



## Penerapan Teknik Dasar Bola Tangan melalui Motivasi Peserta Didik Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau

Raffly Henjilito<sup>1</sup>, M. Fransazeli Makorohim<sup>2</sup>, Didik Widianoro<sup>3</sup>, Budi Arif Setiawan<sup>4</sup>, Zaiful Amran<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani<sup>1,2,4,5</sup>, Program Studi Psikologi<sup>3</sup>  
Universitas Islam Riau

e-mail: [rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id](mailto:rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [mfransazeli@edu.uir.ac.id](mailto:mfransazeli@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>,  
[didikwidianoro@psy.uir.ac.id](mailto:didikwidianoro@psy.uir.ac.id)<sup>3</sup>, [budiarifsetiawan@gmail.com](mailto:budiarifsetiawan@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[zaifulamran@student.uir.ac.id](mailto:zaifulamran@student.uir.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola tangan melalui penguatan motivasi peserta didik di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih rendahnya pemahaman dan keterampilan peserta didik terhadap teknik dasar bola tangan serta fluktuasi motivasi dalam mengikuti kegiatan latihan. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi sosialisasi materi bola tangan, demonstrasi teknik dasar, praktik langsung, pendampingan latihan, serta pemberian motivasi melalui metode pembelajaran yang variatif dan menyenangkan. Teknik dasar yang diterapkan mencakup *passing*, *catching*, *dribbling*, *shooting*, dan gerak dasar bertahan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta didik, penilaian keterampilan teknik dasar, serta respon peserta didik selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi, antusiasme, dan partisipasi aktif peserta didik, yang berdampak positif terhadap penguasaan teknik dasar bola tangan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung pembinaan prestasi olahraga bola tangan di SKO Riau serta dapat dijadikan model pembelajaran dan latihan yang aplikatif bagi pelatih dan pendidik olahraga.

**Kata Kunci:** *Teknik Dasar, Bola Tangan, Motivasi Peserta Didik, SKO Riau.*

### Abstract

This Community Service activity aims to improve mastery of basic handball techniques by strengthening the motivation of students at the Riau Special Sports School (SKO). The problem faced by partners is the students' still low understanding and skills regarding basic handball techniques and motivation to participate in training activities. The service implementation method is carried out through an educational and participatory approach, including socialization of handball materials, the meaning of basic techniques, direct practice, training assistance, and providing motivation through varied and fun learning methods. The basic techniques applied include passing, catching, dribbling, shooting, and basic defensive movements. The activity was evaluated through observations of student engagement, assessment of basic technical skills, and student responses during the activity. The results showed increased student motivation, enthusiasm, and active participation, which positively impacted their mastery of basic handball techniques. Therefore, this community service activity makes a significant

contribution to supporting handball achievement development at SKO Riau and can be used as a practical learning and training model for coaches and sports educators.

**Keywords:** *Basic Techniques, Handball, Student Motivation, SKO Riau.*

## PENDAHULUAN

Olahraga bolatangan merupakan permainan beregu dengan tujuan memasukan bola lebih banyak ke gawang lawan.(Rahman & Susanto, 2017) Permainan bolatangan dimainkan dengan menggunakan bola yang dilempar dan ditangkap dengan kedua tangan yang dilakukan di atas lapangan *indoor* atau *outdoor* dengan ukuran tertentu (Setiawan & Rahmat, 2018). Bola tangan yaitu permainan regu yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola menggunakan tangan yang tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan (Mahendra, 2020).

Permainan bolatangan belum berkembang pesat seperti olahraga permainan sepakbola, bolabasket dan bolavoli (Sumarsono et al., 2019). 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 (Rahayu et al., 2020).

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 (Yulita, 2016).

Bola tangan di Indonesia sedang mengalami babak baru setelah tidak mampu bersaing dengan olahraga yang sedang berkembang saat itu, pada saat ini masyarakat sudah mulai terbuka dengan cabang olahraga baru yang mampu memberikan ciri khas tersendiri terutama yang mampu membuat olahraga menjadi enak untuk ditonton. Permainan bolatangan adalah permainan yang mengadakan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan akurasi hal ini sama seperti permainan bolabasket sehingga kemampuan teknik dasar setiap pemain harus sangatlah baik agar dapat menunjang penampilannya dilapangan, hal ini membuat setiap pelatih harus mampu mengembangkan pelatihan yang dilakukan demi peningkatan prestasi, pelatih yang baik harus mampu mengembangkan 4 faktor dalam setiap pelatihannya seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Semua faktor ini adalah satu kesatuan dalam peningkatan prestasi yang diharapkan. Program latihan yang dibuat haruslah mampu mengembangkan 4 faktor tersebut untuk meningkatkan keterampilan permainan bolatangan, fisik yang prima adalah sebuah kewajiban yang wajib dimiliki oleh setiap atlet terutama para

pemain bolatangan semakin baik fisik yang dimiliki oleh setiap pemain karena akan semakin memudahkan setiap pemain meningkatkan teknik dasar dalam permainan bolatangan lainnya.

Perkembangan psikologi terutama mengenai motivasi yang menyeluruh sangat penting untuk perkembangan bola tangan, tanpa motivasi yang baik atlet tidak akan bisa dengan mudah bermain bola tangan. Dalam cabang olahraga bola tangan memiliki beberapa teknik dasar dan juga keterampilan individu yang harus dikuasai setiap pemain seperti passing, shooting, dribbling dan individual defensive skill. Teknik dasar passing adalah salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai bagi olahraga yang lebih mengandalkan kerjasama tim. Passing adalah salah satu cara memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah serang. Hal seperti ini yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar dapat memberikan yang terbaik dalam permainan dengan jumlah pelatih yang memiliki kualitas sangat terbatas maka perlu adanya pengembangan dalam segi latihan passing guna menambah referensi pelatih sehingga pelatihan yang dilakukan menjadi lebih bervariasi dan tidak menjenuhkan.

Model latihan bolatangan terutama passing perlu mendapat perhatian serius karena secara kasat mata mungkin akan terlihat sangat mudah untuk melakukan tetapi ketika kita perhatikan dalam pertandingan bolatangan ini menjadi masalah yang sangat serius, Dimana kita dapat melihat teknik dasar passing yang dilakukan tidak mampu tepat pada sasaran yang diinginkan sehingga bola yang dilemparkan menuju kelawan ataupun keluar lapangan. Maka sangat dibutuhkan motivasi yang tinggi. Dalam melakukan latihan passing tentunya haruslah membuat latihan itu semenarik mungkin dan membuat model latihan passing yang memungkinkan kita berada kondisi sulit untuk melakukan passing sehingga dengan pengembangan latihan passing dapat meningkatkan teknik dasar passing dan membuat latihan lebih bervariasi.

Sebagaimana cabang olahraga permainan yang lain, bola tangan juga mempunyai beberapa macam teknik dasar yang perlu di pelajari (Syafuruddin et al., 2021). 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 kelincahan (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 (Okilanda et al., 2021).

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*) (Abdurrochim, 2016). Keempat teknik dasar tersebut akan di bahas satu persatu dengan bagiannya masing-masing disertai dengan gambar yang dapat lebih memudahkan untuk di pahami.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia (Handayani, 2019). 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 (Sumarjo, 2017).

Penggunaan motivasi olahraga menjadi tuntutan mutlak untuk mengatasi masalah-masalah psikologis pemain juga bagaimana penanganan aspek psikologis ini dapat meningkatkan prestasi pemain (Effendi, 2016). 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 motivasi (Anshel, 2023).

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2025 di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau dengan melibatkan sebanyak 45 siswa sebagai peserta pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu tahap survei dan tahap pelatihan. Tahap survei bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi awal, kebutuhan, serta tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar bola tangan. Selanjutnya, tahap pelatihan difokuskan pada peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam menerapkan teknik dasar bola tangan melalui pendekatan motivasi belajar.

Metode pelatihan yang digunakan terdiri atas ceramah, demonstrasi, serta diskusi dan evaluasi. Metode ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman konseptual kepada siswa mengenai penerapan teknik dasar bola tangan, disertai dengan pemberian motivasi agar siswa memiliki minat dan semangat dalam mengikuti latihan. Metode demonstrasi dilakukan dengan memperagakan secara langsung teknik-teknik dasar bola tangan sehingga siswa memperoleh pengalaman praktis dan mampu menirukan gerakan dengan benar. Sementara itu, pada tahap diskusi dan evaluasi, siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan kendala yang dihadapi, serta melakukan refleksi terhadap penerapan teknik dasar bola tangan yang telah dipelajari, sehingga proses pelatihan dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul penerapan teknik dasar bola tangan melalui motivasi peserta didik Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi pemberian materi, demonstrasi, praktik, pendampingan, serta evaluasi kegiatan. Sasaran kegiatan ini adalah peserta didik SKO Riau yang mengikuti pembinaan olahraga bola tangan.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa penerapan teknik dasar bola tangan yang dipadukan dengan pemberian motivasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan peserta didik di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Peserta didik menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap teknik dasar bola tangan, khususnya pada aspek *passing*, *catch*, *dribbling*, dan *shooting*. Kondisi ini terlihat dari meningkatnya ketepatan gerakan dan keberanian siswa dalam mempraktikkan teknik dasar selama sesi latihan berlangsung. Selain peningkatan keterampilan teknis, motivasi yang diberikan selama pelatihan juga berpengaruh terhadap sikap dan antusiasme peserta didik. Siswa terlihat lebih percaya diri, tidak ragu untuk mencoba gerakan baru, serta menunjukkan semangat yang tinggi dalam mengikuti setiap rangkaian latihan. Hal ini menguatkan pendapat Henjilito (2022) yang menegaskan bahwa motivasi berperan penting dalam pembelajaran olahraga karena mampu mendorong atlet atau peserta didik untuk berlatih secara konsisten dan optimal, terutama dalam penguasaan teknik dasar olahraga permainan seperti bola tangan.

Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini yaitu 40 peserta didik. Adapun hasil dari pengabdian kepada masyarakat adalah

### **1. Peningkatan Motivasi Peserta Didik**

Hasil selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi peserta didik dalam mengikuti latihan bola tangan. Peserta didik tampak lebih antusias, aktif bertanya, dan berpartisipasi secara maksimal dalam setiap sesi latihan. Penerapan metode pembelajaran yang variatif, disertai pemberian motivasi dan penguatan positif, mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan menumbuhkan minat belajar peserta didik terhadap olahraga bola tangan.

### **2. Penguasaan Teknik Dasar Bola Tangan**

Berdasarkan hasil praktik dan penilaian keterampilan, terjadi peningkatan kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar bola tangan. Peserta didik menunjukkan perbaikan dalam pelaksanaan teknik *passing* dan *catching* yang lebih tepat sasaran, *dribbling* yang lebih terkontrol, serta *shooting* yang lebih terarah. Selain itu, pemahaman terhadap gerak dasar bertahan juga mengalami peningkatan, ditandai dengan posisi tubuh dan koordinasi gerak yang lebih baik saat latihan berlangsung.

### **3. Keterlibatan dan Partisipasi Aktif**

Selama kegiatan pengabdian berlangsung, tingkat keterlibatan peserta didik tergolong tinggi. Peserta didik mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan disiplin dan semangat. Pendekatan pendampingan yang bersifat partisipatif mendorong peserta didik untuk saling bekerja sama, berkompetisi secara sehat, serta menunjukkan sikap sportivitas dalam setiap sesi latihan.

### **4. Dampak terhadap Mitra Pengabdian**

Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi pihak SKO Riau sebagai mitra pengabdian. Pelatih dan pendidik memperoleh tambahan wawasan terkait penerapan teknik dasar bola tangan yang dipadukan dengan strategi peningkatan motivasi peserta didik. Model latihan yang diterapkan dapat dijadikan acuan

dalam pelaksanaan pembinaan olahraga bola tangan secara berkelanjutan di lingkungan SKO Riau.

### 5. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Hasil evaluasi secara umum menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan dapat diatasi melalui penyesuaian metode latihan dan pengelolaan waktu yang efektif. Peserta didik memberikan respon positif terhadap kegiatan yang dilaksanakan, sehingga program ini dinilai layak untuk dikembangkan dan diterapkan secara berkelanjutan.



Gambar 1. Foto Saat PKM

Motivasi memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran teknik dasar bola tangan, terutama pada peserta didik yang masih berada pada tahap pengenalan dan penguatan keterampilan dasar. Melalui motivasi yang tepat, peserta didik tidak hanya terdorong untuk mengikuti latihan, tetapi juga memiliki keinginan untuk memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan performa. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Penerapan motivasi dalam pelatihan bola tangan di SKO Riau juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas latihan, khususnya pada penguasaan teknik *passing*. Siswa yang sebelumnya sering melakukan kesalahan arah dan kekuatan lemparan, mulai menunjukkan peningkatan akurasi dan kerja sama tim. Kondisi ini mendukung hasil penelitian Jatra (2024) yang menegaskan bahwa latihan teknik dasar yang dipadukan dengan pendekatan motivasional mampu meningkatkan keterampilan teknis sekaligus kerja sama antar pemain.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik dasar bola tangan melalui motivasi peserta didik memberikan dampak positif terhadap penguasaan keterampilan, sikap, dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran. Dengan demikian, motivasi dapat dijadikan sebagai strategi penting dalam pengembangan pembelajaran bola tangan di sekolah,

khususnya di lingkungan Sekolah Khusus Olahraga yang berorientasi pada peningkatan prestasi.

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul penerapan teknik dasar bola tangan melalui motivasi peserta didik Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta didik maupun pihak mitra. Penerapan teknik dasar bola tangan yang dipadukan dengan pendekatan motivasional terbukti mampu meningkatkan motivasi, antusiasme, serta partisipasi aktif peserta didik selama kegiatan latihan berlangsung. Selain peningkatan motivasi, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar bola tangan, meliputi *passing*, *catching*, *dribbling*, *shooting*, dan gerak dasar bertahan. Peserta didik menunjukkan pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dalam melaksanakan setiap teknik, yang tercermin dari peningkatan koordinasi gerak, ketepatan, dan kepercayaan diri saat latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran dan latihan yang berorientasi pada motivasi peserta didik sangat efektif untuk mendukung keberhasilan penerapan teknik dasar bola tangan di SKO Riau. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model pembinaan yang berkelanjutan bagi pelatih dan pendidik olahraga, serta berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pembinaan dan prestasi olahraga bola tangan di lingkungan Sekolah Khusus Olahraga. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau melalui Pusat Pengabdian Masyarakat atas bantuan dana anggaran tahun 2025 dan fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M. (2016). Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8136>
- Anshel, M. (2023). *Sport Psychology*. Benjamin Cummings.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1-12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Henjilito, R., Safitri, R. E., Yani, A., Zikri, I., & Yolanda, Y. (2022). *Peran psikologi dalam konsep teknik dasar bola tangan*. *Community Development Journal : Jurnal*

*Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 2061–2065.  
<https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10037>

- Jatra, R., Dodi, D., Wingky, A., Rezki, R., & Henjilito, R. (2024). *Analisis passing bola tangan: literature review*. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 17799–17808.
- Mahendra, A. (2020). *Dasar-dasar permainan bola tangan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press..
- Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2021). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional KONI Ogan Komering Ulu. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13.
- Rahayu, R., Subroto, T., & Budiman, D. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Pada Olahraga Permainan Bolatangan. *Physical Activity Journal*, 1(2), 107. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2172>
- Rahman, H., & Susanto, E. (2017). *Bola Tangan Sebuah Pengantar Dalam Pembelajaran*. Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT).
- Setiawan, A., & Rahmat, A. (2018). Pengaruh Pembelajaran Bola Tangan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 89. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10188>
- Sumarjo, S. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), hlm. 1–11.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Karim, A. (2021). PKM Sosialisasi Olahraga Bola Tangan di UKM SPORT STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 2(1), 19–22.
- Yulita. (2016). Pengembangan Permainan Bola Tangan Gawang Pantul Untuk Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 3(2), 24–31.