

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting dari sekian banyaknya komponen dalam olahraga. Permasalahan kondisi fisik ini masih sering dijumpai dan harus segera diatasi, karena komponen ini dapat mempengaruhi hasil dari gerakan olahraga saat dilakukan. Menurut (Purbolinggo et al., 2016), kondisi fisik merupakan kesiapan kondisi tubuh untuk menunjang performa atlet yang dapat ditingkatkan melalui sebuah program latihan, dan kondisi fisik ini juga dapat menjadi acuan untuk merancang program latihan tersebut.

Untuk meningkatkan kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen-komponen kondisi fisik tersebut, yang meliputi, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kordinasi, keseimbangan, akurasi, dan reaksi (Power & Sports, 2018). Bentuk upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga, kondisi fisik menjadi faktor yang fundamental. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan bagi seorang atlet dalam setiap cabang olahraga untuk menunjang teknik dan taktik baik saat berlatih maupun bertanding (Zhannisa et al., 2018). Termasuk atlet pada olahraga bola tangan.

Dalam olahraga permainan bola tangan itu sendiri, terdapat komponen-komponen kondisi fisik yang dominan, dan perlu dimiliki oleh setiap atlet pada olahraga tersebut yaitu, kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (Basiran et al., 2020). Hal ini ditandai dengan, keharusan seorang atlet bola tangan untuk bisa beraktivitas dengan cepat, intens, dan dinamis selama enam puluh menit (dua babak) seperti, akselrasi secara berulang, lari dengan cepat, melompat, *shooting* berulang-ulang, perubahan arah yang cepat, dan *body contact* yang intens antar pemain (Michalsik & Aagaard, 2015). Dengan demikian, kondisi fisik untuk seorang atlet harus diperhatikan dan harus disadari oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Kondisi fisik ini nantinya akan mempengaruhi performa prestasi dan penampilan pemain (altet) dalam pertandingan (Phytanza et al., 2021).

Dari berbagai kondisi fisik dalam olahraga bola tangan, peneliti akan membahas cara untuk meningkatkan kecepatan *shooting* dalam permainan bola tangan,

yang menurut peneliti bisa ditingkatkan dan dikembangkan melalui beberapa *treatment* atau metode latihan yang akan diberikan. Dalam olahraga bola tangan itu sendiri, kekuatan otot merupakan komponen penting untuk kinerja fisik seorang atlet, dengan kecepatan dan akurasi menembak menjadi faktor yang paling penting untuk keberhasilan permainan (Müller & Brandes, 2015).

Untuk meningkatkan performa *shooting* yang baik, maka diperlukan *power* lengan yang baik juga, sehingga dapat menghasilkan daya ledak pada lengan (*Relationship of Selected Physical Fitness Components on Shooting Accuracy of Women Handball Players Relationship of Selected Physical Fitness Components on Shooting Accuracy of Women Handball Players*, 2016). Salah satu komponen fisik yang dapat mempengaruhi kecepatan *shooting* dalam permainan bola tangan yaitu *power* lengan. *Power* merupakan kemampuan dasar kondisi fisik yang merupakan tumpuan utama dalam pencapaian bola tangan, khususnya dalam melakukan *shooting*, sebab *power* identik dengan kekuatan dan kecepatan (M et al., 2016). Oleh karena itu untuk menunjang kecepatan *shooting* itu sendiri diperlukan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan *power* pada otot lengan.

Mengenai performa *shooting* dalam permainan bola tangan, masih sering dijumpai beberapa permasalahan, banyak dari pemain bola tangan tidak memiliki *power* otot lengan yang baik, begitu pun daya ledak yang dihasilkan oleh otot lengan nya, sehingga kecepatan bola yang dihasilkan saat melakukan *shooting* masih kurang baik, yang mengakibatkan bola mudah untuk diantisipasi oleh penjaga gawang. Oleh karena itu, tidak bisa dipungkiri kecepatan *shooting* merupakan komponen yang sangat penting dan fundamental untuk meningkatkan performa *shooting* dan performa permainan pada olahraga bola tangan.

Power lengan merupakan salah satu komponen kemampuan kondisi fisik seorang atlet dalam menggunakan otot lengan untuk menerima dan mengangkat beban dalam waktu yang cepat (*Arm Muscle Power and Energy System Measurement of Forehand Drive on Tennis*, 2018). Menurut (Sin et al., 2020) *power* lengan adalah kemampuan otot-otot pada bagian lengan untuk menerima dan menahan beban pada saat melakukan aktivitas pekerjaan. Untuk meningkatkan *power* lengan, maka diberikan *treatment* atau latihan pada otot-otot bagian lengan

yang menggabungkan kekuatan dengan kecepatan (*explosive*), agar *power* pada otot lengan dapat meningkat.

Menurut (Cadore et al., 2014) bentuk latihan kekuatan dengan intensitas 65% hingga 80% dalam beberapa set menghasilkan *power* yang lebih tinggi, termasuk *power* pada otot lengan. Latihan *power* lengan menggunakan gerakan cepat dengan hambatan yang relatif ringan tidak akan menghasilkan hasil yang optimal, karena tujuan dari latihan *power* adalah mengangkat beban dengan secepat mungkin (Moran et al., 2018). Oleh karena itu, untuk mendapatkan peningkatan *power* pada lengan, memerlukan latihan yang menggabungkan komponen kekuatan dan kecepatan dengan intensitas yang cukup tinggi.

Namun pada penelitian yang menjadi rujukan penelitian kali ini, membahas tentang penelitian *shooting performance* hanya meneliti pada bagian akurasi *shooting* nya saja, tidak dengan kecepatan *shooting* nya, padahal performa *shooting* tidak hanya diukur dari komponen akurasinya saja, akan tetapi dari kecepatan bola yang dihasilkan pada saat melakukan *shooting* tersebut. Performa *shooting* bola tangan dapat diukur dengan cara mengukur pada kecepatan bola yang dihasilkan setelah melakukan *shooting* (Havolli et al., 2020). Keterampilan bola tangan dapat diukur dengan cara mengukur kemampuan *dribbling* zig-zag, kemampuan *passing*, dan kecepatan tembakan dan lemparan (Gill et al., n.d.).

Permasalahan ini diambil dari pengalaman dan pengamatan pribadi peneliti. Dari pengamatan peneliti masih menemukan pemain yang performa kecepatan *shooting* nya kurang baik, menurut beberapa ahli, kecepatan bola saat *shooting* merupakan peranan yang penting dan harus dimiliki setiap pemain atau atlet bola tangan, karena aspek tersebut termasuk faktor-faktor penentu dalam mencetak angka atau gol (Akyüz et al., 2019). Maka dari itu kecepatan *shooting* adalah salah satu komponen yang sangat penting pada permainan bola tangan, sehingga tidak bisa diabaikan. Dengan demikian pengukuran terhadap performa *shooting* dapat diukur dari kecepatan bola yang di hasilkan. maka perlu penelitian lebih lanjut terkait permasalahan tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Power* Lengan Terhadap Kecepatan *Shooting* Pada Permainan Bola Tangan”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *power* lengan terhadap kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan?”

1.3. Tujuan penelitian

Bedasarkan permasalahan tersebut diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : “Untuk mengetahui pengaruh *power* lengan terhadap kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan.”

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat serta pertimbangan dan pengembangan para atlet sebagai berikut :

1.4.1. Secara Teoritis

- a. Sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet pada cabang olahraga bola tangan mengenai latihan peningkatan kemampuan kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap cabang olahraga bola tangan.

1.4.2. Secara Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan
- b. Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet saat latihan maupun pertandingan.

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat di bawah ini :

BAB I Pendahuluan berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan-tinjauan terkait bola tangan, kondisi fisik, *power* lengan, kecepatan, *plyometric*, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan

sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian, dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.