

Penerapan Metode Latihan *Wall Bounce Pass*: Implikasinya Dalam Meningkatkan Akurasi *Passing* Permainan Bola Tangan

Nama: Ujang Rohman¹, Ramadhani Hananto Puriana²

Email Korespondensi: ujang_roh64@unipasby.ac.id

¹Prodi S2 Penjas, FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur Indonesia

²Prodi Penjas FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *wall bounce pass* terhadap peningkatan akurasi *passing* dalam permainan bola tangan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*pre-experimental design*) berupa *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2024 yang menempuh mata kuliah Pembelajaran Permainan Bola Tangan. Data dikumpulkan melalui tes akurasi *passing* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan *wall bounce pass*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *wall bounce pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar 3,271 yang lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,093 ($\alpha = 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah pemberian perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *wall bounce pass* efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pada permainan bola tangan. Metode ini dapat dijadikan alternatif strategi latihan untuk mengembangkan keterampilan dasar bola tangan, khususnya kemampuan *passing*.

Kata kunci: bola tangan, *passing*, akurasi *passing*, *wall bounce pass*, latihan.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the effect of the *wall bounce pass* training method on improving passing accuracy in handball. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental design, specifically a *one-group pretest-posttest design*. The participants were students of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI Adi Buana University Surabaya, Class of 2024, who were enrolled in the Handball Learning course. Data were collected through a passing accuracy test administered before and after the implementation of the *wall bounce pass* training program. The data were analyzed using a *t*-test at a significance level of 0.05.

The results indicated that the *wall bounce pass* training method had a significant effect on improving students' passing accuracy. This finding was evidenced by a calculated *t*-value of 3.271, which exceeded the critical *t*-value of 2.093 ($p < 0.05$). These results demonstrate a statistically significant difference between the pretest and posttest scores following the training intervention.

Based on the findings, it can be concluded that the *wall bounce pass* training method is effective in enhancing passing accuracy in handball. Therefore, this method can

serve as an alternative training strategy for developing fundamental handball skills, particularly passing proficiency.

Keywords: handball, passing accuracy, wall bounce pass, training method, motor skills.

Accepted 7 Juni 2026	Reviewed 8 Juni 2026	Approved 14 Juni 2026	Published 15 Juni 2026
-------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini makin meningkat. Usaha pemerintah untuk menggalakkan olahraga pada masyarakat sudah dapat dilihat dari hasil meningkatnya aktivitas olahraga masyarakat yang dilakukan di berbagai tempat. Kegiatan olahraga ini selain dilakukan di lingkungan masyarakat, juga secara menyeluruh dilakukan secara formal di lembaga-lembaga pendidikan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dari jenjang pendidikan Sekolah Tingkat Dasar (SD, MI), Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMP, MTs), Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA, SMK, MA) dan sampai Perguruan Tinggi, karena Pembelajaran aktivitas jasmani merupakan salah satu proses yang lebih spesifik dari pendidikan yang dilakukan dengan terencana, sistematis dan menggunakan pendekatan-pendekatan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Sekolah adalah salah satu tempat berlangsungnya kegiatan pendidikan. Oleh sebab itu, kegiatan yang dilakukan di sekolah diharapkan dapat menjadi tempat proses pembelajaran yang lebih dari sekadar belajar. Kegiatan pembelajaran merupakan bagian dari keseluruhan proses pendidikan di sekolah dan juga tempat berlangsungnya proses transformasi melalui berbagai interaksi edukasi antara pendidik dan peserta didik. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut tentunya telah dikombinasikan dan disusun berdasarkan materi, media, sarana dan prasarana, dan prosedur yang saling mempengaruhi guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Salah satu mata pelajaran yang terdapat pada kurikulum sekolah adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan mata pelajaran yang menekankan pada proses seseorang sebagai individu maupun kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan karakter. Makna tersebut pada hakekatnya adalah bahwa PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan pada individu secara fisik, mental dan emosional. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK didesain untuk pembelajaran siswa, artinya siswa ditempatkan sebagai subjek belajar yang berorientasi pada aktivitas siswa untuk memperoleh hasil belajar berupa perpaduan antara aspek kognitif, afektif dan psikomotor secara proporsional. Konsep tersebut menunjukkan bahwa PJOK yang diajarkan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kemampuan yang mencakup tiga unsur, yaitu unsur pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (*psikomotor*). Untuk itu, proses pembelajaran PJOK yang benar adalah terjadinya peningkatan kemampuan yang berarti dalam penyampaian materi pembelajaran PJOK di sekolah.

Peningkatan kemampuan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah harus didukung oleh kompetensi pendidik yang kompeten. Pendidik yang kompeten adalah pendidik yang memiliki keterampilan atau kecakapan dalam

pembelajaran PJOK yang meliputi unsur pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Salah satu LPTK yang membentuk dan menghasilkan pendidik PJOK adalah Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memiliki Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas). Program Studi Penjas adalah salah satu program studi yang berada dalam lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Program Studi Penjas sesuai dengan karakteristiknya mempunyai sasaran menghasilkan tenaga pendidik jasmani yang profesional dan berkarakter Peduli, Amanah, Gigih, Inovatif (PAGI). Sasaran yang ingin dicapai tersebut memiliki kualifikasi dan kompetensi dalam mengembangkan bidang ilmu pendidikan jasmani dan olahraga serta membentuk kepribadian luhur sesuai dengan nilai budaya bangsa, agama, dan profesi kependidikan yang dapat mengikuti perubahan dan perkembangan yang terjadi di masyarakat.

Berpijak pada upaya tersebut, untuk meningkatkan kualitas Proses Belajar Mengajar (PBM) dengan memberikan sumbangan nyata bagi usaha pengembangan sumber daya manusia (SDM) pada dunia pendidikan khususnya dan ilmu keolahragaan umumnya, dengan demikian, lulusan program studi Pendidikan Jasmani tidak terbatas mengabdikan diri pada lingkup sekolah, melainkan juga disiapkan untuk memberikan kontribusi pada lembaga-lembaga terkait dalam ilmu keolahragaan melalui pengembangan rekayasa kurikulum yang berorientasi pada kebutuhan pasar (market-oriented).

Berdasarkan hal tersebut, struktur Kurikulum Program Studi Pendidikan Jasmani didasarkan pada SK Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 232/U/2000 tentang penyusunan kurikulum pendidikan tinggi dan penilaian hasil belajar mahasiswa. Prinsip-prinsip dasar kurikulum berorientasi pada tujuan pendidikan nasional dan berpedoman pada kesinambungan antara teori dan praktek yang dirancang sesuai dengan visi, misi, dan tujuan Program Studi Pendidikan Jasmani yang tertuang di dalam buku Pedoman Akademik Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Deskriptif mata kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani disusun sefleksibel mungkin. Hal ini karena teknologi keolahragaan sangat cepat berkembang, yang dapat memungkinkan diadakan perbaikan dan evaluasi dari silabus, RPS, dan jurnal perkuliahan yang dibahas dalam rapat internal fakultas dan program studi bersama dosen yang terkait. Salah satu mata kuliah yang wajib di program dan ditempuh mahasiswa berdasarkan kurikulum Penjas adalah mata kuliah Pembelajaran Permainan Bola Tangan.

Permainan bola tangan di Indonesia merupakan olahraga yang belum dikenal oleh masyarakat. Kesenangan ataupun keinginan dari seorang untuk bermain bola tangan tidak selalu sama tujuannya, ada orang-orang yang hanya untuk berekreasi dalam waktu-waktu senggang, tetapi ada pula mereka yang sejak mulai bermain bola tangan telah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bermainnya. Pada dasarnya, permainan bola tangan adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 7 pemain. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya. Bola tangan adalah permainan di mana dua tim, masing-masing terdiri dari tujuh pemain (enam pemain lapangan dan seorang penjaga gawang) yang saling bertanding di lapangan bola tangan (Parmod, 2014)

Permainan bola tangan memacu mahasiswa untuk bergerak dengan teratur; selain itu, melatih mahasiswa untuk berpikir dengan cepat dan tepat sewaktu memegang bola, melempar bola, atau menangkap bola, serta dalam menyerang dan bertahan. Menurut René Schwesig., Alexander Koke., David Fischer-Eisentraut., (2015), bola tangan

merupakan olahraga yang sangat kompleks (misalnya jogging, lari cepat, gerakan mundur, gerakan samping, melompat, melempar, mencuri balok, perubahan arah, situasi satu lawan satu, dan tipuan). Semuanya itu perlu adanya koordinasi dan interaksi antarindividu karena pembelajaran bola tangan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kemampuan interaksi sosial mahasiswa dan menurut Setiawan, Anang., Yunyun Yudiana, (2018), pembelajaran bola tangan memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku sosial. Selain itu, unsur-unsur yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola tangan adalah keterampilan lempar tangkap, menggiring dan menembak bola ke arah gawang. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil maksimal, khususnya dalam bermain bola tangan, diperlukan adanya kemampuan atau keterampilan pemain dalam memperagakan teknik-teknik bermain bola tangan. Penguasaan kemampuan teknik bermain bola tangan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas penampilan dalam bermain bola tangan. Kemampuan lemparan atlet *handball* sangat dipengaruhi oleh karakteristik antropometri yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Selain itu kemampuan lemparan pemain sangat diperlukan meliputi kemampuan kekuatan/kecepatan lemparan, maupun akurasi lemparan dalam mencetak gol (Lusiana, 2015).

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, proses pembelajaran permainan bola tangan memerlukan penguasaan kemampuan akurasi lemparan bola yang baik. Salah satu gerak dasar akurasi melempar bola dalam permainan bola tangan adalah teknik *passing*. *Passing* adalah gerak dasar mengumpan, melempar, atau mengoper bola dengan akurasi sasaran yang tepat. Hasil observasi dan pengamatan di lapangan selama proses pembelajaran permainan bola tangan pada mahasiswa yang melaksanakan praktik pembelajaran permainan bola tangan: kejadian yang sering terjadi pada saat *passing* adalah arah bola tidak sesuai dengan akurasi saat melempar dan menangkap bola yang jatuh dari genggamannya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan pengajaran secara langsung tentang bagaimana cara melempar dan menangkap bola, mulai dari posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, dan arah lemparan. Hasil pengamatan dalam pembelajaran tersebut, secara umum, menunjukkan bahwa mahasiswa belum mampu melakukan gerak dasar akurasi *passing* dengan benar.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan tersebut, permasalahan yang menarik untuk dianalisis dan diteliti yaitu mengenai metode latihan *wall bounce pass*. Metode latihan *wall bounce pass* merupakan salah satu alternatif untuk menjawab permasalahan yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran *passing*. Metode latihan *wall bounce pass* yang akan diterapkan dalam mengembangkan kemampuan *passing* mahasiswa yaitu melempar dan menangkap bola secara statis dan dinamis dengan memantulkan bola pada dinding, karena kemampuan lemparan yang baik dari seorang pemain akan memberikan dampak yang signifikan bagi tim dalam mengembangkan permainan (Lusiana, 2015).

Asumsi penulis adalah bahwa penerapan metode latihan *wall bounce pass* akan memberikan pengalaman akurasi gerak dasar *passing* yang berulang-ulang (*drill and drill*) ke arah sasaran yang tidak bergerak. Selain itu, latihan *wall bounce pass* memberikan pengalaman akurasi gerak dasar *passing* ke arah sasaran yang bergerak. Penerapan metode lempar tangkap bola tersebut memberikan pengalaman pada mahasiswa seperti dalam suasana bermain yang edukatif dan progresif, menyerupai permainan bola tangan yang sebenarnya, karena ada aktivitas diam dan bergerak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengangkat permasalahan ini dalam bentuk penelitian yang berjudul

“Penerapan metode latihan latihan *wall bounce pass*: implikasinya dalam meningkatkan akurasi *passing* permainan bola tangan”

METODE

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan dalam rangka mengumpulkan data untuk diolah dan dianalisis sehingga mampu menjawab permasalahan yang ada. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian (Arikunto, 2013). Oleh karena itu, penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Rancangan (desain) Penelitian merupakan dasar dalam melakukan penelitian sebab desain penelitian secara sistematis merupakan kerangka yang dibuat untuk mencari jawaban atas permasalahan penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian *One-Group Preetest-Posttest Design*. Desain penelitian *one-group pretest-posttest* dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiono, 2019). Desain penelitian ini berisi tes awal (*pre-test*) sebelum diberi perlakuan dan tes akhir (*post-test*) setelah diberi perlakuan, di mana partisipan dalam penelitian ini dikelompokkan dalam bentuk *one-group pretest-posttest* dengan rancangan: O1 ----- X ----- O1 di mana O1 (*pre-test*), O1 (*post-test*) dan X (*treatment*).

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2019). Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih subjek menurut kriteria khusus yang ditentukan peneliti. Kriteria khusus yang dipilih dalam penelitian ini adalah kriteria inklusi berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui peningkatan akurasi *passing* dalam permainan bola tangan pada mahasiswa pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sampel penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2024 yang memprogram Mata Kuliah Pembelajaran Permainan Bola Tangan. Variabel adalah gejala yang bervariasi, misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi laki-laki dan perempuan, berat badan karena ada berat badan 40 kg, 50 kg, dan sebagainya. Gejala yang dimaksud merupakan objek penelitian sehingga variabel adalah objek penelitian yang bervariasi. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X), yaitu metode latihan *wall bounce pass*, dan variabel terikat (Y) adalah akurasi *passing* permainan bola tangan. Instrumen adalah suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Ermawan, 2017). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur akurasi *passing* dalam permainan bola tangan adalah *Wall Bounce Passing Test*. Tes ini adalah salah satu bentuk tes akurasi *passing* yang merupakan salah

satu tes keterampilan dasar permainan bola tangan. Melalui tes dan pengukuran, akan memperoleh data yang objektif (Ermawan, 2017).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes akurasi *passing* menggunakan instrumen *wall bounce passing test*. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu tes awal (*pre-test*) pada tahap awal sebelum pelaksanaan perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*) setelah pelaksanaan perlakuan (*treatment*). Tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, inteligensi, dan motorik yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan data hasil *pre-test* dan *post-test* setelah perlakuan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan bantuan program komputer SPSS versi 3.1. Analisis data dilakukan melalui tahapan: menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menguji persyaratan normalitas data tes dan uji Bartlett untuk menguji persyaratan homogenitas data. Setelah data dinyatakan normal dan homogen, dilanjutkan pengujian hipotesis statistik Uji t. Uji t dilakukan untuk mencari implikasi variabel X (metode latihan *wall bounce pass*) dan variabel Y (peningkatan akurasi *passing*) dalam pembelajaran permainan bola tangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil tes dan pengukuran yang telah terkumpul pada tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*), di analisis secara statistik menggunakan program komputer SPSS versi 3.1. Analisis data aplikasi dilakukan melalui tahapan uji normalitas data, uji homogenitas data, dan uji t pada taraf signifikansi (α) Sig.0.05. Berdasarkan hasil tes akurasi *passing* dalam permainan bola tangan menggunakan instrumen *Wall Bounce Pass Test*. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data.

Variabel	Uji Chi Square		X ²	Ket.
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
Akurasi <i>Passing</i>	0.192	0,201	0.071	Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 1 menunjukkan $\alpha = 0.05$ dan $df = 19$; taraf Sig. 0.05 diperoleh nilai Sig. ($0.00 < 0.05$), artinya data variabel latihan *wall bounce pass* permainan bola tangan berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji homogenitas data dengan taraf Sig 0.05 dapat di lihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Variansi		Ket.
	F _{hitung}	F _{tabel}	
Akurasi <i>Passing</i>	0.284	1.86	Homogen

Data hasil uji homogenitas pada Tabel 2 menunjukkan nilai F-hitung < F-tabel ($0.284 < F$ sig.0.05), berarti varian akurasi *passing* permainan bola tangan adalah sama (homogen). Setelah data tes dinyatakan normal dan homogen, tahap selanjutnya dilakukan uji

hipotesis melalui analisis statistik uji-t dengan $\alpha = 0.05$ dan $df = 19$. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah peserta didik setelah diterapkan model modifikasi bola plastik dalam pembelajaran permainan bola tangan. Hasil uji hipotesis melalui uji t dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Uji Hipotesis		Ket.
	t _{hitung}	t _{tabel}	
Akurasi <i>Passing</i>	3.271	2.093	Signifikan

Data pada Tabel 3 menunjukkan uji hipotesis uji-t di mana t-hitung sebesar 3,271 dengan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) dan $df = (20-1) = 19$, diperoleh nilai t-tabel = 2,093. Maka nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($3.271 > 2,093$) atau nilai Sig ($0,00 < 0,05$) berarti secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) metode latihan *wall bounce pass* terhadap akurasi *passing* permainan bola tangan. Artinya, metode latihan *wall bounce pass* dapat meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan bola tangan.

Berdasarkan hasil analisis sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*), ada perubahan yang berarti dalam peningkatan akurasi *passing* permainan bola tangan. Menurut Ermawan (2017), melempar atau *passing* adalah pola gerak dasar yang dimaksudkan untuk melepaskan suatu objek menjauhi tubuh pelempar. Gaya melempar memang berbeda-beda sesuai keperluannya, tetapi pola dasarnya tetap konsisten atau sama. Bola dilempar, kemudian bola tersebut harus ditangkap (Ermawan, 2017). Secara berturut-turut faktor yang paling mempengaruhi teknik lemparan yaitu kekuatan otot dan genggamannya, rentang dan panjang lengan, eksplosif power, kemampuan VO2 Max tinggi badan, kelentukan, kecepatan, lebar bahu, dan berat badan (Lusiana, 2015).

Perubahan pada akurasi *passing* tersebut di atas disebabkan oleh variabel bebas yang memengaruhi variabel terikat akibat perlakuan latihan *wall bounce pass* secara terus-menerus dan terprogram. Metode latihan *wall bounce pass* dalam bentuk gerak statis maupun dinamis yang diberikan secara terus-menerus dalam proses pembelajaran selama 6-8 minggu ternyata memberikan peningkatan yang cukup berarti, karena menurut Rohman, U. & Muhammad (2019), besarnya persentase perubahan perlakuan saat tes awal (*pre-test*) dengan tes akhir (*post-test*) disebabkan oleh variabel bebas yang berpengaruh pada variabel terikat yang diakibatkan oleh program latihan yang diberikan secara intensif dan kontinu. Selain itu, frekuensi pembelajaran yang dilakukan 2 kali seminggu merangsang kemampuan motorik tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan gerak akurasi *passing*. Perubahan kemampuan dalam menampilkan suatu keterampilan yang relatif permanen sebagai dampak dari hasil pengalaman belajar atau proses pembelajaran yang berlangsung relatif lama dan menurut Balasubramanian, C.M, Chittibabu (2014), menunjukkan bahwa permainan bola tangan efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik dalam empat dan delapan minggu pelatihan, tetapi komposisi tubuh tetap tidak berubah setelah empat dan delapan minggu. Ini menunjukkan bahwa latihan permainan bola tangan cukup efisien untuk meningkatkan kapasitas aerobik tanpa menyebabkan kelelahan selama pertandingan.

Selain itu perubahan gerak *passing* dalam permainan bola tangan dikarenakan adanya upaya memberikan bola kepada teman dengan menggunakan satu atau dua tangan (Ermawan, 2017). Di lihat dari karakteristiknya gerakan lempar tangkap bola secara fisiologis otot-otot yang terlibat adalah otot-otot pada anggota badan bagian atas (*upper extremity*) seperti: *otot trapezius, deltoid, bicep, tricep, brachialis, brachiaradialis, coracobrachialis, extensor dan flexor carpi radialis, extensor dan flexor carpi ulnaris* dan juga otot-otot pada anggota badan bagian bawah (*lower extremity*) seperti: *otot gluteus maximus, biceps femoris, semitendinosus, gastrocnemeus, soleus, plantaris, tibialis dan peroneus anterior* (Rohman, U. & Muhammad, 2019). Pada dasarnya, otot-otot tersebut sangat berperan dalam melakukan gerakan ke segala arah dalam aktivitas lempar tangkap bola karena, menurut Rohman, U. & Muhammad (2019) dalam Clark (2006), kontraksi otot dan rangsang saraf berdaya guna apabila menggunakan beban sedang dan bentuk latihan yang bersifat isotonik. Gerakan lempar tangkap bola akan menimbulkan kontraksi otot maksimum, di mana pada saat gerakan melempar, otot-otot anggota badan atas dan bawah (*upper dan lower extremity*) dirangsang untuk berkontraksi. Hal ini dikarenakan energi elastik yang tersimpan pada otot yang diregang dengan cepat akan dikeluarkan lagi pada saat kontraksi isotonik. Jonni (2017), menjelaskan bahwa pemain bola tangan membutuhkan pengembangan biomotorik

Kekuatan pada bagian alat gerak tubuh, terutama yang dominan untuk melakukan berbagai gerak dasar, di antaranya gerak melempar. Gerak melempar akan semakin sempurna bila kekuatan biomotorik lengan dikombinasikan dengan kecepatan sehingga menghasilkan lemparan sejauh mungkin dan tepat sasaran. Hal ini memberikan gambaran bahwa meningkatnya gerak dasar *passing* membutuhkan gerakan ke segala arah di mana komponen biomotorik tersebut diperlukan oleh pemain bola tangan, sehingga dalam proses pembelajaran kemampuan gerak dasar permainan bola tangan sebaiknya melibatkan komponen biomotorik, karena menurut (Lusiana, 2015), kemampuan lemparan atlet *handball* sangat dipengaruhi oleh karakteristik antropometri yang baik dan kemampuan fisik yang prima. Dalam pengembangan keseluruhan gerak dasar bola tangan, gerak melempar dijadikan sebagai faktor dominan yang harus dimatangkan penampilan gerakannya, yang diharapkan akan berdampak pada penguasaan berbagai macam gerak dasar lainnya. Menurut Wagner, Finkenzelle, Wuertth (2014), karakteristik paling utama dalam tim bola tangan adalah adanya perubahan intensitas, keterampilan khusus, adaptasi tubuh, faktor mental dan sosial. Selama pembelajaran bola tangan berlangsung, berbagai metode, gaya mengajar dan media belajar termasuk sarana dan prasarana belajar digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar bola tangan termasuk pemantapan penampilan gerak dasar melempar yang diharapkan berdampak kepada penguasaan gerak lainnya (Jonni, 2017). Selain itu, peningkatan tersebut terjadi sebagai akibat proses pembelajaran yang dilakukan berulang-ulang (*drill*) sehingga menimbulkan adaptasi fisiologis, perubahan anatomis otot, dan sistem saraf tubuh. Menurut Rohman, U. & Muhammad (2019) dalam Fox dan Mathews (1988) dijelaskan bahwa perubahan yang ada dalam otot tersebut menyebabkan peningkatan aktin, miosin, miofibril, kapiler dan sarkoplasma. Peningkatan ini menyebabkan perubahan kimia yang terjadi pada otot sehingga dapat meningkatkan ATP-PC yang berperan dalam kontraksi otot. Oleh karena itu, kondisi fisik sangat berperan penting dalam permainan bola tangan, salah satunya adalah kemampuan power otot-otot lengan pemain bola tangan. Pemain dituntut memiliki kekuatan dan kecepatan dalam melempar dan menangkap bola terutama saat melakukan

penyerangan ke daerah lawan dan mempertahankannya dari serangan lawan, karena menurut Ermawan (2017), pada dasarnya, melempar atau *passing* adalah pola gerak dasar yang dimaksudkan untuk melepaskan suatu objek menjauhi tubuh pelempar. Gaya melempar memang berbeda-beda sesuai keperluannya, tetapi pola dasarnya tetap konsisten atau sama. Untuk meningkatkan kinerja individu dan tim, khususnya dalam latihan tim bola tangan disarankan adanya koordinasi dalam hal daya tahan, kekuatan dan kemampuan kognisi (Wagner, Finkenzelle, Wuerth, 2014).

Temuan penelitian ini berupa peningkatan kemampuan gerak dasar *passing* dalam permainan bola tangan melalui metode latihan *wall bounce pass* dalam bentuk lempar tangkap bola statis dan dinamis ke dinding. Temuan ini merupakan hasil pengelolaan pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam penyelenggaraan proses pembelajaran gerak dasar *passing*, implementasinya dalam meningkatkan gerak dasar *passing* mahasiswa dalam proses pembelajaran permainan bola tangan. Mahasiswa pendidikan jasmani sebagai calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tentunya harus memiliki kompetensi dalam memahami dan mempraktekkan permainan bola tangan sesuai capaian pembelajaran yang diharapkan.

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih atau kontribusi dalam pengembangan kreativitas dan inovasi proses pembelajaran permainan bola tangan dan implikasinya yang berdampak pada hasil belajar berupa peningkatan dalam memahami pengetahuan (*kognitif*) dan keterampilan (*psikomotor*) akurasi *passing* permainan bola tangan mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi pendidikan jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *wall bounce pass* dapat meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan bola tangan. Selain itu, ada temuan yang cukup signifikan bahwa metode *wall bounce pass* meningkatkan akurasi pembelajaran gerak *passing* permainan bola tangan.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Balasubramanian, C.M, Chittibabu, B. (2014). Effect of Handball Specific Aerobic Training on Body Composition and VO₂max of Male Handball Players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(4), 40–47.
- Ermawan, S. (2017). Pengembangan Tes Keterampilan Dasar Olahraga Bola Tangan Bagi Mahasiswa,. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1), 116-125.
- Herbert Wagner, Thomas Finkenzelle, Sabine Wuerth., S. P. V. D. (2014). Individual and Team Performance in Team Handball: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine (J SPORT SCI MED)*., 13(4), 808–816.
- Hermansah, B. (2018). Pengaruh pembelajaran bola tangan terhadap kemampuan interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Wahana Didaktika*., 16(3), 338–345.
- Jonni, S. (2017). Perbedaan Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Melempar dan

- Koordinasi Kelincahan melalui Pembelajaran Bola tangan No Title. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP)*., 22(2), 183–191.
- Lusiana. (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health And*, 2(2), 65–68.
- Manchado, C., Tortosa-Martinez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: Physical and Physiological Aspects-A Review No Title. *Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (2)* 65-68, 2(2), 65–68.
- Parmod, K. (2014). A Comparative Study of Agility among Handball and Basketball Male Players.No Title. *International Journal of Science and Research (IJSR)*., 3(2), 256–257.
- Rohman, U. (2018). Metode Pembelajaran Permainan Bola Tangan Dengan Menggunakan Latihan Ladder Drill Hop Scotch Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Agility Bermain Bola Tangan. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 14(26), 136–143. <https://doi.org/10.36456/bp.vol14.no26.a1678>
- Setiawan, Anang., Yunyun Yudiana, A. R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa.No Title. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 89–94.
- Sugiono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan (research and development/R&D)* (Kedua). Bandung : Alfabeta 2019.