

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK DASAR  
OLAHRAGA BOLA TANGAN BERBASIS  
*ADOBE FLASH PLAYER***

(Studi Pengembangan Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Tangan Putra  
Tingkat SMP/Sederajat di Kabupaten Demak)

**Tesis**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister

Program Studi Ilmu Keolahragaan



**Oleh**

**Akhmad Sa'dullah**

**A121608005**

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2018**

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK DASAR  
OLAHRAGA BOLA TANGAN BERBASIS  
ADOBE FLASH PLAYER**

(Studi Pengembangan Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Tangan Putra  
Tingkat SMP/Sederajat di Kabupaten Demak)

**Tesis**

Oleh

**Akhmad Sa'dullah**

**A121608005**

Komisi pembimbing	Nama	Tanda tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP: 196511281990031001		22/10/2018
Pembimbing II	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. NIP: 196803231993031012		23/10/2018

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat  
Pada tanggal, 24/10/2018

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Pascasarjana UNS



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.  
NIP: 19651128 199003 1 001

**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK DASAR  
OLAHRAGA BOLA TANGAN BERBASIS  
ADOBE FLASH PLAYER**

(Studi Pengembangan Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Tangan Putra  
Tingkat SMP/Sederajat di Kabupaten Demak)





**Tesis**

Oleh

**Akhmad Sa'dullah**

**NIM A121608005**

**Tim Penguji**

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr.,SU,AIFO,MARS NIP 19480531 197603 1 001		24/10/2018
Sekretaris	Dr. Hanik Liskustyawati, M.Kes NIP 19630608 199010 2 001		22/10/2018
Anggota Penguji	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP 19651128 199003 1 001		23/10/2018
Anggota Penguji	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. NIP 19680323 199303 1 012		23/10/2018

**Telah dipertahankan di depan penguji**

**Dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Pada tanggal... 24 Oktober 2018**



Direktur Program Pasca Sarjana UNS

Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP 19600727 198702 1 001

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.

NIP 19651128 199003 1 001

## PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. **Tesis** yang berjudul, “**PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK DASAR OLAHRAGA BOLA TANGAN BERBASIS ADOBE FLASH PLAYER** (Studi Pengembangan Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Tangan Putra Tingkat SMP/Sederajat di Kabupaten Demak)” adalah benar-benar karya sendiri dan bebas plagiat, serta tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan dan disebutkan dalam sumber acuan serta daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, Tahun 2010)
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada Jurnal atau forum ilmiah lain harus seijin dan menyertakan tim pembimbing sebagai author dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila dalam waktu sekurang-kurangnya satu semester (enam bulan sejak pengesahan Tesis) saya tidak melakukan publikasi dari sebagian atau keseluruhan Tesis ini, maka Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS berhak mempublikasikannya pada jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta,

2018

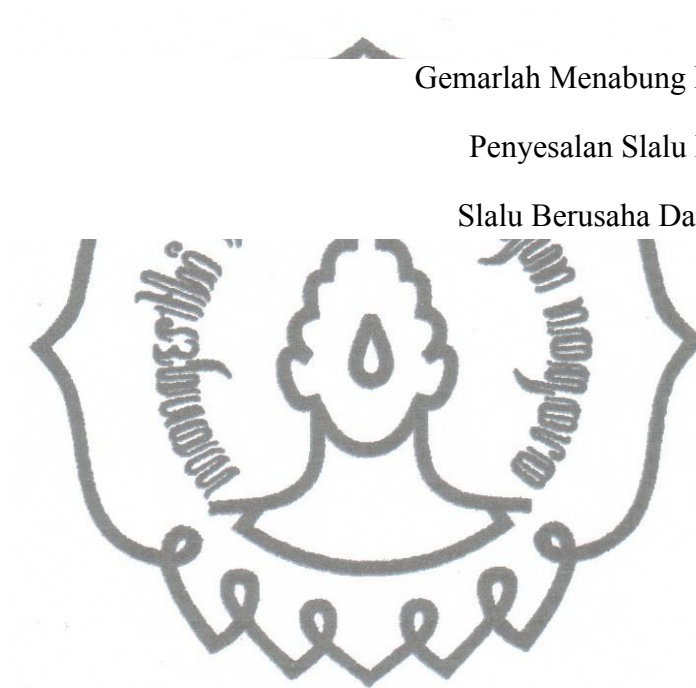


Akhmad Sa'dullah

A121608005

## MOTTO

“Sebaik - baik manusia adalah yang paling banyak bermanfa’at bagi orang lain”.



Gemarlal Menabung Demi Masa depan  
Penyesalan Slalu Datang Terlambat  
Slalu Berusaha Dan Tetap Semangat

## PERSEMBAHAN

Bapak dan ibu yang slalu mendukung,  
Istriku Inayatul Chusna dan anaku Muhammad Wajih Fauzal Ma’aly  
dan Faidhu Muhammad  
terima kasih kerjasama yang luar biasa ini keluargaku, terimakasih atas dukungannya  
sahabatku dan Teman-teman seperjuangan, terimakasih  
atas support dan kerjasamanya, dan terima kasih kepada almamater, mari selalu jalin  
persaudaraan selamanya



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul **“PENGEMBANGAN MEDIA LATIHAN TEKNIK DASAR OLAHRAGA BOLA TANGAN BERBASIS *ADOBE FLASH PLAYER* (Studi Pengembangan pada Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Tangan Tingkat SMP/Sederajat di Kabupaten Demak)”**.

Dalam penyusunan Tesis ini banyak sekali hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak, maka hal tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S. Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas ini.
2. Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. sebagai Kepala Prodi Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, saran dan motivasi selama proses pembimbingan.
4. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam penyelesaian tesis ini.
5. Dr. Hanik Liskustyawati, M.Kes. selaku ahli media yang telah membagi banyak pengalamannya serta bersusah payah dengan penuh keiklasan membantu dalam menyempurnakan model-model latihan permainan olahraga bola tangan.
6. Muhlisin, S.Pd., M.Pd. selaku ahli akademisi yang telah banyak memberikan sumbangan fikiran dan tenaganya.

7. Abdul Umar, S.Pd. selaku ahli praktisi yang memberikan pengalamannya serta bersusah payah dengan penuh keiklasan membantu dalam menyempurnakan model-model latihan permainan olahraga bola tangan.
8. Para Dosen dan staf Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS.
9. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS.
10. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan penyusunan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan dan kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penulisan Tesis ini.

Teriring salam dan do'a yang tulus, kiranya karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Surakarta, 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Media Latihan .....	9
a. Media Latihan Berbasis <i>Adobe Flash Player</i> .....	11
2. Olahraga Bola Tangan .....	12
a. Kebutuhan Fisik Olahraga Bola Tangan .....	14
3. Teknik Dasar Bermain Bola Tangan .....	16
a. Teknik Dasar Mengoper ( <i>Passing</i> ) .....	17
b. Teknik Dasar Menangkap Bola ( <i>Catch</i> ) .....	19



c. Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	21
d. Teknik Dasar Menghadang Lawan ( <i>Block</i> ) .....	22
e. Teknik Dasar Menembak Bola ( <i>Shooting</i> ) .....	23
4. Karakteristik Perkembangan Gerak ( <i>Motor Development</i> ) .....	24
a. Karakteristik Perkembangan Anak .....	25
b. Aspek-aspek Perkembangan Anak .....	27
c. Perkembangan Anak Kecil .....	28
d. Perkembangan Anak Besar .....	28
5. <i>Long Term Athlete Development</i> pada Olahraga Bola Tangan.....	29
a. Prinsip Pertumbuhan dan Perkembangan .....	30
b. Prinsip Pertumbuhan dan Perkembangan dalam Pembinaan Prestasi Atlet Bola Tangan Ditinjau dari Struktur Latihan	32
6. Hakekat Latihan.....	35
a. Prinsip Latihan .....	36
b. Prinsip Pedagogi dalam Latihan .....	41
B. Penelitian yang Relevan .....	44
C. Kerangka Berfikir.....	44
D. Spesifikasi Produk yang diharapkan.....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	57
B. Jenis Penelitian .....	58
C. Sumber Data .....	63
D. Teknik Pengumpulan Data .....	65
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	65
F. Jenis Data .....	72
G. Teknik Analisis Data .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	79
B. Pengembangan Produk .....	81
C. Tahap Uji Coba .....	82
D. Uji Efektivitas Produk Pengembangan .....	92
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	101

**BAB V KESIMPULAN, KETERBATASAN, DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	108
B. Keterbatasan .....	109
C. Implikasi .....	110
D. Saran .....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>112</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Panduan Latihan Sesuai dan Kesiapan Anak .....	25
Tabel 2.2 Kategori Usia dan Tahapan Program Pembinaan .....	31
Tabel 3.1 Rancangan Waktu Kegiatan Penelitian .....	56
Tabel 3.2 Desain Uji Efektifitas Produk .....	62
Tabel 3.3 Butir Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Tangan .....	68
Tabel 3.4 Presentase Hasil Evaluasi Ahli dan Subjek Uji Coba .....	78
Tabel 4.1 Hasil Evaluasi Ahli Media .....	83
Tabel 4.2 Hasil Evaluasi Ahli Akademisi .....	85
Tabel 4.3 Hasil Evaluasi Ahli Praktisi .....	86
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Skor Uji Ahli .....	87
Tabel 4.5 Presentase Hasil Evaluasi (Maksum, 2009: 57) .....	88
Tabel 4.6 Penyajian Data Kuantitatif Hasil Uji Kelompok Kecil .....	89
Tabel 4.7 Penyajian Data Kuantitatif Hasil Uji Kelompok Besar .....	90
Tabel 4.8 Presentase Hasil Evaluasi (Maksum, 2009 : 57) .....	91
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi <i>Passing</i> .....	93
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> .....	93
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi <i>Catching</i> .....	93
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi <i>Shooting</i> .....	93

## DAFTAR GAMBAR

Halaman	
Gambar 2.1 Detail Lapangan Permainan Bola Tangan .....	13
Gambar 2.2 Bola <i>Handball</i> .....	13
Gambar 2.3 Teknik Dasar yang Harus dikuasai Pemain Bola Tangan.....	17
Gambar 2.4 Operan Dari Atas Kepala ( <i>Overhead Pass</i> ) .....	18
Gambar 2.5 Operan dari bawah lengan ( <i>Wrist Pass</i> ) .....	18
Gambar 2.6 Operan di samping badan ( <i>Side Pass</i> ) .....	19
Gambar 2.7 Posisi Tangan Pada Saat Memegang Bola .....	19
Gambar 2.8 Tangkapan Bola Lurus ke Depan .....	20
Gambar 2.9 Tangkapan Setinggi Lutut .....	20
Gambar 2.10 Menggiring Bola Sambil Bergerak ke Depan .....	21
Gambar 2.11 Menggiring Bola Sambil Berlari .....	22
Gambar 2.12 Teknik Menghadang Lawan ( <i>Blocking</i> ) .....	22
Gambar 2.13 Menembak Dengan Sikap Berdiri .....	23
Gambar 2.14 Menembak Pada Saat Melayang .....	23
Gambar 2.15 Menembak Sambil Menjatuhkan Diri ke Depan .....	24
Gambar 2.16 Prosentasi Menu Latihan Tahap Fundamental .....	33
Gambar 2.17 Prosentasi Menu Latihan Tahap <i>Learn to Train</i> .....	33
Gambar 2.18 Prosentasi Menu Latihan Tahap <i>Train to Train</i> .....	34
Gambar 2.19 Prosentasi Menu Latihan Tahap <i>Train to Compete</i> .....	34
Gambar 2.20 Prosentasi Menu Latihan Tahap <i>Train to Win</i> .....	35
Gambar 3.1 Bagan Prosedur Pengembangan .....	59
Gambar 3.2 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	75
Gambar 4.1 Grafik Hasil Evaluasi Ahli Media Untuk Komponen Penilaian Yang Mengandung Aspek Teks, Gambar/Foto, Audio Suara, Video.....	84
Gambar 4.2 Grafik Hasil Evaluasi Ahli Akademisi Untuk Komponen Penilaian Yang Mengandung Aspek Kesesuaian, Kemanfaatan, Keamanan, Dan Aspek Keterlaksanaan.....	85
Gambar 4.3 Grafik Hasil Evaluasi Ahli Praktisi Untuk Komponen	

Penilaian Yang Mengandung Aspek Kesesuaian, Kemanfaatan, Keamanan, Dan Aspek Keterlaksanaan.....	86
Gambar 4.4 Grafik Rekapitulasi Hasil Skor Uji Ahli .....	87
Gambar 4.5 Grafik Penyajian Data Kuantitatif Hasil Uji Kelompok Kecil	89
Gambar 4.6 Grafik Penyajian Data Kuantitatif Hasil Uji Kelompok Besar	91





### DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Flow Chart Multimedia Pembelajaran.....	113
Lampiran 2.	Kuisisioner Ahli dan Uji Coba .....	122
Lampiran 3.	Evaluasi Ahli dan Uji Coba .....	135
Lampiran 4.	Catatan Lapangan .....	144
Lampiran 5.	Tabulasi Data .....	149
Lampiran 6.	Dokumentasi Penelitian .....	152



## ABSTRAK

Akhmad Sa'dullah, 2018. *Pengembangan Media Latihan Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan Berbasis Adobe Flash Player (Studi Pengembangan Pada Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Tangan Putra Tingkat SMP/Sederajat di Kabupaten Demak)*. Tesis. Pembimbing : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Latar belakang penelitian ini belum tersedianya model pembelajaran keterampilan teknik dasar olahraga bola tangan yang dijadikan rujukan untuk membangun kemampuan keterampilan teknik dasar olahraga bola tangan dikalangan pelajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun media latihan keterampilan teknik dasar olahraga bola tangan berbasis *adobe flash player*, meliputi *opening, passing, catch the ball, dribble, blocking, shoot the ball, goalkeeper training* dan *stretching*, yang semua itu tersusun dalam satu media yang mudah diakses kapanpun, oleh siapapun dan dimanapun, khususnya di SMP Se-derajat di Kabupaten Demak.

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan “metode penelitian pengembangan (*reasearch and developement*).” Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan dengan melalui tahap pendahuluan, pengembangan desain pembelajaran, produksi, dan evaluasi produk. Setelah tahap produksi, kemudian tahap validasi produk awal oleh ahli media, ahli akademisi dan ahli praktisi.

Hasil evaluasi ahli media untuk komponen penilaian yang mengandung aspek teks, gambar/foto, audio suara, video diperoleh 61% dari keseluruhan untuk kesimpulan kelayakan terhadap produk. Hasil evaluasi ahli akademisi untuk komponen penilaian yang mengandung aspek kesesuaian, kemanfaatan, keamanan, dan aspek keterlaksanaan diperoleh 85.71% dari keseluruhan untuk kesimpulan kelayakan terhadap produk. Hasil evaluasi ahli praktisi untuk komponen penilaian yang mengandung aspek kesesuaian, kemanfaatan, keamanan, dan aspek keterlaksanaan diperoleh 97.86% dari keseluruhan untuk kesimpulan kelayakan terhadap produk. Hasil akhir presentase dari semua ahli adalah 81,58% dan dapat diinterpretasikan bahwa rancangan produk media latihan teknik dasar olahraga bola tangan berbasis *Adobe Flash Player* dapat diuji cobakan pada tahap selanjutnya. Hasil uji kelompok kecil untuk komponen penilaian yang mengandung aspek kesesuaian, kemanfaatan, keamanan, dan aspek keterlaksanaan diperoleh 71,25% dari keseluruhan untuk kesimpulan kelayakan terhadap produk. Hasil uji kelompok besar untuk komponen penilaian yang mengandung aspek kesesuaian, kemanfaatan, keamanan, dan aspek keterlaksanaan diperoleh 87.92% dari keseluruhan untuk kesimpulan kelayakan terhadap produk.

Berdasarkan pada kriteria yang ditetapkan dapat disimpulkan bahwa produk media latihan teknik dasar olahraga bola tangan berbasis *Adobe Flash Player* layak dan efektif untuk mengembangkan pembinaan ekstrakurikuler olahraga bola tangan di Kabupaten Demak, Hal ini dikarenakan hasil data berada direntang 80 – 100 % untuk klarifikasi presentase kelayakan produk.

**Kata kunci :** Multimedia Pembelajaran, olahraga bola tangan, adobe flash player.

## ABSTRACT

Akhmad Sa'dullah, 2018. *Media Development Basic Training of Handball Based on Adobe Flash Player (Development Studies On Extracurricular Coaching Men's Handball Junior High School Level in Demak District)*. THESIS. Sport Science Studies Program, Graduate Program of Sebelas Maret University, Surakarta. Supervisor : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

The background of this research is the unavailability of learning model of basic technique of hand ball which is used as a reference to build the ability of basic technique of hand ball among the students. The purpose of this research is to develop the basic technique of handball based technique of handball based on adobe flash player, including opening, passing, catch the ball, dribble, blocking, shoot the ball, goalkeeper training and stretching, all of which are arranged in one easily accessible media anytime, by anyone and anywhere, especially at the Junior High School degree in Demak district.

The research method used "Research and Development" approach. This is a research and development through preliminary stage, development of learning design, production, and product evaluation. After the production phase, then the initial product validation stage by media experts, academicians and practitioners.

The evaluation results of media experts for the assessment component containing aspects of text, images / photos, sound audio, video obtained 61% of the total for the feasibility conclusion of the product. The results of the evaluation of academicians for the assessment component containing aspects of conformity, usefulness, security, and aspects of implementation are 85.71% of the total for the feasibility conclusion of the product. The results of the expert evaluation of practitioners for the assessment component containing aspects of conformity, usefulness, security, and the implementation aspect obtained 97.86% of the total for the feasibility conclusion of the product. The final percentage of all experts is 81.58% and it can be interpreted that the design of Adobe Flash Player based hand baseball technique technique can be tested in the next step. Small group test results for the assessment component that contains aspects of conformity, usefulness, security, and aspects of implementation obtained 71.25% of the overall for the feasibility of the conclusion of the product. The results of the large group test for the assessment component that contains aspects of conformity, usefulness, security, and the implementation aspect obtained 87.92% of the overall for the feasibility conclusion of the product.

Based on the specified criteria it can be concluded that Adobe Flash Player's handmade basic ballast technique products are valid and usable. This is because the data results are stretched 80 - 100% for clarification of product feasibility percentage. Therefore this product is feasible and effective to develop the extracurricular handmade coaching in Demak Regency.

**Kata kunci :** Multimedia Learning, handball, adobe flash player.