

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar belakang

Permainan bola tangan (Handball) merupakan permainan antara dua tim yang terdiri dari empat belas pemain di dalam lapang, dan dimainkan di dalam ruangan dengan tujuh pemain di setiap tim, enam pemain dan satu penjaga gawang (Nouatin BK, Gouthon P, 2014). Permainan bola tangan adalah permainan yang sederhana tetapi juga atraktif yang membutuhkan unsur kondisi fisik dan dukungan antropometrik yang baik sehingga mampu melakukan semua pergerakan di dalam olahraga bola tangan dengan baik. teknik dasar permainan bola tangan terdiri dari mengoper bola (*Passing*), menggiring bola (*Dribbling*), menangkap bola (*Catch*), menembak bola (*Shooting*). *Shooting* merupakan suatu teknik terpenting dalam permainan bola tangan karena teknik inilah yang sangat menentukan keberhasilan atau kemenangan suatu tim dalam mencetak gol (Sujarwo & Arif, 2015) dan (Susanto, 2017). Dalam permainan bola tangan teknik shooting jump shot dibagi menjadi beberapa fase: pendekatan, lepas landas, mendarat, melempar (C, & Borsnik, 1993). Keberhasilan tembakan saat bermain dinyatakan sebagai tembakan gawang efisiensi, yaitu persentase lemparan atau skopr dari seluruh jumlah tembakan, memiliki faktor-faktor utama yang mempengaruhi hasil atau outcome daftar pertandingan dalam bola tangan beregu (Zvonarek & Hraski, 1996). Sekitar setengah dari semua tembakan selama pertandingan dalam bola tangan dilakukan dari lapangan belakang posisi dan dalam 60% dari mereka melalui lompatan teknik tembakan (Sibila, 2004).

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lihat pada saat latihan bola tangan atau pun pada saat pertandingan internal pada Club Grand Academy Handball, bahwa power atlet bola tangan tersebut kurang baik, karna power otot lengan dan power otot tungkai kurang terlatih jadi saat shooting atau saat melakukan flaying shoot tidak masimal atau kurang tepat pada gawang dan tumpuan loncatannya kurang tepat pada posisi. Oleh karna itu cepat terbaca oleh penjaga gawang lawan sehingga berhasil di gagalkan dengan cara memblock bola dan menangkap bola

sehingga bola tersebut dapat cepat berpindah pada lawan, mengapa seperti itu karna jaranganya melakukan latihan beban pada otot lengan oleh karna itu power otot lengan dan power otot tungkai atlet kurang baik saat bermain di lapang ataupun saat ingin mencetak poin, padahal seorang atlit tersebut memiliki peluang besar untuk mencetak gol.

Memasukan bola ke dalam gawang adalah tujuan utama dalam permainan bola tangan, upaya untuk mencetak poin maka dari itu dibutuhkan power lengan dan power tungkai yang cukup baik, sehingga seorang atlet dapat bermain dengan maksimal. Power adalah kemampuan otot untuk berkontraksi terhadap suatu tegangan dengan intensitas 40%-80% iramanya cepat, repetisi cukup banyak dalam waktu yang singkat (Dikdik zafar sidik, 2019). Daya ledak (power) adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan, daya ledak digunakan dalam berbagai cabang-cabang olahraga seperti: sepak bola, bola voli, bola basket, bola tangan dan cabang olahraga yang lain (Herre dalam Suharjana, 2013). Dengan demikian untuk mencetak poin harus memiliki power otot lengan dan power otot tungkai yang baik bukan hanya teknik yang baik dan terlatih tetapi fisik nyapun harus baik dan terlatih, sehingga saat melakukan shooting ataupun saat bermain di lapang power otot lengan dan power otot tungkai nyapun baik dan dengan mudah mencetak poin pada gawang lawan. Oleh sebab itu dengan fisik dan taktik yang baik dapat mempengaruhi pada keberhasilan atau kemenangan saat bertanding (Hermansah, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau tidaknya metode latihan Sistem Piramida Normal terhadap peningkatan power otot lengan dan power otot tungkai. Karna Power yang baik sangat berpengaruh dalam permainan cabang olahraga bola tangan untuk meraih poin yang maksimal, dan berdasarkan apa yang peneliti lihat dilapangan bahwa power sangat diperlukan untuk meningkatkan teknik dan kualitas permainan pada cabang olahraga bola tangan, maka dari itu peneliti akan mecoba melatih power otot lengan dan power otot tungkai dengan metode latihan sistem Piramida Normal. Metode Latihan Sistem Piramida Normal adalah metode latihan yang dapat meningkatkan pembentukan otot (gabungan) secara bersama. Program dimulai dari intensitas rendah dengan repetisi banyak, Sistem metode piramida ialah salah satu cara latihan yang mempunyai akibat paling baik untuk pengembangan kekuatan (Ria, 2010).

Dalam penelitian Sandra Arhesa dan Rudi, yang hasilnya bahwa analisis pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan hipertrofi otot yang menggunakan metode latihan piramid normal dan piramid terbalik serta terdapat perbandingan yang signifikan antara metode latihan piramid normal dan terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot terutama otot lengan dan paha, dengan peningkatan hipertrofi otot yang lebih baik menggunakan metode latihan piramid normal.

Dalam Penelitian Sandra Arhesa, yang hasilnya bahwa penelitian ini adalah (1) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terhadap peningkatan hipertrofi otot dada. (2) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot dada. (3) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terhadap peningkatan kekuatan otot dada. (4) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terbalik terhadap peningkatan kekuatan otot dada. (5) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metodelatihan piramid dan piramid terbalik terhadap peningkatan hipertrofi otot dada dan kekuatan otot dada.

Dalam penelitian Sahri, Sriyanto, Soegiarto, dan Hadi, yang hasilnya bahwa penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode pembebanan piramida tunggal dan ganda terhadap peningkatan angkatan klasik pada atlet putri angkat besi PPLP Jawa Tengah. Dengan demikian latihan beban dengan sistem beban piramida tunggal maupun ganda sama-sama efektif terhadap peningkatan power.

Dalam penelitian Nugroho Santoso Octavianus Matakupan dan Roy Widyonarto Marison yang hasilnya bahwa metode piramida lebih efektif dari pada metode multiple set, kerana metode piramida menambah berat beban dari set sebelumnya yang memaksa otot untuk bekerja lebih, jadi otot mendapat rangsangan yang lebih kuat, serabut otot mengalami pembesaran, peningkatan jumlah kapiler dan peningkatan protein kontraktil yang lebih dibanding metode multiple set. Hanya saja peningkatan kekuatan otot yang terjadi pada metode piramida tidak signifikan dibanding metode multiple set.

Namun, dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan sistem piramida normal Terhadap Peningkatan power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Pada

atlet Bola Tangan Club Grand Academy Handball tidak ada yang meneliti, maka penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Sistem Piramida Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Tangan Club Grand Academy Handball akan di teliti dengan baik dan benar. Oleh karna itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh metode latihan sistem piramid normal terhadap peningkatan power otot lengan dan Power Otot Tungkai atlet bola tangan, untuk meningkatkan pemain bola tangan Club Grand Academi Handball.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Pengaruh yang signifikan metode latihan Sistem Piramid Normal terhadap peningkatan Power otot lengan dan power otot tungkai atlet bola tangan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Pengaruh yang signifikan metode latihan Sistem Piramid Normal terhadap peningkatan Power otot lengan dan power otot tungkai atlet bola tangan.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan mempunyai kegunaan atau manfaat penelitian sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam konteks dan konsep permasalahan yang berkaitan dengan bagaimana peningkatan Power otot lengan dan power otot tungkai atlet bola tangan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih cabang olahraga dan sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya demi menunjang prestasi yang lebih baik dan optimal untuk melatih dan mengembangkan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada pihak *club* untuk lebih meningkatkan keterampilan permainan/*club* dan pemain atau pelatih dapat mengetahui apa yang menjadi penghambat prestasinya.

## **1.5 Struktur Organisasi**

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulis Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, 2021 yang terdiri dari lima BAB, yaitu:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Pada bab ini berisikan uraian teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis seperti terkait metode latihan sistem Piramid, power, kondisi fisik bola tangan, kerangka berfikir, dan hipotesis.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

Berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen 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.