

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Handball (juga dikenal sebagai *handball team* atau *Olympic Handball*) adalah olahraga tim dimana dua tim terdiri dari tujuh pemain masing-masing (enam pemain lapangan dan kiper) melempar bola dengan menggunakan tangan mereka dengan tujuan mengoper ke teman lainnya sebagai ciri dari olahraga ini. *International Handball Federation* (IHF) adalah badan administrasi dan pengendali untuk *handball*, *handball* pantai, *handball* kursi roda dan bola salju. IHF bertanggung jawab atas penyelenggaraan turnamen internasional *Handball*, terutama *Mens IHF Handball World Championship* yang dimulai pada tahun 1938 dan *Women IHF Handball World Championship* yang dimulai pada tahun 1957. *International Handball Federation* (IHF) dibentuk pada tahun 1946. Pada tahun 2016 sudah memiliki 197 Anggota. *Handball* sudah populer di beberapa benua, yaitu Eropa, Amerika bagian selatan, Afrika bagian utara, serta Asia. Meskipun di kategori putra semua gelar juara dunia diambil oleh negara Benua Eropa mulai dari tahun 1938, sedangkan di kategori putri hanya Korea Selatan dan Brazil yang mendapat gelar juara dunia diluar negara benua Eropa.

Bola tangan di Indonesia pun sudah terlihat perkembangannya, dengan telah menyebar luasnya di pulau Jawa, Sumatera, Bali, Kalimantan, dan Papua. Bahkan pada tahun 2016 yang lalu sudah dilaksanakan Eksibisi Pekan Olahraga Nasional (PON) di Jawa Barat, mengingat Jawa Barat adalah daerah pertama yang mengembangkan bola tangan bersamaan dengan DKI Jakarta. Baru-baru ini di tahun 2022 telah terselenggaranya Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diselenggarakan di Papua.

Sekarang ini di Jawa Barat sudah berkembang lagi mengingat telah terselenggaranya Pekan Olahraga Provinsi XIV (PORPROV) Jawa Barat 2022 di Kabupaten Subang, ini menandakan bahwa cabang olahraga bola tangan di Jawa Barat mulai digandrungi oleh banyak daerah.

Bola tangan yang sudah mulai berkembang di Indonesia tidak berbanding lurus dengan prestasi tim nasional bola tangan Indonesia yang

masih terpuruk di kancah asia, bahkan di asia tenggara tim nasional bola tangan belum bisa menunjukkan hasil yang memuaskan.

Banyak sekali aspek yang harus kita ketahui dan pahami dari cabang olahraga Bola tangan, bahkan dalam setiap cabang olahraga. (Omosegaard, 1996) mengatakan bahwa *thechnique, tactics, physique, and psychology are all importance area of sport*. Bahkan (Bompa, 2000) sama menjelaskan bahwa Faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi); serta (Tahir djide, 1999) menambahkan bahwa para teoritikus membagi tugas pelatihan menjadi 5 aspek yaitu mencakup aspek kepribadian, kondisi fisik, teknik, koordinasi, taktik, dan mental.

Untuk dapat memenangkan permainan, pemain dalam tim dituntut untuk dapat mencetak poin sebanyak mungkin ke gawang lawan. Pemain harus melakukan tembakan atau *shooting* ke arah gawang lawan untuk mendapatkan poin. *Flying shoot* adalah salah satu teknik menembak yang ada dalam permainan bola tangan. *Flying shoot* merupakan tembakan melayang yang dilakukan dengan cara melepaskan bola saat di udara ke arah gawang. *Flying shoot* juga merupakan senjata yang ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk mencetak poin ke gawang lawan (Mustaqim, 2018). Selain faktor teknik yang dibutuhkan, faktor kondisi fisik atau kebugaran jasmani juga tidak kalah penting untuk menunjang performa guna mendapatkan kemenangan atau prestasi terbaik.

Kelelahan bisa dimaknakan dengan banyak sebutan seperti: kepayahan kecapekan, kepenatan, atau yang lainnya. Tidak ada hal signifikan yang membedakan istilah- istilah tersebut. Semua istilah itu, secara umum mengacu terhadap kondisi tubuh yang tidak lagi bertenaga karena aktivitas yang sangat tinggi. Selain itu, ada perasaan yang tidak nyaman secara psikologis dan munculnya rasa sakit pada otot-otot tubuh ketika akan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan otot (Parwata Yoga, 2015). (Giriwijoyo & Sidik, 2010) mengatakan bahwa kelelahan (fisik) adalah kondisi menurunnya kapasitas kerja (fisik) yang disebabkan karena melakukan pekerjaan. Menurunnya kapasitas kerja berarti menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik. Bila lingkupnya dipersempit pada kualitas gerakan, maka kelelahan ditunjukkan oleh

menurunkan kualitas gerak. Untuk menghindari dampak yang besar dari kelelahan maka diperlukan usaha untuk mengurangi tingkat kelelahan dengan melaksanakan program *recovery*. Teknik *recovery* pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan adaptasi terhadap *stress* fisik maupun mental baik pada fase kompetisi maupun latihan (Parwata Yoga, 2015).

Shooting merupakan salah satu teknik terpenting dalam permainan bola tangan karena teknik inilah yang menentukan keberhasilan atau kemenangan suatu tim dalam mencetak gol. Dari sekian banyak teknik melempar atau shooting dalam permainan handball terdapat salah satu teknik *shooting* yang dianggap sebagai senjata ampuh dalam permainan dan merupakan cara paling efektif untuk memasukan bola kedalam gawang atau mencetak point, teknik shooting tersebut adalah *flying shoot*.

Flying shoot adalah teknik tembakan yang dilakukan dalam posisi melayang diudara saat melepaskan bola kearah gawang, hal penting yang harus diperhatikan ketika hendak melakukan *flying shoot* adalah irama langkah, tinggi lompatan dan melakukan awalan 3 langkah (Sujarwo dan Aryanti, 2015:56). (Saptani, 2009:118) mengemukakan bahwa adapun pelaksanaannya tembakan sambil melayang pada dasarnya adalah menembak bola dari jarak sedekat-dekatnya dengan gawang sebelum tubuh yang melayang jatuh atau mendrat di tanah atau lantai. Agar dapat melayang sejauh-jauhnya, sehingga dekat dengan gawang lawan, kaki terakhir yang menumpu di luar garis daerah gawang dilakukan dengan kaki yang paling. kelebihan dalam teknik ini adalah saat berada di udara memiliki ruang tembak yang bebas dan memperdekat jarak tembak ke gawang sedangkan kelamahnya teknik ini sulit dilakukan dan ketika menembak harus berfikir dengan cepat saat melepaskan tembakan.

Dengan ditunjang oleh kemampuan teknik yang baik serta dengan kondisi fisik yang juga baik maka diharapkan atlet dapat mengeluarkan performa terbaiknya guna mendapatkan prestasi yang maksimal. Berdasarkan uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara *muscle fatigue* terhadap kecepatan, akurasi, dan perubahan kinematika gerak pada saat melakukan *flying shoot* pada atlet bola tangan.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengetahui seberapa besar pengaruh *muscle fatigue* terhadap kecepatan, akurasi, dan perubahan kinematika gerak pada saat melakukan *flying shoot* cabang olahraga bola tangan. Oleh karena itu penelitian ini mengangkat judul penelitian dengan judul “Pengaruh *Muscle Fatigue* Terhadap Kecepatan, Akurasi, dan Perubahan Kinematika Gerak Pada Saat Melakukan *Flying Shoot* Cabang Olahraga Bola Tangan”

1.2 Rumusan Masalah

Agar penelitian ini lebih efektif, efisien, terarah, dan juga dikaji lebih mendalam lagi maka dibutuhkan pembatasan masalah. Berdasarkan uraian pada latar belakang, masalah pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah *muscle fatigue* mempengaruhi kecepatan saat *flying shoot* pada atlet Bola tangan?
2. Apakah *muscle fatigue* mempengaruhi akurasi saat *flying shoot* pada atlet Bola tangan?
3. Apakah *muscle fatigue* mempengaruhi perubahan kinematika gerak saat *flying shoot* pada atlet Bola tangan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang, dapat dijelaskan bahwa tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk dapat mengetahui pengaruh *muscle fatigue* terhadap kecepatan *flying shoot* pada atlet bola tangan.
2. Untuk dapat mengetahui pengaruh *muscle fatigue* terhadap akurasi *flying shoot* pada atlet bola tangan.
3. Untuk dapat mengetahui pengaruh *muscle fatigue* terhadap perubahan kinematika gerak pada saat *flying shoot* pada atlet bola tangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan untuk pembaca terutama pelatih dan atlet, dalam mengetahui pengaruh *muscle fatigue* terhadap kecepatan, akurasi, dan perubahan kinematika gerak pada saat melakukan *flying shoot* cabang olahraga bola tangan. Serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau referensi serta menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa pada umumnya dan atlet maupun pelatih cabang olahraga bola tangan khususnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pengurus
Diharapkan dapat memberikan masukan dalam melakukan penanganan mengenai pengaruh antara *muscle fatigue* terhadap kecepatan, akurasi, dan perubahan kinematika gerak pada saat melakukan *flying shoot* pada atlet bola tangan.
- b. Bagi Pelatih
Diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengatasi komponen kondisi fisik atlet ketika melakukan latihan.
- c. Bagi Atlet
Diharapkan dapat memberikan masukan dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pedoman penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia sebagai acuan penulisan, dimana pada BAB I menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, manfaat dan tujuan penelitian, kemudian BAB II berisi tentang kajian pustaka, BAB III membahas tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian, lalu BAB IV membahas temuan dan bahasan dari penelitian, dan terakhir BAB V berisikan simpulan, saran, masukan dan juga rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.