berat badan tubuh ke depan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian “Analisis Akurasi Operan Overhead Pass Bola Tangan pada Atlet Bola Voli Desa Rumbio” adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai tingkat akurasi operan overhead pass yang dilakukan oleh para atlet bola voli. Data dikumpulkan melalui observasi langsung di lapangan dengan menggunakan instrumen lembar observasi yang telah divalidasi oleh ahli. Setiap atlet diberikan kesempatan melakukan beberapa kali operan overhead pass, kemudian hasilnya dianalisis untuk menentukan tingkat akurasi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Teknik analisis data yang digunakan meliputi perhitungan persentase dan interpretasi kategori akurasi (tinggi, sedang, rendah). Penelitian ini dilakukan dalam lingkungan alami tempat latihan atlet, yaitu di lapangan voli Desa Rumbio, sehingga hasil yang diperoleh mencerminkan kondisi sebenarnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes Akurasi Overhead pass yang dilakukan terhadap 12 orang atlet voli DESA RUMBIO

No	Nama Peserta atlet	L/P	Jumlah Akurasi tepat sasaran	Kategori Nilai
1	Ikhlas	L	13	Baik Sekali
2	Rahman	L	13	Baik sekali
3	Saddat	L	9	Rata-rata
4	Candra	L	12	Baik
5	Fahri	L	11	Baik

6	Adla	L	10	Rata-rata
7	Rifki	L	13	Baik sekali
8	Rido	L	13	Baik Sekali
9	Amlan	L	11	Baik
10	Rio	L	12	Baik
11	Aziman	L	10	Rata-rata
12	Uirma	L	9	Kurang

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang atlet bola voli DESA RUMBIO yang mengikuti tes akurasi overhead pass diperoleh 4 orang memiliki akurasi Overhead pass yang baik sekali, 4 orang memiliki akurasi Overhead pass yang baik, 3 orang memiliki akurasi overhead pass yang Rata-rata, dan 1 orang yang memiliki akurasi Overhead pass yang kurang.

Akurasi dalam olahraga adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak tubuh terhadap sasaran tertentu. Akurasi juga diartikan sebagai keterampilan untuk mengarahkan suatu gerak ke sasaran. Akurasi adalah kemampuan seorang atlet atau tim dalam melakukan gerakan atau aksi dengan tepat, konsisten, dan presisi. Dalam konteks olahraga, akurasi menjadi faktor kritis untuk mencapai hasil yang optimal dan sukses dalam pertandingan.

Akurasi dalam olahraga mengacu pada seberapa dekat atau seberapa tepat seseorang atau sesuatu dalam mencapai tujuan atau sasaran tertentu. Dalam konteks olahraga, akurasi mencakup kemampuan atlet untuk mengarahkan atau mengontrol pergerakan bola, target, atau objek lainnya dengan presisi. Semakin tinggi tingkat akurasi seseorang dalam olahraga, semakin berhasil ia dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ditetapkan. Pentingnya akurasi dalam olahraga terutama terlihat dalam beberapa cabang olahraga seperti golf, biliar, tinju, dan tembak. Dalam cabang-cabang ini, setiap gerakan dan tendangan harus dilakukan dengan akurasi tinggi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Kemampuan untuk mengendalikan dan mengarahkan gerakan tubuh dengan keakuratan yang tinggi adalah kunci keberhasilan dalam mencapai target atau mencetak poin dalam olahraga.

Akurasi dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan atau mengontrol gerakan dengan presisi guna mencapai tujuan atau sasaran tertentu. Hal ini sangat penting dalam cabang olahraga yang mengharuskan tingkat keakuratan tinggi seperti Bola tangan, golf, biliar, , dan memanah. Atlet yang memiliki tingkat akurasi yang baik memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga mereka. Akurasi dapat ditingkatkan melalui latihan berulang dan konsistensi dalam mengembangkan gerakan yang tepat. Untuk mencapai tingkat akurasi yang optimal, penting untuk menguasai teknik dan keterampilan yang diperlukan dalam olahraga tertentu. Dengan memiliki akurasi yang baik, atlet memiliki keuntungan dalam mencetak poin, mencapai target, dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

FOTO PELAKSANAAN TES



FOTO BERSAMA PARA ATLET



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Analisis Akurasi Operan Overhead Pass Bola Tangan pada Atlet Bola Voli Desa Rumbio”, dapat disimpulkan bahwa tingkat akurasi operan overhead pass para atlet masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar atlet sudah mampu melakukan teknik dasar dengan baik, masih terdapat kekurangan dalam hal konsistensi dan kontrol arah operan. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat akurasi antara lain adalah posisi tubuh saat melakukan passing, kekuatan tangan, serta koordinasi mata dan tangan. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang lebih intensif dan terstruktur, khususnya dalam teknik operan overhead pass, agar kemampuan atlet dalam melakukan passing dapat meningkat dan berdampak positif terhadap performa tim secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. (1999). *300 Teknik Peregangan Olahraga* (- (ed.); cet. 2). Jakarta Raja Grafindo Persada 1999. <https://doi.org/->
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Becker, J. C. (2012). The System-Stabilizing Role of Identity Management Strategies: Social. *Journal of Personality & Social Psychology*, 103(4), 647–662.
- CHEN, H. L., WU, C. J., & CHEN, T. C. (2008). Physiological and Notational Comparison of New and Old Scoring Systems of Singles Matches in Men's Badminton. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 17(1), 6–17. <https://doi.org/10.24112/ajper.171882>
- Giyanto, T., Sutjana, I. D. P., & Boleng, L. M. (2013). Pelatihan Peregangan Statis Lebih Meningkatkan Kelentukan Dari Pada Pelatihan Peregangan Dinamis Pada Sma Negeri Kupang Timur. *Sport and Finess Journal*, 1(2), 3–9.
- Grice, T. (2002). *Bulutangkis: petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. (- (ed.)). PT RajaGrafindo Persada, 1996. <https://doi.org/->
- Harsono. (1988). *Choaching Aspek-aspek Psikologi dalam coaching*. Jakarta :CV. Tambuk Kusuma (- (ed.)). Tambak Kusuma : Jakarta., 1988. <https://doi.org/->
- Hussain, S., & Ahmad, B. (2011). Some properties of soft topological spaces. *Computers and Mathematics with Applications*, 62(11), 4058–4067. <https://doi.org/10.1016/j.camwa.2011.09.051>
- I Nyoman Sudarmada. (2015). *Biomekanika Olahraga* (- (ed.); cet. 1). Yogyakarta : Graha Ilmu, 2015. <https://doi.org/->
- Imam Hidayat. (1996). *Biomekanika. Bandung: FPOK-IKIP* (- (ed.)). Bandung Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP , 1996. <https://doi.org/->
- Khusharyati, Y. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban dan Panjang Tungkai cabang Solo. *Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/->
- Khorul Umam, A., & Widodo, A. (2017). Analisis Keterampilan Teknik Bermain Pada Permainan Tunggal Dan Ganda Putra Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 1–8.
- Maksum, A. (2012). *Toaz.Info-Ali-Maksum-2009-Metodologi-Penelitian-Dalam-Olahragapdf-Pr_442a8F18Cf942Ce676E91D98E7E97007.Pdf*.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (- (ed.)). Jakarta Depdikbu. <https://doi.org/->
- Nurjana, M. (2021). Pengaruh kekuatan otot lengan pada hasil servis bawah bola voli ekstrakurikuler smp negeri 3 bangkinang kabupaten kampar. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(3), 224-234. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i3.54>
- Pratomo, K. and Iqbal, M. (2020). Tingkat korelasional antara power otot tungkai dan lengan dalam smash pada atlet bola voli. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 139-150. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.13>
- Rian Ahmad Jani, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO, D. Y. S. P. (n.d.). *the Effect of Front Split Exercise for Leg Extension Self Defence*. X, 1–8.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media. (- (ed.)). Jogja Global Media , 2013. <https://doi.org/->
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. (- (ed.)). -. <https://doi.org/->
- Uram, P. (1986). *Latihan Peregangan. Terjemahan Engkos Kosasih dan Iskandar Z.A.* (- (ed.)). Akademika Pressindo. <https://doi.org/->
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>