

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola tangan sebenarnya mirip dengan permainan bola basket dan sepak bola (futsal). Cara memindahkan bola adalah dengan tangan dan mencetak poinnya dengan cara menembakkan bola ke gawang. Bola tangan merupakan olahraga beregu yang terdiri dari dua regu. Setiap regu beranggotakan 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) dimana saling berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Lapangan bola tangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 40m x 20m terbagi menjadi dua petak sama luasnya dan terdapat gawang ditengah kedua sisi pendek. Gawang berukuran tinggi 2 meter dan panjang 3 meter. Disekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki oleh penjaga gawang, garis tersebut adalah garis enam meter, yang sering disebut daerah gawang. Bola tangan dimainkan selama 2 x 30 menit (Peraturan Permainan Bola Tangan, 2007:5).

Dalam permainan bola tangan terdapat aspek-aspek pendukung latihan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya. Salah satu aspek penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet selain aspek fisik, mental dan taktik adalah aspek teknik. Dengan menguasai teknik atlet akan mampu melakukan gerakan yang dibutuhkan ketika bertanding dengan efektif dan efisien secara otomatis. Untuk bisa menguasai teknik yang baik, maka dibutuhkan latihan yang memadai agar atlet bisa menguasai teknik secara sempurna. Seperti yang dijelaskan Harsono (1988:100) mengenai perlunya atlet menguasai teknik secara benar :

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan membentuk gerak keseluruhan. Oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Setiap atlet dituntut untuk dapat menguasai berbagai teknik dasar yang ada dalam permainan bola tangan itu sendiri. Hal ini dikarenakan kemampuan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola tangan yaitu menangkap dan menerima bola, melempar bola, menggiring bola, menembakkan bola, mengecoh, dan menghadang. Hal ini juga dijelaskan pada Kursus Pelatih Handball Level 1 (2013: 11-19) yaitu:

Teknik dasar permainan bola tangan:

- a. Menangkap dan menerima bola
- b. Lemparan (*passing*)
- c. *Dribling* (memantulkan bola secara berturutan)
- d. Menembak bola (*shooting*)
- e. Mengecoh (*feinting*)
- f. Menghadang

Teknik-teknik yang ada dalam permainan bola tangan tersebut penting dan merupakan satu kesatuan yang menunjang keterlaksanaan permainan yang baik. Diantara teknik-teknik permainan bola tangan tersebut yang menjadi salah satu pusat permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai teknik menembak bola atau dengan kata lain di sebut *shooting*. *Shooting* adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencetak gol atau mendapatkan poin.

Kemampuan teknik seseorang bisa berkembang jika dilatih dan didukung dengan metode latihan yang tepat. Banyak cara atau metode dalam menyampaikan materi latihan, sehingga atlet lebih cepat dalam menguasai materi yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat.

Pemilihan metode latihan ini harus benar-benar dianalisis sesuai dengan kemampuan dan keadaan atlet serta lingkungan latihan. Karena, pencapaian keterampilan teknik dasar, selain harus didukung oleh fasilitas yang baik, waktu yang memadai, dan kepemimpinan yang profesional, juga harus didukung dengan penggunaan metode latihan yang handal yang telah teruji efektifitasnya melalui penelitian.

Untuk itu seorang pelatih harus bisa memilih dan mengatur metode mana yang tepat digunakan dalam latihan untuk menunjang atletnya dalam meraih prestasi yang maksimal. Pada proses latihan biasanya terdiri dari beberapa keterampilan yang akan dilatih sekaligus dalam seminggu atau hanya satu pertemuan. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan teknik dasar, sebagai contoh teknik melempar dan menangkap, teknik *shooting*, dan teknik *dribbling* dalam permainan bola tangan. Ada dua cara mengatur latihan keterampilan teknik dasar yaitu: atlet dalam latihan teknik-teknik dasar dilakukan secara acak tanpa memperhatikan urutan, atau memusatkan latihan hanya pada satu teknik saja terlebih dahulu sampai atlet benar-benar menguasainya kemudian pindah ke teknik selanjutnya (Otte dan Zanic, 2008). Kedua cara atau metode tersebut biasa disebut dengan metode latihan acak dan latihan terpusat.

Pola pemikiran metode latihan terpusat, yaitu mempelajari suatu teknik dalam beberapa kali pertemuan sampai teknik tersebut dikuasai oleh atlet, setelah itu baru pindah ke teknik yang lain. Teknik dasar yang dipelajari sebelumnya tidak dilakukan atau dipelajari kembali. Seperti yang dikemukakan oleh Good dan Magill (1989) dalam Pangraji (1994: 44) menjelaskan bahwa “*Bloked practice, where all the trials of task are completed before moving on to the next task*”. Artinya latihan terpusat, satu bentuk keterampilan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum beralih pada latihan selanjutnya. Lebih lanjut dijelaskan oleh Mahendra (2007: 281) bahwa “Metode latihan terpusat adalah latihan yang dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum pindah ke tugas yang lainnya”.

Metode latihan terpusat membuat atlet berkonsentrasi pada saat latihan, yaitu terfokus untuk menguasai satu keterampilan yang dilakukan berulang-ulang tanpa adanya gangguan dari keterampilan yang lain. Karena dianggap memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi penuh dan menghaluskan gerakannya, banyak pelatih atau pembina olahraga memakainya.

Gambaran dalam penyampaian materi latihan teknik dasar bola tangan adalah sebagai berikut: pelatih menyusun latihannya dengan menyuruh atletnya melakukan gerakan melempar (tugas A) terlebih dahulu, sebagai contoh sebanyak 100 kali. Setelah tugas A selesai, atlet baru melanjutkan ke gerakan menembak (tugas B) dengan jumlah pengulangan yang sama seperti melempar yaitu 100 kali.

Sedangkan metode latihan acak adalah dalam latihan keterampilan gerak itu tidak terpisah-pisah secara kaku antara keterampilan gerak yang satu dengan yang lain yang dilatih dalam satu pertemuan. Seperti diungkapkan oleh lanjut Good dan Magill (1989) dalam Pangraji (1994: 44) menjelaskan bahwa "*Random practice, where the order of task presentation is mixed so that the learner never practices the same task twice in succession*". Artinya suatu latihan dimana urutan latihannya dilakukan secara acak yang mengakibatkan pelajar tidak pernah melakukan dua kali latihan yang sama. Lebih lanjut Mahendra (2007: 282) menjelaskan bahwa "Metode latihan acak menghendaki atlet melakukan berbagai kegiatan latihan dalam satu waktu, tanpa dipisah-pisahkan oleh jenis keterampilannya". Jadi jelas kita ketahui metode latihan acak merupakan bentuk pelatihan dimana setiap kali pertemuan atlet seolah berputar untuk melakukan semua keterampilan dengan cara acak, sehingga atlet tidak pernah melakukan tugas yang sama secara berturut-turut.

Adapun ilustrasi metode latihan acak yang dapat digambarkan adalah sebagai berikut: Pelatih mengatur latihannya dengan meminta atletnya agar melakukan latihan kedua jenis keterampilan secara sekaligus dan secara berselang-seling. Atlet disuruh melakukan gerakan menggiring bola satu kali, kemudian langsung dilanjutkan ke gerakan menembak sebanyak satu kali juga. Pergantian jenis keterampilan ini dilakukan secara berulang-ulang, sebagai contoh masing-masing keterampilan berjumlah 100 kali.

Terdapat perbedaan antara metode latihan acak dan latihan terpusat yang keduanya memberikan dampak positif bagi peningkatan hasil latihan keterampilan teknik dasar. Masing-masing metode memiliki kelebihan dan kekurangan baik dalam proses latihannya ataupun dari hasil latihan itu sendiri. Metode latihan acak

banyak para ahli mengatakan lebih unggul dibandingkan metode latihan terpusat. Menurut Bilalovic (2007) dalam Biro Olahraga (2012) menjelaskan,

“You might be surprised if I say that the random practice is better than the blocked practice. But the truth is, or what researches studies indicate, that the blocked practice produce effective performance only during initial rehearsal, but does not create lasting learning.”

Maksudnya adalah kamu mungkin terkejut jika saya katakan bahwa latihan acak lebih baik dibandingkan latihan terpusat. Tetapi sesungguhnya adalah, studi penelitian mengindikasikan bahwa latihan terpusat menghasilkan pencapaian efektif hanya selama latihan awal, tetapi tidak menciptakan hasil dalam jangka waktu yang lama. Apabila dilakukan tes setelah latihan, metode latihan terpusat menunjukkan hasil yang lebih baik karena atlet sudah menguasai keterampilannya lebih halus. Sedangkan apabila dilakukan tes pada jangka waktu yang relatif lama, maka metode latihan acak yang menunjukkan hasil lebih baik. Metode latihan acak membuat ingatan atlet pada keterampilan yang sudah dilatih lebih baik sehingga walaupun ada jeda dalam waktu latihan dan tes atlet masih ingat.

Kemudian Lee & Magill (Otte dan Zanic, 2008) dalam Biro Olahraga (2012) menjelaskan bahwa, *“Under random practice conditions participants may find it more efficient, especially when the task variations are similar, to structure all the task variations the same. This would functionally reduce the reconstruction cost from trial to trial.”* Maksudnya adalah latihan acak lebih efisien, terutama saat variasi tugas serupa, ke struktur semua variasi tugas yang sama. Ini secara fungsional mengurangi pemborosan dari satu percobaan ke percobaan lainnya. Selanjutnya Wilde dan Shea (2000) dalam Biro Olahraga (2012) menjelaskan, *“The data suggest that random practice results in participants adopting a uniform response structure.”* Maksudnya adalah data menyatakan bahwa latihan acak mengakibatkan peserta mengadopsi suatu struktur tanggapan yang seragam. Dalam hal ini pencapaian yang akan diperoleh siswa relatif akan sama atau merata.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dapat diketahui kedua bentuk metode latihan tersebut memiliki beberapa perbedaan latihan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Baik metode latihan acak maupun latihan terpusat keduanya berpengaruh terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola tangan. Namun untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil *shooting*, perlu diadakan penelitian. Apakah metode latihan acak dan latihan terpusat adalah pilihan yang tepat? Hal ini dapat ditentukan hanya melalui bukti empiris yang didukung oleh penelitian yang tepat dan terstruktur dengan baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membahasnya dalam penelitian dengan judul “Perbandingan Metode Latihan Acak dan Terpusat Terhadap Hasil *Shooting* pada Permainan Bola Tangan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian serta menjaga tidak adanya penyimpangan pembahasan, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan acak dapat meningkatkan hasil *shooting* pada permainan bola tangan?
2. Apakah metode latihan terpusat dapat meningkatkan hasil *shooting* pada permainan bola tangan?
3. Apakah metode latihan acak lebih efektif dibandingkan metode latihan terpusat terhadap peningkatan hasil *shooting* pada permainan bola tangan ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan pegangan peneliti dalam melakukan proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan jalur dalam masalah yang sudah ditentukan. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010: 9) menyatakan bahwa: “Penelitian dasar bertujuan untuk mengembangkan teori dan tidak memperhatikan kegunaan yang langsung bersifat praktis”. Berdasarkan uraian latar belakang penelitian dan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hasil peningkatan *shooting* pada permainan bola tangan dengan menggunakan metode latihan acak.
2. Untuk mengetahui hasil peningkatan *shooting* pada permainan bola tangan dengan menggunakan metode latihan terpusat.
3. Untuk mengetahui perbandingan antara metode latihan acak dengan metode latihan terpusat terhadap peningkatan hasil *shooting* pada permainan bola tangan .

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah di uraikan di atas, maka penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat dipergunakan untuk :

1. Manfaat secara teori
 - 1.1 Dengan penelitian ini, diharapkan memperoleh gambaran mengenai metode latihan yang harus diberikan kepada atlet khususnya dalam pengembangan teknik *shooting* pada bola tangan. Penelitian ini juga bisa menjadi tambahan pengalaman dan wawasan yang bisa dijadikan bekal dalam kegiatan latihan di masa depan.
 - 1.2 Diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berharga mengenai penggunaan metode latihan acak dan terpusat dalam latihan keterampilan teknik dasar khususnya teknik dasar *shooting* pada bola tangan.
2. Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan inspirasi oleh pelatih untuk menambah pengetahuan tentang metode latihan khususnya metode latihan pada teknik dasar permainan bola tangan yang dapat digunakan dalam melatih.

E. Batasan Penelitian

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Pembatasan penelitian yang penulis tetapkan adalah :

1. Batasan Konseptual

Penelitian ini hanya ingin melihat seberapa besar perbandingan antara latihan acak dengan latihan terpusat terhadap hasil *shooting* (dengan menggunakan teknik *flying shoot*) pada permainan bola tangan.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam UKM Bola Tangan UPI.

3. Variable bebas penelitian ini yaitu metode latihan acak dan latihan terpusat.

4. Variable terikat dalam penelitian ini adalah *shooting (flying shoot)* pada permainan bola tangan.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi Skripsi terdiri atas lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi skripsi
2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian:
Penjabaran kajian pustaka terdiri dari:
 - 2.1. Metode latihan
 - 2.2. Latihan acak
 - 2.3. Latihan terpusat
 - 2.4. Perbandingan metode latihan acak dan terpusat
 - 2.5. Hakekat permainan bola tangan
 - 2.6. Teknik dasar permainan bola tangan
 - 2.7. *Shooting* dalam permainan bola tangan
 - 2.8. Analisis gerak *fling shoot*

3. BAB III Metode Penelitian: Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut:
 - 3.1. Lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian
 - 3.2. Desain penelitian
 - 3.3. Metode Penelitian
 - 3.4. Definisi Operasional
 - 3.5. Instrumen penelitian
 - 3.6. Proses pengembangan instrumen
 - 3.7. Teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya
 - 3.8. Analisis data
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni:
 - 4.1. Pengolahan atau analisis data
 - 4.2. Pembahasan atau analisis temuan
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian

