

## Meningkatkan Keterampilan Akurasi *Flying Shoot* Menggunakan Kombinasi Metode Latihan *Drilling* Dengan Plyometrik Pada Pemain Bola Tangan

Edi Rahmadi<sup>1</sup>, Mashud<sup>2\*</sup>, Herita Warni<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

### Abstrak

Pada Permainan Bola tangan Pemain masih belum maksimal dalam melakukan Teknik *Shooting flying shoot* sehingga banyak peluang yang terbuang sia-sia pada saat finishing, selain itu terdapat kekurangan lain seperti ketidak mampuan pemain melakukan lompatan *Shooting* dikarenakan kurang seimbangnnya badan pada saat melayang udara. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *flying shoot* pada pemain bola tangan menggunakan kombinasi metode latihan *drilling* dan plyometrik. Metode penelitian tindakan olahraga diterapkan dengan subjek 14 pemain bola tangan UNISKA. Latihan kombinasi dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari 8 pertemuan. Pengumpulan data menggunakan tes keterampilan *Shooting flying shoot* dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan akurasi *flying shoot*, dengan 28% peserta mencapai kategori "Baik" pada siklus I, dan 86% peserta mencapai kategori "Baik" atau "Baik Sekali" pada siklus II. Tidak ada peserta yang berada pada kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali" pada siklus II. Kesimpulannya, metode latihan kombinasi *drilling* dan plyometrik efektif meningkatkan keterampilan akurasi *flying shoot* pada pemain bola tangan. Metode ini direkomendasikan untuk program latihan bola tangan guna meningkatkan performa teknik *Shooting*.

**Kata Kunci:** *Flying shoot*, *drilling*, plyometrik, bola tangan, akurasi.

### Abstract

*In handball games, players are still not optimal in performing the flying shoot shooting technique so that many opportunities are wasted at the time of finishing, besides that there are other deficiencies such as the inability of players to jump Shooting due to lack of balance of the body when floating in the air. This study aims to improve flying shot accuracy skills in handball players using a combination of drilling and plyometric training methods. The sports action research method was applied with the subject of 14 UNISKA handball players. The combination exercise was carried out in two cycles, each consisting of 8 meetings. Data collection uses Shooting skills tests, flying shoots, and field notes. The results showed a significant improvement in flying shot accuracy skills, with 28% of participants achieving the "Good" category in cycle I, and 86% of participants achieving the "Good" or "Very Good" category in cycle II. No participants were in the "Less" or "Less Once" category in cycle II. In conclusion, the combination drilling and plyometric training*

*method is effective in improving flying shoot accuracy skills in handball players. This method is recommended for handball training programs to improve the performance of Shooting techniques.*

**Keywords:** *Flying shoot, drilling, plyometrics, handball, accuracy.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga) (Setiyawan, 2017). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari (Rinaldi, 2022). Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga massal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya satu tujuannya yaitu memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak (Bangun, 2016).

Salah satu aktifitas gerak dalam berolahraga yaitu seperti olahraga permainan Bola tangan. Menurut (Mahmoud Shatnawi et al., 2021) Bola tangan merupakan salah satu permainan yang mempunyai karakter ketepatan dan kecepatan dalam bermain, baik dari pergerakan pemainnya ataupun bolanya, yang bergantung pada jumlah cedera yang dicatat masing-masing tim di gawang tim lain, sehingga perlu menguasai keterampilan segala jenis koreksi karena itu adalah inti dari proses penyerangan, dan bahwa proses koreksi dalam bola tangan, itu sangatlah penting, dan menembak dengan akurasi rendah terkadang menjadi hal yang membatasi kesempatan untuk menembak, dan salah satu penyebab rendahnya akurasi dalam *Shooting* karena seringnya terjadi perubahan performa biomekanik (Dandy Farhan Fadillah, n.d.), Apalagi jika di depan

pemain yang *Shooting* terdapat tembok atau penghalang, tetapi kesalahan ini hampir tidak benar.

Pada level olahraga yang kompetitif, keterampilan *Shooting* menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan tim (Putro, 2020). Keberhasilan dalam bermain bola tangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik, taktik dan kondisi fisik (Audrey & Putra, 2023). Dalam permainan bola tangan ada beberapa gerakan dasar yang membangun pola gerak yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan manipulative. Selain gerak-gerak yang ada di atas, olahraga bola tangan ini juga membutuhkan faktor-faktor penunjang seperti teknik bermain, taktik bermain, dan kekuatan fisik pada atlet (Al-ayyubi & Januardi Irawan, 2022) Pemain bola tangan perlu memiliki kemampuan teknis yang tinggi untuk mencetak gol secara konsisten dan efektif selama pertandingan. Menurut (El Cintami Lanos & Lestari, 2021) Perlunya inovasi dan penambahan variasi dalam latihan bola tangan serta analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan saat tampil di lapangan. Meskipun bola tangan adalah olahraga yang lebih fokus pada kecepatan dan teknik, kekuatan tubuh bagian atas dan inti tetap memiliki peran yang signifikan dalam kinerja pemain. Dengan adanya sebuah aktifitas Latihan yang secara terstruktur dan terakumulasi terus menerus maka tubuh menjadi sehat dan bugar maka dari itu perlu adanya Latihan.

Latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mengembangkan atau meningkatkan kekuatan otot dan kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dari hari ke hari dengan jumlah beban yang semakin bertambah pada saat latihan, waktu atau intensitasnya (Chairawan et al., 2022). Menurut (Liu & Li, 2021) untuk meningkatkan kekuatan inti, kelenturan bahu, dan memperkuat pelatihan rantai kekuatan menembak, dengan tujuan meningkatkan kemampuan pengendalian tubuh atlet, dan akibatnya meningkatkan kecepatan menembak. Yang berarti Kemampuan teknik dasar bola tangan salah satunya adalah menembak sangat dibutuhkan kelenturan keseimbangan dan kekuatan. Penggunaan metode *drilling* akan dilakukan berulang-ulang

sehingga diharapkan dapat membantu peserta menjadi lebih terbiasa dan meningkatkan kualitas gerakan pemain (Farhan et al., 2023). Selain itu, metode *drilling* juga sangat efektif untuk membantu pemain memahami gerakan yang benar, sehingga diharapkan pemain akan terbiasa melakukan teknik dengan baik dan benar. Dalam pemahaman tersebut, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk secara empiris menguji hipotesis bahwa dengan melibatkan latihan *plyometric* dapat meningkatkan Kemampuan akurasi *Shooting* pemain bola tangan yang signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang substansial dalam pengembangan metode pelatihan yang lebih efektif bagi para pemain bola tangan, dengan fokus pada peningkatan kualitas keterampilan teknis yang dapat menghasilkan dampak positif pada kinerja mereka dalam kompetisi. Latihan plyometrik secara spesifik dapat membantu dalam meningkatkan kekuatan tembakan dan stabilitas tubuh saat melakukan gerakan-gerakan penting dalam bola tangan (Putra, 2019). Latihan *plyometric* adalah salah satu latihan favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak (*explosive power*) (Syamsudar et al., 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan oleh peneliti, khususnya kepada pemain bola tangan POR UNISKA. Ternyata, kebanyakan Pemain masih belum maksimal dalam melakukan Teknik *Shooting flying shoot* sehingga banyak peluang yang terbuang sia-sia pada saat finishing, selain itu terdapat kekurangan lain seperti ketidak mampuan pemain melakukan lompatan *Shooting* dikarenakan kurang seimbangny badan pada saat melayang diudara. Untuk dapat meningkatkan keterampilan akurasi *flying shoot* menggunakan kombinasi metode latihan *drilling* dengan *plyometric* guna mencapai hasil yang optimal dalam permainan bola tangan, yang tidak hanya memengaruhi performa individu tetapi juga kinerja tim secara keseluruhan. Dengan adanya perhatian terhadap penelitian ini, diharapkan akan ditemukan solusi dan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas teknik *Shooting* pada bola tangan, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada hasil pertandingan dan prestasi tim secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi menarik untuk diteliti karena memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kinerja pemain bola tangan, dengan fokus pada aspek kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan otot tungkai yang secara bersamaan bisa mempengaruhi hasil *Shooting*.

Dari penjelasan diatas maka peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul Meningkatkan Keterampilan Akurasi *Flying shoot* Menggunakan Kombinasi Metode Latihan *Drilling* Dengan Plyometrik Pada Pemain Bola Tangan Uniska

## **METODE**

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, yaitu meningkatkan keterampilan akurasi *flying shoot* menggunakan kombinasi metode latihan *drilling* dengan plyometrik pada pemain bola tangan uniska. maka rancangan penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan olahraga. Subjek dan Sumber data dalam penelitian ini adalah pemain bola tangan Uniska dengan jumlah 14 org. instrumen penilaian *flying shoot* menggunakan lembar penilaian dan catatan lapangan (Irawan et al., 2019)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTO) Model Kemmis dan Mc Taggart. Dalam model Kemmis dan Mc Taggart dalam satu siklus terdiri dari empat langkah yaitu perencanaan, aksi atau tindakan, observasi, dan refleksi (Purwanto, 2023) Model ini digunakan karena sederhana dan mudah dipahami alur proses yang akan dilakukan serta dalam model ini tahap action (tindakan) dengan observasi (pengamatan) dijadikan satu tahapan (Pahleviannur et al., 2022). Karena, pengamatan harus dilakukan saat proses tindakan berlangsung untuk mendapatkan sebuah data/informasi yang dapat dijadikan pertimbangan (Mashud, 2022).

Secara operasional prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini pada tahap persiapan adalah sebagai berikut: (1) peneliti melakukan wawancara kepada pemain bola tangan uniska mengenai keterampilan *Shooting Flying shoot*, (2) melakukan observasi dengan melakukan tes keterampilan *Shooting Flying shoot*, (3)

merumuskan masalah penelitian yang muncul, (4) mengajukan ijin melakukan penelitian tindakan olahraga. Setelah (5) tahap menyusun persiapan dilakukan, langkah selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini akan dilakukan: (1) perencanaan tindakan dengan pembuatan program latihan dan lembar penilaian, (2) pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tahun 2024, (3) peneliti menyampaikan program latihan yang telah dibuat oleh peneliti, (4) setiap pertemuan, peneliti, melakukan refleksi terhadap hasil latihan yang telah dilakukan dan merumuskan perbaikan pertemuan berikutnya. Sesuai dengan untuk tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase.

Instrument untuk mengukur keterampilan *Shooting* bola tangan yang dipakai pada penelitian ini adalah test keterampilan *Shooting* mengacu pada penelitian sebelumnya Skala Keterampilan teknik Menembak dari jurnal atlantis press oleh (Firdaus & Burstiando, 2020) yang berjudul “*Model Development of Basic Handball Techniques Test Instruments*” (Pengembangan Model Tes Teknik Dasar Bola Tangan Instrumen).

**Tabel 1.** Skala Keterampilan Teknik *Shooting* (Menembak)

<b>Nama Peserta Tes</b>	:	<b>Usia</b>	:
<b>Jenis Kelamin</b>	:	<b>Tanggal Tes</b>	:
<b>Formulir Keterampilan</b>	Indikator Gerak	Skor	
<b>Mulai Gerakan Menembak</b>	• Teknik melempar dengan berdiri atau lemparan melayang	1 2 3 4 5 6	
	• Lemparan 2 kali kepada feeder	1 2 3 4 5 6	
	• Posisi kaki ketika Berdiri	1 2 3 4 5 6	
<b>Saat Memotret</b>	• Dimulai dengan 3 langkah kaki	1 2 3 4 5 6	
	• arah Badan kekanan, kekiri dan kedepan	1 2 3 4 5 6	
	• Kaki tidak boleh menginjak garis atau melebihi garis	1 2 3 4 5 6	
	• Posisi tubuh menghadap ke atas (udara) dan mengarah kedalam	1 2 3 4 5 6	

	• Bola dilepaskan ketika sudah melayang	1 2 3 4 5 6
	• Bola diarahkan ke poin yang bernilai	1 2 3 4 5 6
<b>Gerakan menembak</b>	• menurunkan tangan anda	1 2 3 4 5 6
	• meletakkan beban pada kedua kaki anda	1 2 3 4 5 6
	• Posisi siap untuk menangkap bola	1 2 3 4 5 6
<b>Tangkapan gerak awal</b>	• Keselarasan seluruh rangkaian tahapan gerakan melempar	1 2 3 4 5 6

Prosedur penelitian :

A. testi awal diberi 3 kali kesempatan menembak di sayap kanan, kiri, dan tengah

B. bola dioper oleh pelempar

Penilaian score:

- 1) Nilai 1 diberikan jika tidak menampilkan gerakan yang benar. (kurang sekali)
- 2) Nilai 2 diberikan bila menampilkan gerakan yang tidak sesuai dengan indikator. (kurang)
- 3) Nilai 3 diberikan jika gerakan sesuai dengan indikator dan gerakannya salah. (cukup)
- 4) Nilai 4 diberikan jika gerakan sesuai indikator dan gerakannya kurang sempurna. (sedang)
- 5) Nilai 5 diiberikan jika gerakannya sesuai dengan indikator dan gerakannya hampir sempurna. (Baik)
- 6) Nilai 6 diberikan jika gerakannya sesuai dengan indikator dan gerakannya sempurna. (Sangat sangat baik)

Menurut (Irawan et al., 2019), rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif kuantitatif adalah sebagai berikut: Dari hasil tersebut peneliti menilai pemain bola tangan bagaimana melakukan teknis dasar keterampilan dalam bola tangan berupa tes keterampilan menembak. hasil tes keterampilan disajikan dalam bentuk evaluasi disertai penilaian, khusus untuk mengukur proses pelaksanaan gerak.

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase.

f = Frekuensi.

N = Number of Class (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

**Tabel 2.** taraf keberhasilan tindakan dapat dilihat pada table berikut.

Persentase Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
80 – 100%	Baik Sekali
66 – 79%	Baik
56 – 65%	Cukup
40 – 55%	Kurang
<40%	Kurang Sekali

sumber : (Irawan et al., 2019)

Berdasarkan hasil perhitungan persentase keberhasilan tindakan di atas, peneliti kemudian mengkategorikan tingkat ketuntasan dan menetapkan target berdasarkan taraf keberhasilan sebesar 66-79% (kategori Baik). Dengan menetapkan target ini, peneliti berharap dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan dalam penelitian.

## HASIL

Berdasarkan hasil observasi awal Pada hari Kamis, tanggal 16 Mei 2024 peneliti melakukan tes awal keterampilan *Shooting flying shoot*. Hasil tes keterampilan *Shooting* jumlah peserta yang memperoleh kategori baik berjumlah 3 peserta (21%), peserta yang memperoleh kategori cukup berjumlah 5 peserta (36%), peserta yang memperoleh kategori kurang berjumlah 5 peserta (36%), peserta yang memperoleh kategori kurang sekali berjumlah 1 peserta (7%), dan tidak ada satupun peserta yang memperoleh kategori baik sekali, Data hasil dari tes awal dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

**Table 2.** data hasil observasi tes pemain Bola Tangan Uniska

Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Bola Tangan		
Kategori	<i>Shooting (Flying shoot)</i>	Kriteria
Baik Sekali	0%	Tuntas
Baik	21%	Tuntas
Cukup	36%	Tidak Tuntas
Kurang	36%	Tidak Tuntas
Kurang Sekali	7%	Tidak Tuntas

## Siklus I

Berdasarkan hasil pada siklus I peneliti melakukan tes awal keterampilan *Shooting flying shoot*. Hasil tes keterampilan *Shooting* jumlah peserta yang memperoleh kategori baik berjumlah 4 peserta (28%), peserta yang memperoleh kategori cukup berjumlah 7 peserta (50%), peserta yang memperoleh kategori kurang berjumlah 3 peserta (21%), tidak ada peserta yang memperoleh kategori kurang sekali dan tidak ada satupun peserta yang memperoleh kategori baik sekali, Data hasil dari tes awal dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Table 3. Data hasil tes keterampilan akurasi *Shooting* pemain Bola Tangan Uniska pada pertemuan Ke-8 Siklus I (n=14)

Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Bola Tangan		
Kategori	<i>Shooting (Flying shoot)</i>	Kriteria
Baik Sekali	0%	Tuntas
Baik	28%	Tuntas
Cukup	50%	Tidak Tuntas
Kurang	22%	Tidak Tuntas
Kurang Sekali	0%	Tidak Tuntas

## Siklus II

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi pada siklus I yang dilakukan peneliti, maka akan dilakukan Latihan akurasi *Shooting* menggunakan metode *drilling* dengan plying shoot pada siklus II. peneliti mempersiapkan rencana pelaksanaan Latihan siklus 2 untuk 8 kali pertemuan dalam 4 minggu dengan membuat program Latihan.

Kemudian melaksanakan Latihan terkait dengan materi akurasi *Shooting* menggunakan metode *drilling* dengan plyometrik. pada siklus II berlangsung 8 kali pertemuan. Hasil tes keterampilan *Shooting* jumlah peserta yang memperoleh kategori Baik Sekali berjumlah 4 peserta (29%), peserta yang memperoleh kategori Baik berjumlah 8 peserta (57%), peserta yang memperoleh kategori Cukup berjumlah 2 peserta (14%), tidak ada peserta yang memperoleh kategori Kurang, dan tidak ada satupun peserta

memperoleh Kurang Sekali, Data hasil dari tes awal dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Table 4. Data hasil tes keterampilan akurasi *Shooting* pemain Bola Tangan Uniska pada pertemuan Ke-12 Siklus II (n=14)

<b>Tes Keterampilan <i>Shooting</i> Bola Tangan</b>		
<b>Kategori</b>	<b><i>Shooting (Flying shoot)</i></b>	<b>Kriteria</b>
<b>Baik Sekali</b>	29%	Tuntas
<b>Baik</b>	57%	Tuntas
<b>Cukup</b>	14%	Tidak Tuntas
<b>Kurang</b>	0%	Tidak Tuntas
<b>Kurang Sekali</b>	0%	Tidak Tuntas

Karena tingkat keberhasilan dari teknik akurasi *Shooting* sudah mencapai kriteria yang diharapkan, maka tindakan pada siklus II untuk meningkatkan akurasi *Shooting Flying shoot* pada Pemain Bola tangan Uniska, Peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan sampai pada siklus II.

Tabel 5. Hasil rekapitulasi data tes keterampilan akurasi *Shooting* pemain Bola Tangan Uniska pada Tes Awal, Siklus I dan Siklus II (n=14)

	<b>Pre test</b>		<b>Siklus I</b>		<b>Siklus II</b>	
	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>Tuntas</b>	3	21%	4	28%	12	86%
<b>Tidak Tuntas</b>	11	79%	10	72%	2	14%
<b>Jumlah</b>	14	100%	14	100%	14	100%

Dari keseluruhan yang diperoleh pada tes awal sampai Siklus II, terdapat peningkatan hasil tes keterampilan akurasi *Shooting Flying shoot* jika dihitung melalui test awal dan pemberian metode Latihan *drilling* menggunakan Pliometrik pada Siklus I dan II, pada Test Awal Hanya 21% atlet yang mencapai ketuntasan minimal, sedangkan pada akhir akhir di siklus II mengalami peningkatan menjadi 86% pemain yang mencapai ketuntasan minimal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode latihan *drilling* menggunakan Pliometrik berkontribusi pada peningkatan performa atlet sehingga mempengaruhi hasil tes keterampilan akurasi *Shooting flying shoot*.

## PEMBAHASAN

Peneliti melakukan observasi awal peneliti mendapatkan hasil bahwa keterampilan akurasi *flying shoot* pada pemain bola tangan Uniska perlu untuk ditingkatkan. Sebelum menerapkan program latihan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *flying shoot* pada pemain bola tangan Uniska, peneliti mencoba untuk mengetahui tingkat prestasi pada pemain bola tangan Uniska dengan 3 kali pengulangan. Berdasarkan hasil tes keterampilan awal diperoleh hasil bahwa tingkat hasil tes keterampilan *Shooting* jumlah peserta yang memperoleh kategori baik berjumlah 3 peserta (21%), peserta yang memperoleh kategori cukup berjumlah 5 peserta (36%), peserta yang memperoleh kategori kurang berjumlah 5 peserta (36%), peserta yang memperoleh kategori kurang sekali berjumlah 1 peserta (7%), dan tidak ada satupun peserta yang memperoleh kategori baik sekali, Untuk itu peneliti melakukan tindakan guna untuk meningkatkan keterampilan akurasi *flying shoot* menggunakan metode latihan *drilling* dengan *plyometric*. Pada saat melakukan penelitian, pelaksanaan Latihan siklus I melakukan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan. Pada minggu ke-4 pertemuan 8, peneliti memberikan tes keterampilan *Shooting*. Data yang diperoleh dari tes *Shooting* memperoleh kategori kategori baik berjumlah 4 peserta (28%), peserta yang memperoleh kategori cukup berjumlah 7 peserta (50%), peserta yang memperoleh kategori kurang berjumlah 3 peserta (21%), tidak ada peserta yang memperoleh kategori kurang sekali dan tidak ada satupun peserta yang memperoleh kategori baik sekali, Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan *Shooting* sudah mulai meningkat. Namun peneliti melanjutkan penelitian pada siklus II karena masih ada peserta yang mendapatkan kategori Kurang.

Pelaksanaan siklus 2 dilakukan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan. Setelah pelaksanaan siklus 2 dilakukan tes keterampilan *Shooting* yang digunakan sebagai hasil akhir dari keberhasilan Tindakan yang dilakukan. Pada minggu ke-4 pertemuan ke-8, peneliti memberikan metode Latihan *drilling* dengan pliometrik. Data yang diperoleh pada test

*Shooting flying shoot* jumlah peserta yang memperoleh kategori Baik Sekali berjumlah 4 peserta (29%), peserta yang memperoleh kategori Baik berjumlah 8 peserta (57%), peserta yang memperoleh kategori Cukup berjumlah 2 peserta (14%) tidak ada peserta yang memperoleh kategori Kurang, dan tidak ada satupun peserta memperoleh Kurang Sekali, Berdasarkan keseluruhan data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa keterampilan *Shooting flying shoot* pada pemain Bola tangan Uniska mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus 1 dan siklus 2 tentang penerapan metode *drilling* dengan Latihan pliometrik terhadap *Shooting* permainan bola tangan sudah mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sudah banyak peserta yang masuk kategori baik. Peningkatan keterampilan *Shooting flying shoot* permainan Bola tangan dengan menggunakan metode *Drilling* dengan Latihan pliometrik sudah sesuai untuk diterapkan karena berdasarkan data yang diambil di lapangan telah menunjukkan perubahan serta peningkatan dari masalah yang telah ditemukan pada keterampilan teknik *Shooting* pada permainan bola tangan. Karena persentase keberhasilan pemain pada saat mengikuti tes mengalami peningkatan, peneliti merasa cukup untuk melakukan penerapan latihan metode *drilling* dengan pliometrik, sehingga peneliti menghentikan proses penelitian pada siklus II minggu keempat. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *drilling* dengan pliometrik dapat meningkatkan *Shooting flying shoot* pada pemain Bola tangan Uniska. Metode *Drilling* yaitu suatu cara menyampaikan materi untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Menurut (Juntara, 2019) Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. (Alfonsius Pattisina & Hamidie, 2023) mengemukakan Latihan *plyometric* adalah metodologi pelatihan khusus yang sebagian besar didukung oleh literatur ilmiah. Yang berarti

Latihan pliometrik adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot melalui gerakan yang eksplosif dan cepat. Latihan ini melibatkan siklus peregangan-kontraksi otot yang cepat, yang dikenal sebagai stretch-shortening cycle. (Rezeqini, 2024) Manfaat utama dari latihan pliometrik meliputi peningkatan kekuatan otot, kecepatan, koordinasi, dan elastisitas jaringan otot, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan performa atlet. Integrasi latihan pliometrik dalam program latihan pemain dapat memberikan hasil yang dalam peningkatan akurasi *Shooting*. Penelitian yang dilakukan (Kristina et al., 2022) mengidentifikasi bahwa latihan pliometrik yang memanfaatkan gaya dan kecepatan melawan gravitasi memberikan keuntungan yang signifikan dalam aktivitas melompat, berlari, dan melempar. Latihan ini lebih dinamis dan eksplosif dibandingkan dengan latihan beban, sehingga dapat mempengaruhi hasil *flying shoot* pada pemain *handball*.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil data yang diperoleh pada semua Tindakan yang telah dilakukan pada siklus 1 dan 2, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drilling* dengan plyometrik dapat meningkatkan akurasi *flying shoot* pada pemain bola tangan. Kesimpulan tersebut berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan presentasi dari tes awal yang hanya 21% menjadi 86% pada tes akhir di siklus II. Ini artinya melebihi batas ketuntasan minimal yang ditentukan yaitu 80%.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi selama proses penelitian. Penghargaan juga diberikan kepada pihak yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih khususnya kepada Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.,AIFO atas bimbingan dan masukannya yang sangat berharga pada penelitian ini sehingga bisa terlaksana dengan baik.

## REFERENSI

- Al-ayyubi, I. B., & Januardi Irawan, R. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan *Arm Muscles* dan *Abdominal Muscles* Terhadap Shooting Bola Tangan (Studi Pada Atlet Bola Tangan Bojonegoro). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(2), 102–111. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p102-111>
- Alfonsius Pattisina, F., & Hamidie, R. (2023). Pengaruh Latihan *Plyometric dan Plyometric + (Duel)* terhadap Kekuatan dan *Explosive Power* Otot Tungkai dan Lengan pada Siswa Dayung dan Jiu Jitsu Ijukai Kabupaten Bandung Barat. *Journal on Education*, 06(01), 6171–6187.
- Audrey, M., & Putra, M. (2023). Kondisi Ketahanan Fisik Pada Anggota Bola Tangan Di SMA Negeri 3 Kota Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(2), 37–42.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(3), 156–167. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/>
- Chairawan, D. B., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Latihan adalah suatu kegiatan olahraga. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2364–2371.
- Dandy Farhan Fadillah, M. (n.d.). Konsentrasi Terhadap Medium Shoot Bola Basket Pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep.
- El Cintami Lanos, M., & Lestari, H. (2021). *The Effectiveness of Applying Handball Shooting Skills Training Model to Improve Beginner Athlete Shooting Skills History Article*. *Journal of Physical Education*, 8(1), 7–11. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Farhan, M., Tomi, A., & darmawan, A. (2023). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dengan Metode *Drill* pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Islam Kota Malang. 1(4), 195–205. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.363>
- Firdaus, M., & Burstiando, R. (2020). *Model Development of Basic Handball Techniques Test Instruments*. *Atlantis Press*, 436. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200529.142>
- Irawan, G., Sugiarto, T., Kurniawan, A. W., Jasmani, P., Kesehatan, D., & Keolahragaan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode *Drill* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola (Vol. 6, Issue 2).
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode *Circuit Training* Dan *Plyometric*. *Jurnal Altius*, 8(2), 6–19.

- Kristina, P. C., Riyoko, E., & Sari, Z. N. (2022). Latihan beban dan plyometric: apakah mempengaruhi *flying shoot* atlet bola tangan? *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.287>
- Liu, Q., & Li, Y. (2021). *The Effect of Functional Training on the Performance of Female Handball Players' Shooting Skills*. *Journal of Sports Science*, 9(8), 35–43.
- Mahmoud Shatnawi, M., Neamah Al-Jadaan, D. A., Abu Ahmad, M., & Saeed Al-Saeedin, M. (2021). *Analytical Study Of Some Biomechanical Variables For The Accuracy Of The Performance Of The Correction Skill By Jumping Forward With A Hand Ball*. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3). [www.turkjphysiotherrehabil.org](http://www.turkjphysiotherrehabil.org)
- Mashud. (2022). Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning Kelas Pendidikan Jasmani (PTK) & Kelas Olahraga (PTO). Zifatama Jawa.
- Purwanto, E. S. (2023). Penelitian Tindakan Kelas. Eureka Media Aksara.
- Putra, D. P. , & I. S. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya *Long Pass* Pada Siswa Ku 14 Tahun Ssb Kridaning Karso Ksatrio (Kkk) Klajuran *The Effect Of Pliometric Exercise On Improving Power Of The Single And Long Pass In Students Of Ku 14 Years Ssb Kridaning Karso Ksatrio (Kkk) Klajuran*. *Pend. Kepeleatihan Olahraga*, 8(5).
- Putro, K. H. (2020). Analisis Perbedaan Kemampuan *Bank Shoot* Dari Sisi Kanan Dan Sisi Kiri Pada Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Usia 11-14 Tahun Di Yogyakarta. *MEDIKORA*, 19(1), 24–32.
- Rezeqini, N. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap hasil *Lay Up Shoot* Olahraga Bola Basket Di SMK Negeri 1 Banda Aceh. (*Doctoral Dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena*).
- Rinaldi, D. A. (2022). Pengaruh Latihan *3-Cone Shuttle Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Mts Assyairiyah Attahiriyah Cakung Jakarta Timur. Universitas islam "45" Bekasi.
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Setiyawan Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 2442–3874.
- Syamsudar, B., Kusmaydi, D., & Jaman, H. N. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Dan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31.