

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Dalam situsnya Asosiasi Bola Tangan Indonesia menjelaskan bahwa bola tangan (*handball*) adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing tujuh pemain (enam pemain dan satu penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki dan juga bola yang digunakan lebih kecil dari bola sepak (Supriadi dkk., 2010, hlm. 7). Menurut Kangane (2007) “*you may punch, throw, or even head the ball to a teammate. Touching the ball with leg below the knee is not allowed*”. Arti dari kutipan ahli tersebut peneliti menyimpulkan, dalam melakukan permainan bola tangan, tidak diperbolehkan memakai kaki (bagian kaki dibawah lutut) sebaliknya pemain diperbolehkan untuk memukul, melempar atau bahkan menyundul bola ke teman.

Permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenarannya dan telah berusia sangat tua. Menurut Saptani (2009, hlm. 4) “Suatu permainan beregu yang menggunakan bola yang terbuat dari kulit atau sintetis dan cara memainkannya dengan menggunakan tangan di lapangan yang berbentuk persegi dikenal dengan nama permainan bola tangan (*handsball*)”. Sejarah permainan bola tangan yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman bernama Konrad Koch.

Akan tetapi permainan bola tangan ini tidak dapat langsung menjadi populer pada saat tersebut. Sejak diperkenalkan oleh Koch dan berkembang di Eropa, sampai tahun 1904 hanya sedikit sekali terdengar tentang permainan ini. Setelah perang dunia pertama berakhir, dua orang Jerman yaitu Hirschman dan Dr. Schelenz memajukan dan mempopulerkan kembali permainan bola tangan ini. Pada permulaannya, bola tangan tidak diakui sebagai cabang olahraga yang berdiri sendiri, karena belum mempunyai badan/organisasi sendiri.

Peraturan permainan bola tangan ini pada saat itu disusun berdasarkan peraturan dari *Association Football* yang disesuaikan dengan bentuk dan pola permainan bola tangan. Salah satu peraturan yang diambil dari sepak bola adalah

peraturan *offside*, tetapi peraturan ini dirasakan sebagai penghambat dan bukannya melancarkan jalannya permainan. Kemudian peraturan ini dihapuskan, setelah beberapa tahun berjalan.

Tahun 1928 yang bertepatan dengan diadakannya *Olympic Games*, wakil dari 11 negara mengadakan pertemuan di Amsterdam. Dari hasil pertemuan itu, terbentuklah suatu organisasi federasi bola tangan yang resmi yang disebut *International Amateur Handball Federation* (IAHF) yang beranggotakan 11 negara.

Setelah perang dunia II berakhir, para wakil dari negara anggota IAHF mengadakan pertemuan kembali. Kemudian dilangsungkanlah Kongres Internasional di Kopenhagen. Tujuan dari kongres itu sendiri yaitu untuk mencoba menumbuhkan kembali permainan bola tangan.

Hasil dari kongres ini adalah pembubaran IAHF dan lahirnya *International Handball Federation* (IHF) badan/organisasi yang resmi untuk bola tangan di seluruh dunia. Sekretariat, dewan pimpinan dan komisi teknik dari I.H.F berpusat di Basel, Swiss, dan kemudian IHF menjadi anggota dari *Federation of International Sports Association*. IHF sebagai organisasi yang resmi dari cabang olahraga bola tangan diwajibkan menghimpun semua perkumpulan nasional yang beranggotakan klub, sekolah, akademi, universitas dan lain-lain.

Federasi Bola Tangan Asia (*Asian Handball Federation*) terbentuk pada tahun 1974, pada waktu berlangsungnya Asian Games di kota Teheran. Kemudian pada tahun 1976 federasi ini dikukuhkan secara resmi di Kuwait.

Indonesia membentuk organisasi bola tangan yaitu Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) selaku induk organisasi bola tangan di Indonesia yang menjadi anggota dari *International Handball Federation* (IHF) sejak tahun 2007. Menurut Akta Notaris tentang Pendirian Asosiasi Bola Tangan Indonesia di depan Notaris Lilik Kristiwati, S.H., Asosiasi Bola Tangan Indonesia resmi berdiri tanggal 16 Agustus 2007. Pada tanggal 5 Juni 2009, ABTI resmi sebagai Full Member *International Handball Federation* (IHF) yang diketuai oleh Arie P. Ariotedjo

Bola tangan yang sudah dikenal saat ini ada tiga macam yaitu bola tangan sebelas pemain yang dimainkan di lapangan seukuran lapang sepakbola, bola tangan pantai dengan empat pemain, dan bola tangan dengan tujuh pemain yang

dimainkan didalam ruangan atau sering disebut dengan bola tangan *indoor*. Namun dari semua jenis permainan yang ada, yang paling umum dilakukan adalah permainan bola tangan *indoor* dan *outdoor*.

Dalam pembelajaran bola tangan ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu diantaranya teknik *catching*, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Disini peneliti akan membahas salah satu teknik dasar yang menurut peneliti adalah teknik dasar yang mesti dikuasai dengan baik. Teknik dasar tersebut yaitu teknik dasar jembak atau teknik dasar *shooting*. Menurut Mahendra (2000, hlm. 59) “Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukan bola ke gawang”.

Peneliti menyimpulkan bahwa menembak itu adalah teknik dasar melempar yang ditujukan langsung ke gawang. Dalam melakukan teknik tembakan (*shooting*), peneliti mencoba memaparkan salah satu teknik dasar yang sering sekali dilakukan ketika permainan sedang berlangsung. Salah satu teknik menembak yang sering digunakan dalam permainan bola tangan tersebut yaitu teknik menembak melayang (*flying shoot*), Saptani (2009, hlm. 118) mengatakan bahwa

Adapun pelaksanaannya tembakan sambil melayang pada dasarnya adalah menembakan bola dari jarak sedekat-dekatnya dengan gawang belum tubuh yang melayang jatuh atau mendarat di tanah atau lantai. Agar dapat melayang sejauh-jauhnya, sehingga dekat dengan gawang lawan, kaki terakhir yang menumpu diluar garis darah gawang dilakukan dengan kaki sekuat-kuatnya

Dari paparan para ahli di atas peneliti menyimpulkan, bahwa tembakan sambil melayang adalah tembakan yang memerlukan *power* tungkai yang besar. Dikarenakan ketika akan melakukan gerakan, atlet diharuskan melakukan gerakan awalan dan melakukan tolakan yang kuat agar momentum ketika diudara menjadi lebih lama dan jarak yang dihasilkanpun semakin jauh dari titik tolakan dan akan sekaligus memperdekat jarak antara penembak dan penjaga gawang lawan.

Menurut Harsono (dalam Rusli, 2013, hlm. 52) *power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dalam melakukan suatu tembakan diperlukan *power* lengan yang besar agar bola melaju dengan kuat dan cepat dan hasil lemparan dalam melakukan tembakan *flying shoot* akan lebih baik. Hal ini senada dengan Mahendra (2000, hlm. 59)

yang berpendapat bahwa “Agar berhasil, lemparan dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat”.

Dari paparan ahli, penulis menyimpulkan apabila ketika menembak disertai dengan *power* maka hasil yang didapat adalah bola tersebut akan melesat dengan cepat dan kuat dikarenakan lemparan dilakukan secara eksplosif dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.

Berdasarkan paparan-paparan tersebut penulis menyimpulkan bahwa tembakan melayang (*flying shoot*) adalah tembakan yang ditujukan ke gawang lawan yang dalam melakukannya memerlukan tenaga lecutan pada tangan untuk menembak bola dengan keras dan cepat dan juga memerlukan *power* tungkai yang besar ketika bertolak agar atlet dapat melayang lebih lama dan lebih dekat dengan gawang lawan.

Dalam sebuah realita yang ada di lapangan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang perlu di perhatikan dalam diri sang atlet guna menunjang kemampuan atlet dalam sebuah pertandingan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Kondisi fisik tersebut salah satunya adalah kondisi fisik secara fungsional. Seperti halnya dalam permainan bola tangan, atlet bola tangan harus memiliki kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu *power* legan dan *power* tungkai. Mengingat dalam pelaksanaannya kondisi fisik tersebut sangat berperan dalam menghasilkan sebuah tembakan *flying shoot* yang baik.

Kondisi fisik fungsional lainnya yaitu *power* tungkai, kondisi fisik *power* tungkai ini berperan saat atlet tersebut melakukan tolakan saat melompat, karena *power* tungkai yang baik mampu memperbesar daya vertikal atlet tersebut dan lompatan yang dihasilkandapat maksimal dan lebih baik. Menurut Riadi (dalam Rusli, 2013, hlm. 52) “melayang di udara adalah keadaan tubuh di udara setelah gerakan tolakan atau setelah kaki bertumpu”.Menyinggung fungsi dari *power* tungkai dan paparan ahli, peneliti menyimpulkan ketika melakukan teknik *flying shoot*, *power* tungkai akan memberikan kontribusi terhadap jangkauan lompatan dan waktu yang lebih lama ketika melayang setelah melakukan tolakan.

Dari pengamatan tersebut penulis tertarik untuk meneliti pada kondisi fisik secara fungsional atlet saja. Yang dimaksud secara fungsional adalah kondisi fisik

secara fungsinya yaitu *power* lengan dan *power* tungkai. Mungkin masih banyak faktor yang mempengaruhi hasil tembakan *flying shoot* tersebut namun bukan menjadi kajian penelitian ini. Berdasarkan ketertarikan tersebut penulis ingin meneliti apakah hasil *flying shoot* tersebut didukung oleh *power* lengan dan *power* tungkai.

Ketertarikan tersebut dilatarbelakangi oleh pengamatan penulis ketika melakukan magang di SDN Tenjolaya II Kabupaten Bandung. Ketika melakukan kegiatan belajar mengajar yang bermaterikan permainan bola tangan, peneliti mencoba mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan siswa pada saat bermain. Pada mulanya mereka bermain dengan asal-asalan dari mulai ketika mendribling maupun menembak namun ketika permainan mulai berjalan lama, secara spontan diantara murid melakukan satu gerakan yang menurut peneliti adalah gerakan teknik dasar yang sebenarnya umum dilakukan oleh seorang atlet bola tangan ketika menembak, yaitu teknik menembak melayang atau *flying shoot*. Ketika pembelajaran tersebut, peneliti melihat salah satu siswa sudah baik dalam melakukan sikap melayang diudara dan ketika menembakkan bolapun, siswa tersebut berhasil menembakkan bola dengan keras ketika siswa tersebut berada dalam posisi melayang. Setelah melihat gerakan tersebut peneliti mengamati hal apa saja yang memiliki peran ketika melakukan tembakan *flying shoot*, dan peneliti menyimpulkan bahwa lengan sangat berperan besar terhadap terjadinya tembakan dan terlebih lagi apabila lengan tersebut memiliki *power* yang besar, hal ini senada dengan Mahendra (2000, hlm. 59) yang berpendapat bahwa “Agar berhasil, lemparan dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat”. Peneliti menyimpulkan bahwa, *power* lengan sangat berperan penting sekali dalam melakukan teknik *flying shoot*, hal ini dikarenakan lengan adalah komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam melakukan permainan bola tangan, dan dengan dukungan *power* maka akan memberikan keuntungan besar dikarenakan akan menghasilkan gerak laju bola yang cepat dan kuat, dan bahwa apabila atlet bola tangan tidak memiliki *power* lengan yang besar, maka atlet akan sangat dirugikan, dan mungkin karirnya akan terhambat.

Bukan hanya lengan, *power* tungkai juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam hal melakukan tembakan *flying shoot*, dikarenakan *power* tungkai diperlukan sekali ketika saat melakukan tolakan, karena *power* tungkai yang besar akan memberikan jarak yang jauh dan lompatan yang maksimal. Menurut Wijaya (2014, hlm. 30) bahwa

*Power* tungkai merupakan titik tolak untuk menghasilkan lompatan, Oleh karena itu *power* tungkai yang besar serta disertai koordinasi yang baik akan menghasilkan *take-off* yang baik sehingga hasil lompatannya juga baik karena *power* tungkai yang baik mampu membawa titik berat badan dengan tinggi, dan kekuatan maksimal tungkai besar atau *take-off* yang kuat maka akan mempengaruhi kecepatan landas vertikal sehingga akan membawa titik berat badan lebih tinggi.

Dari paparan ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *power* tungkai sangat memiliki kontribusi dalam melakukan teknik *flying shoot*. Karena dalam melakukan teknik ini, atlet diharuskan melakukan tolakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal, dan hal tersebut dapat diketahui bahwa untuk menunjang kecepatan dan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang cepat bahwa *power* adalah komponen fisik fungsional yang sangat diperlukan. Dan kerugian yang ditimbulkan ketika seseorang yang tidak memiliki *power* tungkai yang besar adalah hasil lompatan akan lebih dekat, momentum ketika melayangpun akan semakin sebentar dan otomatis waktu yang diperlukan untuk melakukan tembakan ketika melayang semakin terbatas.

Berdasarkan pengamatan penulis dalam mengamati sebuah hasil tembakan teknik *flying shoot*, banyak terjadi perbedaan yang dihasilkan oleh atlet. Ada yang hasil tembakannya kurang baik, ada yang lompatannya kurang maksimal, dan ada juga yang hasil keseluruhan melakukan tembakannya sudah cukup baik namun perlu ditingkatkan, mungkin hasil menembak teknik *flying shoot* tersebut memiliki banyak faktor yang menunjang sehingga saat melakukan teknik tembakan tersebut memiliki hasil yang berbeda.

Mengacu pada paparan di atas maka permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan peneliti yaitu apakah *power* lengan dan *power* tungkai berhubungan terhadap hasil *flying shoot* pada permainan bola tangan? Maka dari itu peneliti terdorong untuk mengambil judul “hubungan *power* lengandan *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan”. Penelitian ini

dilaksanakan pada siswa kelas V di SD Negeri Mekarharapan, Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah *power* lengan memiliki hubungan berarti terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Desa Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang?
2. Apakah *power* tungkai memiliki hubungan berarti terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Desa Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang?
3. Apakah *power* lengan dan *power* tungkai memiliki hubungan berarti terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Desa Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian sudah dipastikan memiliki tujuan. Demikian pula penelitian yang dilaksanakan penulis mempunyai tujuan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *power* lengan terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Desa Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Desa Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Desa Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis sebagai pengembangan ilmu pendidikan olahraga, khususnya dalam hal hasil *flying shoot* bola tangan. Hasil penelitian ini dapat melengkapi kepustakaan dalam bidang olahraga mengenai hubungan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* bola tangan.

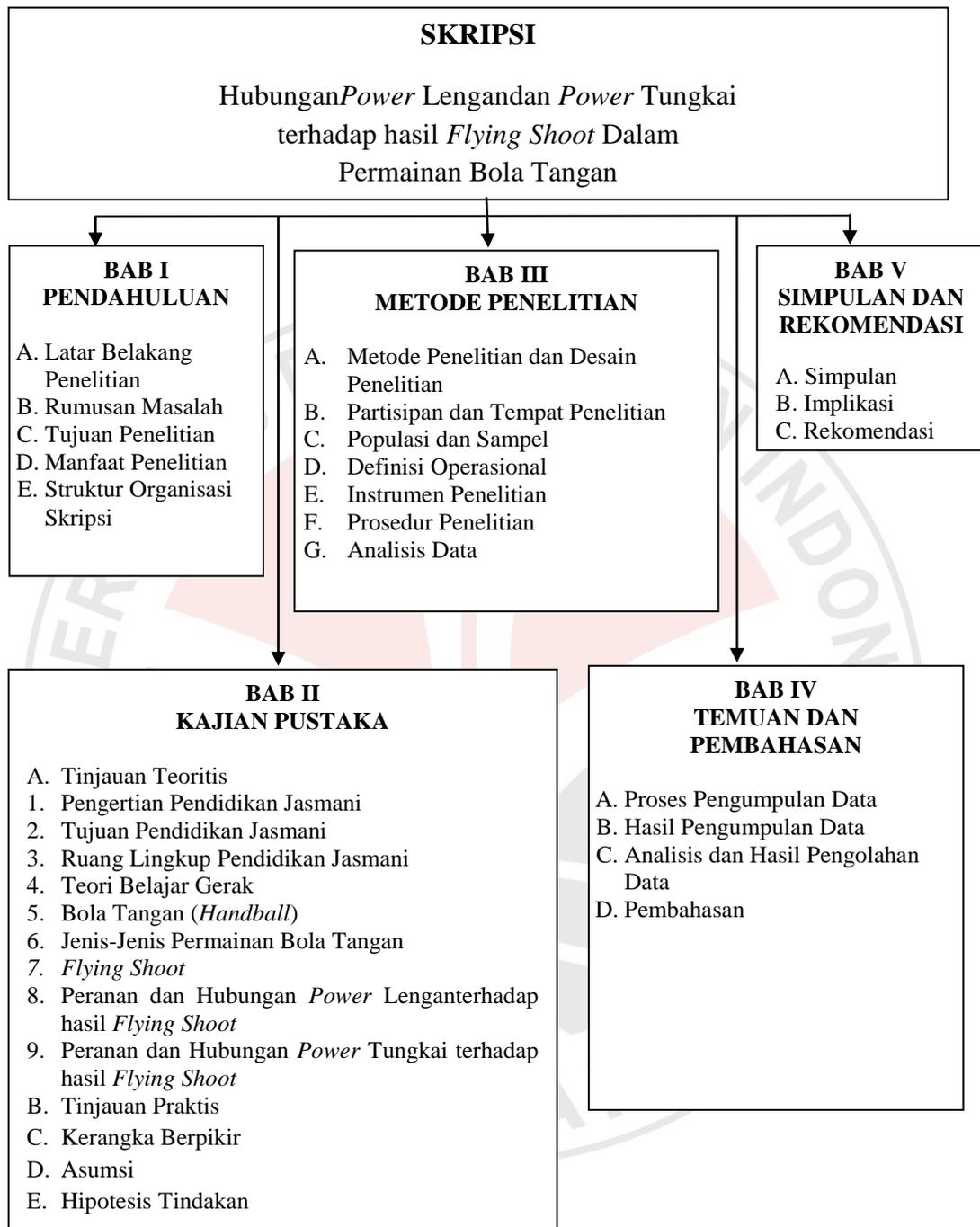
2. Secara praktik, diharapkan mempunyai manfaat sebagai acuan untuk meningkatkan hasil *flying shoot* siswa SDN Mekarharapan Kecamatan Tanjungsang, Kabupaten Subang dan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru tentang hubungan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* bola tangan.
3. Secara umum dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya. Selain hal itu hasil penelitian yang di peroleh di harapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pembinaan atlet bola tangan baik dalam memilih atlet, pengembangan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan secara karakteristik dan latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.
4. Secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:
  - a. Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.
  - b. Untuk peneliti, dapat memberikan pengalaman baru dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
  - c. Guru pendidikan jasmani dalam upaya peningkatan kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan calon-calon atlet bola tangan.
  - d. Sebagai bahan perbandingan dengan faktor- faktor yang berkaitan dengan peningkatan hasil lompatan lompat jauh.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Pada skripsi ini, penulis menjelaskan tentang “Hubungan *Power* Lengan dan *Power* Tungkai terhadap hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan” yang terdiri dari lima bab.

Lima bab tersebut yaitu bab I pendahuluan, bab II kajian pustaka, bab III metode penelitian, bab IV hasil penelitian dan bab V simpulan dan saran.

Untuk lebih jelasnya berikut penulis memaparkan struktur organisasi skripsi yang penulis buat.



Gambar 1.1  
Struktur Organisasi Skripsi

