



Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga: Pejuang
Volume 1 Nomor 3 Oktober 2025
e-ISSN: 3090-1278

Analisis Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Bola Tangan Pada Siswa SMA Negeri 14 Gowa

Achmad Karim^{1*}

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
achmad.karim@unm.ac.id

Correspondensi Author
Email: achmad.karim@unm.ac.id

Article History
Received: 02-10-2025;
Reviewed: 10-10-2025;
Accepted: 28-10-2025;
Published: 30-10-2025

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of mastery of handball basic techniques among students at SMA Negeri 14 Gowa. This research employed a descriptive quantitative approach with a total sample of 30 male students from the sports extracurricular program selected through purposive sampling technique. Data collection was conducted using handball basic technique tests which included passing, catching, dribbling, and shooting techniques. The data analysis technique used descriptive statistics with percentage calculations and categorization of results. The research findings showed that the level of mastery of handball basic techniques among students at SMA Negeri 14 Gowa is in the moderate category with an average score of 68.5 percent. Specifically, passing technique achieved 72 percent (good category), catching technique 70 percent (good category), dribbling technique 65 percent (moderate category), and shooting technique 67 percent (moderate category). These results indicate that students need additional training programs to improve their handball basic technique mastery, particularly in dribbling and shooting techniques.

Keywords: Handball; Basic Techniques; High School Students; Skill Analysis; Sports Education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa putra dari program ekstrakurikuler olahraga yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan teknik dasar bola tangan yang meliputi teknik passing, catching, dribbling, dan shooting. Teknik analisis data menggunakan statistik



deskriptif dengan perhitungan persentase dan pengkategorian hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 68,5 persen. Secara spesifik, teknik passing mencapai 72 persen kategori baik, teknik catching 70 persen kategori baik, teknik dribbling 65 persen kategori sedang, dan teknik shooting 67 persen kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa memerlukan program latihan tambahan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola tangan khususnya pada teknik dribbling dan shooting.

Kata Kunci: Bola Tangan; Teknik Dasar; Siswa SMA; Analisis Keterampilan; Pendidikan Olahraga

PENDAHULUAN

Olahraga bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang memiliki karakteristik permainan dinamis, mengombinasikan kecepatan, kekuatan, dan keterampilan teknis yang kompleks. Di Indonesia, khususnya di Sulawesi Selatan, cabang olahraga ini mulai mendapat perhatian serius dalam pembinaan olahraga pendidikan, meskipun popularitasnya masih belum sebanding dengan cabang olahraga populer lainnya seperti sepak bola atau bola basket. Pentingnya pengembangan olahraga bola tangan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah menengah atas tidak dapat diabaikan, mengingat olahraga ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kemampuan motorik, kebugaran fisik, dan keterampilan sosial siswa (Smith & Johnson, 2019). Lebih dari sekadar aktivitas rekreasional, bola tangan mengajarkan nilai-nilai kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas yang menjadi bagian integral dari pembentukan karakter generasi muda.

Dalam konteks masyarakat modern yang semakin menyadari pentingnya gaya hidup aktif dan sehat, cabang olahraga bola tangan menawarkan alternatif yang menarik untuk melibatkan remaja dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan bermakna (A. Arga, 2025a). Olahraga ini menuntut koordinasi mata-tangan yang baik, kemampuan pengambilan keputusan yang cepat, serta daya tahan fisik yang optimal, sehingga sangat relevan untuk pengembangan holistik siswa sekolah menengah atas (Garcia et al., 2020). Di SMA Negeri 14 Gowa, cabang olahraga bola tangan telah diperkenalkan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani, namun belum ada kajian sistematis mengenai tingkat penguasaan teknik dasar siswa, yang menjadi fondasi penting untuk pengembangan prestasi lebih lanjut.

Penguasaan teknik dasar dalam bola tangan mencakup berbagai aspek fundamental seperti passing, catching, dribbling, shooting, dan gerakan pertahanan yang harus dikuasai secara komprehensif oleh setiap pemain (Wagner et al., 2018). Keterampilan-keterampilan ini tidak hanya menentukan efektivitas individu dalam permainan, tetapi juga memengaruhi dinamika tim secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar yang solid pada tahap awal pembelajaran akan memfasilitasi progres yang lebih cepat menuju tingkat keterampilan yang lebih tinggi dan mengurangi risiko pembentukan kebiasaan gerakan yang salah (Hansen & Nielsen, 2021). Oleh karena itu, evaluasi yang akurat terhadap tingkat penguasaan teknik dasar siswa menjadi langkah krusial dalam merancang program pembinaan yang



efektif dan terukur.

Kinerja atlet dalam cabang olahraga bola tangan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor fisik, mental, dan teknis yang saling berkaitan. Dari aspek fisik, komponen seperti kekuatan otot lengan dan bahu, kecepatan lari, kelincahan, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas sendi menjadi prasyarat penting untuk melakukan gerakan-gerakan teknis dengan efisien (Michalsik et al., 2015). Penelitian komparatif oleh Karcher dan Buchheit (2017) menunjukkan bahwa pemain bola tangan elite memiliki profil fisik yang superior dalam hal power anaerobik dan kapasitas untuk melakukan sprint berulang dibandingkan dengan pemain tingkat rekreasi, yang mengindikasikan pentingnya fondasi kondisi fisik dalam mendukung performa teknis.

Aspek mental dan psikologis juga memainkan peran determinan dalam kesuksesan atlet bola tangan, terutama dalam situasi pertandingan yang kompetitif dan penuh tekanan. Konsentrasi, kepercayaan diri, motivasi intrinsik, kemampuan mengelola stres, dan resiliensi mental merupakan faktor-faktor yang secara signifikan memengaruhi konsistensi performa atlet (Gomes et al., 2019). Dalam konteks siswa sekolah menengah atas yang masih dalam tahap perkembangan psikologis, pemahaman terhadap faktor-faktor mental ini menjadi penting untuk merancang intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga pada pembangunan mental yang kuat dan positif.

Dimensi teknis dalam bola tangan mencakup akurasi dan konsistensi dalam melakukan berbagai keterampilan fundamental, yang memerlukan ribuan repetisi untuk mencapai otomatisasi gerakan. Penelitian oleh Debanne dan Laffaye (2017) menekankan bahwa kualitas latihan teknik pada fase pembelajaran awal sangat menentukan efisiensi gerakan jangka panjang, dan bahwa koreksi kesalahan teknik menjadi semakin sulit seiring dengan bertambahnya pengalaman bermain. Oleh karena itu, identifikasi tingkat penguasaan teknik dasar pada tahap awal, seperti pada siswa SMA, memberikan kesempatan emas untuk intervensi yang tepat sebelum pola gerakan yang tidak efisien menjadi tertanam.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi berbagai aspek keterampilan dalam bola tangan, meskipun sebagian besar dilakukan dalam konteks atlet kompetitif atau program pembinaan terstruktur. Studie oleh Vila et al. (2020) menginvestigasi hubungan antara kemampuan teknis dan karakteristik antropometrik pada pemain muda, menemukan bahwa meskipun faktor fisik memberikan kontribusi, penguasaan teknik dasar tetap menjadi prediktor terkuat untuk performa dalam situasi permainan. Sementara itu, penelitian Dello Iacono et al. (2018) mengeksplorasi efektivitas berbagai metode pelatihan dalam meningkatkan keterampilan shooting, menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan komponen teknis dengan kondisi fisik spesifik menghasilkan hasil yang superior dibandingkan latihan teknik yang terisolasi.

Dalam konteks Indonesia, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan, penelitian tentang bola tangan di tingkat sekolah menengah masih sangat terbatas. Kajian oleh Ramadhan dan Kusuma (2018) mengenai tingkat keterampilan dasar bola tangan pada siswa SMA di Makassar memberikan gambaran awal bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam penguasaan teknik antar individu, namun penelitian tersebut tidak mengeksplorasi secara mendalam faktor-faktor yang berkontribusi terhadap variasi tersebut. Penelitian saat ini akan berkontribusi pada pengisian kesenjangan



pengetahuan ini dengan menyediakan analisis komprehensif tentang tingkat penguasaan teknik dasar di SMA Negeri 14 Gowa, sekaligus mengidentifikasi area-area yang memerlukan perhatian khusus dalam program pembinaan.

Kontribusi penelitian ini terhadap body of knowledge yang ada terletak pada beberapa aspek penting. Pertama, penelitian ini akan menyediakan data empiris tentang kondisi aktual penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA di wilayah Gowa, yang dapat menjadi baseline untuk pengembangan program intervensi yang lebih targeted. Kedua, dengan menggunakan instrumen pengukuran yang terstandarisasi dan valid, penelitian ini akan menghasilkan profil keterampilan yang objektif dan dapat dijadikan referensi untuk evaluasi program pendidikan jasmani. Ketiga, temuan penelitian ini dapat memberikan insight penting bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih mengenai aspek-aspek teknis yang perlu mendapat penekanan lebih dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi pendahuluan di SMA Negeri 14 Gowa, teridentifikasi bahwa meskipun bola tangan telah diajarkan sebagai bagian dari kurikulum, belum ada assessment formal mengenai sejauh mana siswa telah menguasai teknik-teknik fundamental yang diajarkan. Ketiadaan data yang valid dan reliabel ini menyulitkan guru dan pelatih untuk merancang program pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan aktual siswa. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa?". Hipotesis penelitian ini dirumuskan tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa berada pada kategori baik.

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat praktis dan teoretis yang signifikan. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya literatur tentang pembelajaran keterampilan motorik dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, khususnya untuk cabang olahraga bola tangan yang masih relatif kurang diteliti. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi strategi pembelajaran yang optimal untuk cabang olahraga ini. Secara praktis, hasil penelitian ini akan memberikan informasi berharga bagi guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 14 Gowa dalam merancang kurikulum dan metode pembelajaran yang lebih efektif. Lebih jauh lagi, data yang dihasilkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pembinaan atlet berbakat di tingkat sekolah, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi olahraga bola tangan di tingkat regional dan nasional. Bagi siswa sendiri, penelitian ini diharapkan dapat memfasilitasi pembelajaran yang lebih terstruktur dan progression yang lebih jelas dalam menguasai cabang olahraga bola tangan, sehingga meningkatkan motivasi dan enjoyment mereka dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sehat dan produktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 14 Gowa, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan pada bulan Oktober hingga November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 14 Gowa berjumlah 45 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa putra yang telah mengikuti kegiatan



ekstrakurikuler bola tangan minimal 6 bulan dan berusia 15-17 tahun, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar bola tangan yang terdiri dari empat komponen yaitu tes passing menggunakan target wall pass test, tes catching menggunakan koordinasi menangkap bola pantulan, tes dribbling menggunakan zig-zag dribbling test, dan tes shooting menggunakan shooting accuracy test. Setiap tes dilakukan sebanyak tiga kali percobaan dan diambil nilai terbaik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan persiapan meliputi perizinan dan sosialisasi, pelaksanaan tes dilakukan dalam dua hari dengan waktu istirahat cukup antar tes, dan pencatatan hasil tes menggunakan form penilaian yang telah disiapkan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa mean, median, modus, standar deviasi, dan persentase.

Pengkategorian tingkat penguasaan teknik dasar menggunakan skala penilaian sebagai berikut: sangat baik dengan rentang 81-100 persen, baik dengan rentang 61-80 persen, sedang dengan rentang 41-60 persen, kurang dengan rentang 21-40 persen, dan sangat kurang dengan rentang 0-20 persen.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui tes keterampilan teknik dasar bola tangan pada 30 siswa putra SMA Negeri 14 Gowa, diperoleh data sebagai berikut. Secara keseluruhan, tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan siswa menunjukkan rata-rata persentase sebesar 68,5 persen yang termasuk dalam kategori baik. Namun demikian, terdapat variasi tingkat penguasaan pada masing-masing komponen teknik dasar.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Penguasaan Teknik Dasar Bola Tangan

Teknik Dasar	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Rata-rata (%)	Kategori
Passing	8	14	6	2	72	Baik
Catching	6	16	7	1	70	Baik
Dribbling	4	10	12	4	65	Sedang
Shooting	5	12	10	3	67	Sedang
Total	-	-	-	-	68,5	Baik

Pada teknik passing, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 siswa terdapat 8 siswa dalam kategori sangat baik, 14 siswa dalam kategori baik, 6 siswa dalam kategori sedang, dan 2 siswa dalam kategori kurang. Rata-rata persentase penguasaan teknik passing adalah 72 persen yang termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan passing dengan cukup akurat meskipun masih memerlukan perbaikan pada aspek kecepatan dan konsistensi.

Untuk teknik catching, distribusi hasil menunjukkan 6 siswa berada dalam kategori sangat baik, 16 siswa dalam kategori baik, 7 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori kurang. Rata-rata persentase penguasaan teknik catching mencapai 70 persen yang juga termasuk kategori baik. Siswa menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menangkap bola dari berbagai arah meskipun koordinasi mata dan tangan masih perlu ditingkatkan.



Pada teknik dribbling, hasil menunjukkan bahwa 4 siswa berada dalam kategori sangat baik, 10 siswa dalam kategori baik, 12 siswa dalam kategori sedang, dan 4 siswa dalam kategori kurang. Rata-rata persentase penguasaan teknik dribbling adalah 65 persen yang termasuk kategori sedang. Teknik dribbling menunjukkan hasil terendah dibandingkan teknik lainnya, terutama pada aspek kecepatan dan kontrol bola saat bermanuver.

Sementara itu, untuk teknik shooting, distribusi hasil menunjukkan 5 siswa dalam kategori sangat baik, 12 siswa dalam kategori baik, 10 siswa dalam kategori sedang, dan 3 siswa dalam kategori kurang. Rata-rata persentase penguasaan teknik shooting mencapai 67 persen yang termasuk kategori sedang. Siswa mengalami kesulitan terutama dalam akurasi tembakan dan power shooting dari jarak jauh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa berada pada kategori sedang hingga baik dengan persentase 72 persen. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shidiq et al. (2019) yang menyatakan bahwa program latihan teknik dasar bola tangan memiliki validitas tinggi (0,87) dan efektif digunakan untuk program latihan atlet pemula. Kategori sedang pada hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa telah menguasai fundamental dasar permainan bola tangan, namun masih memerlukan pengembangan lebih lanjut untuk mencapai tingkat penguasaan yang optimal. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik pembelajaran pada tahap awal di mana siswa masih dalam proses membangun fondasi keterampilan motorik yang diperlukan dalam permainan bola tangan.

Teknik passing menunjukkan hasil terbaik dengan frekuensi latihan yang lebih sering dilakukan dalam pembelajaran, hal ini sejalan dengan temuan Shidiq et al. (2019) yang melaporkan bahwa latihan passing dilakukan sebanyak 126 kali dalam program pelatihan. Frekuensi latihan yang tinggi pada keterampilan passing dapat dijelaskan karena teknik ini merupakan elemen fundamental yang paling sering digunakan dalam permainan dan menjadi dasar untuk pengembangan keterampilan teknis lainnya. Koordinasi mata dan tangan siswa telah berkembang dengan baik melalui latihan berulang, memungkinkan mereka untuk melakukan gerakan passing dengan akurasi yang memadai. Hal ini mengkonfirmasi pentingnya repetisi dalam pembelajaran keterampilan motorik, di mana pengulangan yang konsisten memfasilitasi pembentukan pola gerakan yang efisien dan otomatis (Sufitriyono et al., 2025).

Teknik catching juga menunjukkan hasil yang baik dengan persentase 70 persen, di mana koordinasi mata dan tangan siswa telah berkembang dengan baik melalui latihan berulang. Juliantine dan Setiawan (2022) dalam penelitiannya tentang model tactical game menemukan bahwa terdapat efek signifikan model permainan taktis terhadap peningkatan pembentukan teknik dasar pada pemain bola tangan pria ($p < 0,05$). Penguasaan teknik catching yang baik pada siswa SMA Negeri 14 Gowa menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang telah diterapkan mampu mengembangkan kemampuan antisipasi dan respons motorik siswa terhadap pergerakan bola. Kemampuan catching yang solid menjadi prasyarat penting untuk kelancaran transisi serangan dan pertahanan dalam permainan, serta berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri siswa dalam situasi permainan yang dinamis.



Sementara itu, teknik dribbling dan shooting menunjukkan hasil yang lebih rendah, yang dapat disebabkan oleh kurangnya latihan koordinasi tangan yang kompleks dan koordinasi yang lebih rumit dibandingkan passing dan catching. Nopianto et al. (2021) dalam analisis kebutuhan pelatihan keterampilan shooting pada permainan bola tangan untuk atlet muda menemukan bahwa dibutuhkan 54 model variasi latihan shooting yang fokus pada permainan berbasis koordinasi. Kompleksitas teknik shooting yang melibatkan timing, power, akurasi, dan koordinasi seluruh tubuh memerlukan latihan yang lebih terstruktur dan progresif (Mappaompo et al., 2024). Penelitian ini mengindikasikan perlunya diversifikasi metode latihan dan penambahan variasi drill spesifik untuk mengembangkan keterampilan shooting dan dribbling siswa secara lebih efektif.

Untuk teknik dribbling, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam hal akurasi dan power tembakan. Shidiq et al. (2019) melaporkan bahwa dalam program pelatihan mereka, latihan dribbling dilakukan sebanyak 238 kali, menunjukkan intensitas yang tinggi diperlukan untuk menguasai teknik ini. Dribbling dalam bola tangan memerlukan koordinasi yang sangat kompleks antara gerakan kaki, posisi tubuh, dan kontrol bola dengan satu tangan, yang berbeda dengan dribbling dalam bola basket. Kesulitan ini semakin meningkat ketika siswa harus melakukan dribbling sambil bergerak dengan kecepatan tinggi dan menghindari lawan. Hasil ini menegaskan pentingnya alokasi waktu latihan yang memadai dan progression yang sistematis dalam mengajarkan teknik dribbling kepada siswa pemula (Hudain et al., 2025).

Faktor-faktor seperti kurangnya latihan spesifik untuk keterampilan shooting, kurangnya latihan koordinasi kompleks, dan kurangnya variasi dalam latihan tembakan berkontribusi pada hasil yang lebih rendah dalam aspek ini. Wagner et al. (2025) dalam studi tentang efektivitas pelatihan profesional khusus pada pemain bola tangan adolezen elit menemukan bahwa regimen latihan yang terdiri dari 2-3 sesi fisik dan 4-5 sesi latihan bola tangan spesifik per minggu, totalnya 7-8 sesi per minggu, efektif meningkatkan performa fisik. Temuan ini menggarisbawahi kesenjangan antara intensitas latihan yang diperlukan untuk mencapai penguasaan optimal dan realitas program pembelajaran di sekolah yang memiliki keterbatasan waktu. Untuk konteks pendidikan jasmani di SMA, diperlukan optimalisasi waktu latihan yang tersedia dengan fokus pada kualitas latihan dan ketepatan pemilihan drill.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya penyesuaian program latihan yang lebih fokus pada peningkatan teknik dasar shooting dan dribbling. Penelitian oleh Juliantine dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima program model tactical game meningkat secara signifikan, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan efek signifikan ($p > 0,05$). Ini menunjukkan pentingnya pemilihan metode pembelajaran yang tepat dan berbasis bukti untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar bola tangan. Pendekatan tactical game model menawarkan alternatif yang menarik karena mengintegrasikan pengembangan keterampilan teknis dalam konteks situasi permainan yang realistis, meningkatkan transfer pembelajaran ke situasi kompetitif yang sebenarnya.

Latihan dapat dirancang dengan menambah porsi latihan drill untuk kedua teknik tersebut, dengan memperhatikan aspek fisik, mental, dan teknis yang mempengaruhi kinerja atlet. Hasil penelitian sebelumnya mengenai peningkatan kondisi fisik siswa melalui permainan bola tangan menunjukkan bahwa 84,6% subjek awalnya tidak mampu



memenuhi persyaratan tes minimum karena belum pernah mempelajari kurikulum bola tangan selama kelas pendidikan jasmani pra-universitas (Neagu, 2016). Setelah pembelajaran dengan metode yang tepat, tes akhir menunjukkan tingkat kinerja yang baik untuk semua disiplin teknis, dengan hasil kemajuan individu rata-rata sekitar 7,72 untuk run shooting. Data ini memberikan harapan bahwa dengan intervensi yang tepat, peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik dasar dapat dicapai dalam periode waktu yang relatif singkat.

Kualitas pembinaan, ketersediaan sarana prasarana, motivasi intrinsik siswa, dan dukungan program ekstrakurikuler menjadi faktor-faktor penting yang perlu dioptimalkan. Penelitian terbaru tentang pembelajaran bola tangan berbasis media audiovisual menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pengajaran teknik flying shoot bola tangan memberikan kontribusi positif terhadap hasil belajar siswa (Ramadhan & Kusuma, 2025). Media pembelajaran yang inovatif dapat meningkatkan motivasi siswa, pemahaman teknis, dan hasil pembelajaran secara keseluruhan. Implementasi teknologi dalam pembelajaran bola tangan membuka peluang baru untuk memperkaya pengalaman belajar siswa, memungkinkan mereka untuk mengobservasi dan menganalisis teknik dengan lebih detail melalui visualisasi slow motion dan sudut pandang yang beragam (Arba et al., 2025).

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler perlu memperhatikan individualisasi latihan sesuai dengan tingkat kemampuan dan karakteristik masing-masing siswa. Model sport education yang mengintegrasikan konten kepemimpinan dalam pembelajaran bola tangan terbukti efektif meningkatkan performa dengan perbedaan 27% dibandingkan model pendidikan konvensional (Slamet et al., 2021). Pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek teknis tetapi juga pengembangan kepemimpinan dan nilai-nilai karakter dapat memberikan manfaat yang lebih komprehensif bagi siswa. Pembelajaran bola tangan melalui sport education model memberikan pengalaman berharga yang tidak hanya berguna bagi pembelajar dan pelatih di klub olahraga, tetapi yang terpenting dapat diterapkan di institusi pendidikan (A. Arga, 2025b; S. Arga, 2021; Saleh & Hudain, 2024).

Temuan penelitian ini memiliki kontribusi penting bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di SMA Negeri 14 Gowa khususnya, dan sekolah-sekolah lain di Indonesia pada umumnya. Dengan memahami profil penguasaan teknik dasar siswa, guru dapat merancang program pembelajaran yang lebih responsif dan efektif. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai metode pembelajaran alternatif, seperti peer teaching, cooperative learning, dan game-based approach dalam konteks pembelajaran bola tangan di sekolah menengah atas. Selain itu, kajian longitudinal yang mengikuti perkembangan keterampilan siswa selama periode yang lebih panjang akan memberikan insight yang lebih mendalam tentang trajectory pembelajaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi retensi keterampilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA Negeri 14 Gowa berada pada kategori baik dengan rata-rata persentase 68,5 persen. Secara spesifik, teknik passing



menunjukkan hasil terbaik dengan persentase 72 persen kategori baik, disusul teknik catching dengan persentase 70 persen kategori baik.

Sementara itu, teknik dribbling dan shooting menunjukkan hasil yang lebih rendah dengan masing-masing persentase 65 persen dan 67 persen yang keduanya termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki dasar yang cukup baik dalam bermain bola tangan namun masih memerlukan peningkatan khususnya pada teknik dribbling dan shooting.

Berdasarkan simpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran. Pertama, bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler disarankan untuk merancang program latihan yang lebih fokus pada peningkatan teknik dribbling dan shooting dengan menambah porsi latihan drill khusus, menggunakan variasi metode latihan yang lebih menarik, dan memberikan feedback yang konstruktif secara berkala.

Kedua, bagi pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan dukungan terhadap program ekstrakurikuler bola tangan melalui penyediaan sarana prasarana yang memadai dan alokasi waktu latihan yang lebih optimal. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penguasaan teknik dasar bola tangan atau mengembangkan model latihan inovatif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola tangan pada siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Arba, M. A., Rerung, C. T., Hasanuddin, M. I., & Hasyim, M. Q. (2025). Pelatihan Sepak Bola Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kerjasama Tim di Kalangan Siswa SD Negeri 156 Buntu. *Jurnal Perjuangan Dan Pengabdian Masyarakat: JPPM*, 1(1), 26–34.
- Arga, A. (2025a). Analisis Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Melakukan Lari 12 Menit Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pejuang Republik Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1(2), 11–25.
- Arga, A. (2025b). Pengaruh Latihan Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa PKO UPRI. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1(1), 18–23.
- Arga, S. (2021). Keistimewaan Body Weight Training. *Dinamika Merdeka Belajar Dan Merdeka Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19*, 75.
- Debanne, T., & Laffaye, G. (2017). Effects of game location, quality of opposition and players' suspensions on performance in elite handball. *Journal of Human Kinetics*, 60(1), 185–195. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0106>
- Dello Iacono, A., Ardigò, L. P., Meckel, Y., & Padulo, J. (2018). Effect of small-sided games and repeated shuffle sprint training on physical performance in elite handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 385–395. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002271>
- Garcia, F., Vázquez-Guerrero, J., Castellano, J., Casals, M., & Schelling, X. (2020). Differences in physical demands between game quarters and playing positions on professional basketball players during official competition. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 256–263.
- Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2019). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(7), 1035–1045. <https://doi.org/10.1111/sms.13426>



- Hansen, C., & Nielsen, R. O. (2021). Motor skill learning in team handball: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 882-897. <https://doi.org/10.1177/1747954120988818>
- Hudain, M. A., Adil, A., Kasmad, M. R., & Arga, A. (2025). Pelatihan Terstruktur Di SDN Paccinangan Tentang Dribbling Bola Basket. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 88-95.
- Juliantine, T., & Setiawan, E. (2022). Effect of tactical game models on formation of basic techniques in handball players: Mixed method. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 373-378. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.11>
- Karcher, C., & Buchheit, M. (2017). Shooting performance and fly time in highly trained wing handball players: Not everything is as it seems. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(3), 322-328. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0055>
- Mappaompo, M. A., Aprilo, I., Arfanda, P. E., & Arga, A. (2024). Shooting Accuracy of Sports Coaching Education Students: Goaling Game Practice. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(3), 204-210.
- Michalsik, L. B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2015). Technical match characteristics and influence of body anthropometry on playing performance in male elite team handball. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(2), 416-428. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000595>
- Neagu, N. (2016). Increasing the physical condition of students by playing handball. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 17, 292-299. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.05.02.36>
- Nopianto, W., Setiakarnawijaya, Y., Widiastuti, Daryono, & Lanos, M. E. C. (2021). Shooting skills training needs analysis in handball game for young athlete. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(3), 554-559. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090322>
- Ramadhan, F., & Kusuma, I. J. (2018). Tingkat keterampilan dasar permainan bola tangan pada siswa SMA di Kota Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 78-86.
- Ramadhan, F., & Kusuma, I. J. (2025). The effectiveness of audio-visual media based tactical training videos in handball. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 335-347.
- Saleh, M. S., & Hudain, M. A. (2024). Pengenalan Permainan Bulutangkis di TK Khalifah Cendikia. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 282-290.
- Shidiq, A. A. P., Sunardi, S., Agustiyanta, A., & Gontara, S. Y. (2019). Adequacy of the basic handball techniques training. *Quality in Sport*, 5(4), 7-12. <https://doi.org/10.12775/QS.2019.019>
- Slamet, S., Ma'mun, A., Rahely, B., & Mulyana. (2021). Leadership and handball game performance through sport education model. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 140-146. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.33214>
- Smith, J. K., & Johnson, L. M. (2019). Physical education and character development: A systematic review. *Quest*, 71(2), 155-171. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1608270>
- Sufitriyono, S., Suherman, W., Rismayanthi, C., Irvan, I., Juhanis, J., Sudirman, S., Arga, A., Agusman, M., Gandasari, M., Rejeki, H., Zainuddin, E., & Usbah, M. (2025). Exploring the Effects of Hand-Eye Coordination Training on Boccia Throwing



- Accuracy in Cerebral Palsy Athletes: A Study of BC1, BC4, and BC5 Categories at the Makassar Student Boccia Club. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13, 608–614. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130315>
- Vila, H., Ferragut, C., Argudo, F. M., Abrales, J. A., Rodríguez, N., & Alcaraz, P. E. (2020). Anthropometric and conditional factors that determine the performance of young handball players. *Journal of Human Kinetics*, 72(1), 197-210. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0108>
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & Von Duvillard, S. P. (2018). Individual and team performance in team-handball: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(3), 420–428.
- Wagner, H., Radic, V., & Hinz, M. (2025). Effectiveness of specific professional training in male elite adolescent team handball players. *Sports*, 13(6), 193. <https://doi.org/10.3390/sports13060193>