

PERAN PSIKOLOGI DALAM KONSEP TEKNIK DASAR BOLA TANGAN

Raffly Henjilito¹, Racmayati Eka Safitri², Ahmad Yani³, Insani Zikri⁴, Yola Yolanda⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Riau

E-mail: rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id¹, racmayatiekasafitri@edu.uir.ac.id², yaniahmad@edu.uir.ac.id³, insanizikri22@gmail.com⁴, yolayolanda06@student.uir.ac.id⁵

Abstrak

Siswa SD 001 Empat Balai belum mengetahui terkait teknik dasar bola tangan baik teori maupun praktek karena olahraga bola tangan ini baru masuk ke Riau dan belum di perkenalkan diseluruh Kabupaten / Kota Provinsi Riau dan emosional siswa juga belum stabil pada saat beraktivitas gerak dalam olahraga. Permainan bola tangan belum berkembang pesat seperti olahraga permainan sepakbola, bolabasket dan bolavoli. Hal ini dikarenakan kurangnya sosialisasi serta minimnya fasilitas dan perlengkapan yang dapat digunakan dalam permainan bolatangan, sehingga permainan ini kurang diminati oleh sebagian masyarakat, terutama para siswa di sekolah. Walaupun permainan bolatangan belum populer bagi siswa di sekolah, Akan tetapi permainan bolatangan telah menjadi materi pelajaran yang wajib diikuti dan dilaksanakan oleh siswa. Dalam kurikulum sekolah, salah satu materi pembelajaran yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu olahraga permainan, tidak terkecuali materi olahraga bolatangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir rata-rata sekolah belum pernah mengenalkan dan menerapkan permainan bola tangan, bahkan masih terdapat dari beberapa guru yang sama sekali tidak mengenal dan mengajarkan permainan bola tangan. Penggunaan Psikologi Olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain. Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pada umumnya pelatih dan olahragawan sependapat bahwa keberhasilan meraih prestasi dalam bidang olahraga setidaknya 40 % ditentukan oleh aspek psikologis.

Kata Kunci : Bola Tangan, Peran Psikologi

Abstract

Students at SD 001 Empat Balai do not know about the basic techniques of handball, both theory and practice, because handball has just entered Riau and has not been introduced to all the districts / cities of Riau Province and the students' emotions are also not stable when they are active in sports. The game of handball has not developed as rapidly as the sports of football, basketball and volleyball. This is due to the lack of socialization and the lack of facilities and equipment that can be used in handball games, so that this game is less attractive to some people, especially students at school. Although the game of handball is not yet popular for students at school, the game of handball has become a subject matter that must be followed and carried out by students. In the school curriculum, one of the learning materials taught in physical education is game sports, and handball is no exception. The results showed that almost the average school had never introduced and implemented the game of handball, there were even some teachers who did not know and teach the game of handball at all. The use of sports psychology is an absolute requirement to overcome the psychological problems of players as well as how handling this psychological aspect can improve player performance. Sports Psychology is a science that studies human behavior in the context of improving sports performance. In general, coaches and athletes agree that at least 40% of success in achieving achievements in sports is determined by psychological aspects.

Keywords: Handball, The Role of Psychology

PENDAHULUAN

Olahraga bolatangan merupakan permainan beregu dengan tujuan memasukan bola lebih banyak ke gawang lawan. Permainan bolatangan dimainkan dengan menggunakan bola yang dilempar dan ditangkap dengan kedua tangan yang dilakukan di atas lapangan *indoor* atau *outdoor* dengan ukuran tertentu. Bola tangan yaitu permainan regu yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola menggunakan tangan yang tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Permainan bolatangan belum berkembang pesat seperti olahraga permainan sepakbola, bolabasket dan bolavoli. Hal ini dikarenakan kurangnya sosialisasi serta minimnya fasilitas dan

perlengkapan yang dapat digunakan dalam permainan bolatangan, sehingga permainan ini kurang diminati oleh sebagian masyarakat, terutama para siswa di sekolah. Walaupun permainan bolatangan belum populer bagi siswa di sekolah, Akan tetapi permainan bolatangan telah menjadi materi pelajaran yang wajib diikuti dan dilaksanakan oleh siswa. Dalam kurikulum sekolah, salah satu materi pembelajaran yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu olahraga permainan, tidak terkecuali materi olahraga bolatangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir rata-rata sekolah belum pernah mengenalkan dan menerapkan permainan bola tangan, bahkan masih terdapat dari beberapa guru yang sama sekali tidak mengenal dan mengajarkan permainan bola tangan.

Pada masa lalu, permainan bola tangan mempunyai banyak penggemarnya di Indonesia, khususnya pelajar dan mahasiswa. Bentuk permainan bola tangan yang dimainkan ialah bola tangan 11 pemain (Outdoor/field handball) dan dilakukan dalam kegiatan intra kulikuler maupun ekstra kulikuler. Pada masa itu juga cukup banyak pertandingan diselenggarakan, baik oleh perguruan tinggi maupun oleh organisasi mahasiswa.

Sebagaimana cabang olahraga permainan yang lain, bola tangan juga mempunyai beberapa macam teknik dasar yang perlu di pelajari. Namun pada umumnya bola tangan berjalan dengan tempo yang cepat. Oleh karena itu seorang pemain bola tangan harus memiliki teknik yang tinggi. Pemain harus dapat melakukan start lari dengan cepat, memiliki kelincihan (*agility*) dapat menangkap bola dengan mantap, melempar (mengoper) bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki kordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa teknik menembakkan bola ke gawang lawan.

Dalam garis besarnya, teknik dasar permainan bola tangan yang akan kita pelajari pada pembahasan saat ini terdiri dari: 1 Menggiring Bola (*Dribbling*), 2 Mengoper Bola (*Passing*), 3 Menangkap Bola (*Catch*), 4 Menembakkan Bola (*Shooting*). (9) Keempat teknik dasar tersebut akan di bahas satu persatu dengan bagiannya masing-masing disertai dengan gambar yang dapat lebih memudahkan untuk di pahami

1. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dalam bola tangan, menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup sulit karena memerlukan kordinasi mata-tangan yang tingggi, dan harus jeli dan pandai saat memantulkan bola supaya lentingan bola tepat dan tetap dalam penguasaan si penggiring.

Salah satu kendala yang bias dialami pemain yang bermain di lapangan terbuka (*outdoor*) dalam menggiring bola adalah permukaan lapangan yang tidak rata sehingga menambah tingkat kesulitan pelaksanaan *dribbling* tersebut. Perlu diingat bahwa arah pantulan bola akan tergantung pada arah datang dari bola itu ketanah. Dengan demikian, pelaksanaan pantulang antara *dribbling* di tempat dan *dribbling* sambil bergerak memerlukanpenyesuaian gaya dan sikap tubuh pada saat mendribbling. *Dribbling* itu pada hakekatnya terdiri dari dua bagian yaitu *dribbling* lurus dan *dribbling* silang. Khusus *dribbling* silang memerlukan kelincihan, skill dan kordinasi mata-tangan yang tinggi.

2. Mengoper bola(*Passing*)

Mengoper bola atau lebih lazim di sebut passing adalah merupakan salah satu tehnik yang sangat penting dalam permainan bola tangan, ibaratnya permainan bola kaki, operan-operan yang cantik dan menawan dapat membuat pemain lawan ekstra hati-hati dalam menjaga pertahanannya, itu juga yang terjadi dalam permainan bola tangan, oeran bola dari tangan ke tangan sangat penting dalam usaha membangun sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan, guna menghasilkan sebuah gol. Passing dalam hakekatnya perbagi dalam dua bagian yaitu passing dengan dua tangan dan passing dengan satu tangan.

3. Menangkap Bola (*Catch*)

Berbagai teknik menangkap bola memerlukan sikap tubuh yang tertentu pada dasarnya, posisi tubuh untuk menangkap harus memungkinkan agar bola datang langsung kea rah penangkap, agar dicapai sikap menangkap yang benar-benar memungkinkan disamping itu, yang tidak kalah pentingnya adalah prinsip menyerap gaya yang dibawah bola agar impact dari bola dapat tersaur dan dipatahkan sebesar mungkin. Caranya ikuti bola dengan kedua lengan dan salurkan daya penahan sedikit demi sedikit terhadap bola. Menangkap bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan pertama-tama yang seharusnya perlu dikuasai oleh setiap permainan, apakah itu pemain depan, permainan tengah, pemain belakang lebih-lebih penjaga gawang yang memang memerlukan kecakapan dalam menangkap bola. Bagaimana posisi badan dan tangan

pada saat menangkap bola, tekniknya dengan menjulurkan kedua tangan ke depan menyambut datangnya bola setelah bola dalam penguasaan, secepat mungkin di tarik di depan dada.

4. Menembak Bola (*Shooting*)

Menembak adalah bentuk gerak kemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus bertenaga dan memiliki daya ledak (*Eksploris Power*) dengan artian mengarahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat. Menembakkan bola harus dilakukan dengan upaya yang sungguh-sungguh sehingga menghasilkan perbedaan sikap tubuh yang disesuaikan. Yang paling menarik adalah pelaksanaan tembakan *flying shot* yang memerlukan irama tiga langkah.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakekat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata.

Penggunaan Psikologi Olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain. (12) Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks untuk meningkatkan prestasi olahraga. Pada umumnya pelatih dan olahragawan sependapat bahwa keberhasilan meraih prestasi dalam bidang olahraga setidaknya 40 % ditentukan oleh aspek psikologis.

METODE

A. Tahapan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini Tim PkM dan 2 orang mahasiswa (Insani Zikri dan Yola Yolanda) akan melakukan segala persiapan yang berkaitan dengan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD 001 Empat Balai. Adapun hal-hal yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini adalah:

- a) Rapat Persiapan
- b) Persiapan ATK
- c) Persiapan Media (Laptop, Proyektor, Materi)
- d) Menyusun Jadwal Kegiatan Pengabdian
- e) Membuat Spanduk

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan semua solusi yang ditawarkan, yaitu:

- a) Mempersiapkan materi pelatihan yang meliputi menggiring, mengoper, menangkap bola serta menembak, baik teori maupun praktek.
Pada tahap pelaksanaan ini, Tim PkM yang diwakili oleh Dr. Raffly Henjilito M, S.Pd.,M.Pd, dan Dr. Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd memberikan materi terlebih dahulu kepada siswa berkaitan tentang teknik dasar bola tangan. Pemateri menjelaskan pengertian, teknik dasar tentang olahraga bola tangan. Setelah memberikan pengetahuan kepada siswa, Tim PkM dan dibantu oleh Guru PJOK Ermailis, S.Pd akan mensosialisasikan dan mengimplementasikan gerakan teknik dasar bola tangan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan permainan bola tangan.
- b) Pengulasan peran psikologis dalam permainan bola tangan
Kegiatan ini akan dilaksanakan oleh Rachmayati Eka Safitri M.Psi Psikolog, menggunakan pendekatan bersifat persuasif-edukatif dengan metode ceramah, persentasi dan diskusi. Sebelum semua kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu Tim Pkm dan Mahasiswa akan melakukan tes awal (*pre-test*), untuk melihat pengetahuan awal tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.

3) Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada siswa SD 001 Empat Balai. Pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih dengan melakukan tes akhir (post-test), hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan, pembuatan draft luaran wajib dan tambahan PkM serta laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

B. Partisipasi Mitra

- 1) Menyediakan ruang tempat pengabdian dan proyektor.
- 2) Bersedia mengisi angket keberhasilan kegiatan.

C. Keberlanjutan Program

Setelah keseluruhan program selesai dilaksanakan, maka penting untuk direncanakan keberlanjutan program tersebut. Adapun keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PkM selesai dilaksanakan, meliputi:

- 1) Melihat aktivitas siswa dalam bermain (bola tangan)
- 2) Melihat implementasi ilmu dan bagian psikologi yang telah diberikan dan dilatih

HASIL DAN PEMAHASAN

Pengabdian masyarakat merupakan tugas wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap dosen, pelaksanaan tugas wajib ini dimanfaatkan oleh dosen Penjaskesrek dan dosen psikologi Universitas Islam Riau dengan memperkenalkan Teknik dasar bola tangan melalui peran psikologi di Sekolah Dasar 001 Empat Balai Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di Lapangan Sepak Bola SD 001 Empat Balai, pada hari Rabu tanggal 24 Agustus 2022.

Dalam sambutan Kepala sekolah, mengucapkan selamat datang kepada Dosen Penjaskesrek dan Dosen Psikologi Universitas Islam Riau (UIR) yang telah memilih SD 001 Empat Balai sebagai tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat, kami harap kedepannya sekolah kami selalu menjadi tempat pilihan dari bapak-bapak dan sekaligus dapat memotivasi siswa kami terutama dalam olahraga khususnya pada cabang bola tangan.

Pelaksanaan pada saat kegiatan berlangsung dengan menarik dan lancar. Sasaran pengabdian ini adalah siswa di sekolah dosar 001 Empat Balai. Untuk Teknik dasar sendiri merupakan ilmu baru bagi siswa-siswa disekolah tersebut, dikarenakan olahraga bola tangan ini masih baru masuk diprovinsi riau dan belum pernah diadakannya suatu pertandingan bola tangan di provinsi Riau. Karena masih sosialisasi disetiap kabupaten /kota yang ada diprovinsi Riau.

Namun untuk tingkat nasional dan internasional sudah dipertandingkan. Harapan untuk kita semua, dengan kita memperkenalkan olahraga ini disekolah, khususnya mengenai Teknik dasar dalam olahraga bola tangan, siswa –siwa diharapkan bisa mengerti dan memahami akan peraturan yang berlaku dalam permainan bola tangan, sehingga kesalahan – kesalahan yang terjadi dalam permainan olahraga bola tangan mereka bisa menghindari dan tidak melakukannya.

Semoga di sekolah dengan adalah pilihan baru untuk beraktivitas olahraga terutama olahraga bola tangan, mereka bisa dengan bersemangat memperaktekkannya dan dalam memperkenalkannya kepada masyarakat disekeliling tempat tinggal mereka untuk bisa memainkan olahraga bola tangan ini dan memberikan pemahaman akan Teknik dasar dalam olahraga bola tangan ini. Sehingga olahraga bola tangan ini akan terus berkembang ditengah – tengah lingkungan sekolaha maupun ditengah – tengah masyarakat tentunya.

Kepada siswa – siswa yang aktif diharapkan mentalnya terus bagus sehingga tidak ragu – ragu dalam mencoba untuk bermain bola tangan dan menjadi pilihan tersendiri bagi siswa – siswa lainnya yang kurang aktif di cabang olahraga lainnya dan menjadikan olahraga bala tangan ini sebagai olahraga favorit pada saat materi olahraga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SD 001 Empat Balai Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar, antusias para siswa yang mengikuti praktek Teknik dasar bola tangan melalui peran

psikologi sangat tinggi hal ini di karenakan belum adanya pengenalan terhadap permainan bola tangan ini terutama dalam Teknik dasar bola tangan. Manfaat utama kegiatan ini adalah siswa bisa memahami apa saja kesalahan – kesalahan yang dilakukan pada saat mempraktekkan Teknik dasar bola tangan, sehingga siswa bisa dengan mudah dan senang dalam mempraktekkan. Kegiatan pengabdian ini juga memberikan suatu pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga baru yang ada dilingkungan masyarakat. Bagi peserta yang mengikuti kegiatan ini mempunyai antusias yang luar biasa di karenakan olahraga bola tangan ini merupakan olahraga yang pertama kali dimainkan oleh siswa siswa di SD 001 Empat Balai Kecamatan Kuok, Kabupaten Kampar terutama dalam pemahaman akan kesalahan – kesalahan dalam mempraktekkan Teknik dasar dalam permainan bola tangan dan diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan setiap tahunnya di kabupaten yang berbeda.

SARAN

Berdasarkan dari masukan dan tanggapan peserta kegiatan. Disarankan untuk kegiatan ini akan terus dilanjutkan dengan membahas tema yang menambah wawasan yang lebih baik lagi, Seperti Contoh Khusus membahas tentang aspek psikologi olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim M. Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *J Keolahragaan*. 2016;4(1):60.
- Anshel M. *Sport Psychology*. San Francisco: Benjamin Cummings.; 2003.
- Effendi H. Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusant (Jurnal Ilmu Pengetah Sos)*. 2016;1:27.
- Handayani SG. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelangg Olahraga J Pendidik Jasm dan Olahraga*. 2019;2(2):1–12.
- Mahendra. Bola Tangan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Strata D-III.; 2000. 10 p.
- Okilanda A, Iswana B, Wanto S. Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional KONI Ogan Komering Ulu. *Wahana Dedik J PkM Ilmu Kependidikan*. 2021;3(2):13.
- Rahayu R, Subroto T, Budiman D. Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Phys Act J*. 2020;1(2):107.
- Rahman H, Susanto E. *Bola Tangan Sebuah Pengantar Dalam Pembelajaran*. yogyakarta: Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT).; 2007.
- Setiawan A, Rahmat A. Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *J Pendidik Jasm Dan Olahraga*. 2018;3(1):89.
- Sumarsono A, Anisah A, Iswahyuni I. Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *J Pendidik Jasm Indones*. 2019;15(1):hlm. 1–11.
- Syafruddin MA, Jahrir AS, Karim A. PKM Sosialisasi Olahraga Bola Tangan di UKM SPORT STKIP YPUP Makassar. *J Pengabd Olahraga di Masy*. 2021;2(1):19–22.
- Sumarjo S. Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *J War*. 2017;53(9):1689–99.
- Yulita. Pengembangan Permainan Bola Tangan Gawang Pantul Untuk Pembelajaran Penjasorkes. *J Pendidik Jasm Kesehatan dan Rekreasi*. 2016;3(2):24–31.