

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan pada dasarnya merupakan proses pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman maupun peristiwa yang memiliki makna dan tujuan ke arah yang lebih baik. Menurut Rosdiani (2013, hlm. 148) “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Senada dengan paparan Rosdiani, Sukintaka (2004, hlm. 55) mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari paparan di atas peneliti menyimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani berbeda dengan pembelajaran lainnya karena pada dasarnya pendidikan jasmani itu merupakan aktivitas jasmani, maka dengan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, siswa dapat menguasai pengetahuan, mengembangkan keterampilan gerak, memperbaiki sikap serta meningkatkan nilai-nilai positif untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan jasmani.

Selanjutnya pengertian pendidikan jasmani menurut Soebroto, dkk. (1979, hlm. 7) yang mengemukakan bahwa.

Pendidikan jasmani merupakan terjemahan dari physical Education. Jasmani artinya bersifat jasad atau kejasadan. Maksudnya ialah bahwa ia sekali-kali bukan hendak mendidik jasad manusia, tapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia sebagai sasaran antara dalam membina pengembangan manusia seluruhnya.

Penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani itu bersifat jasad atau kejasadan. Pendidikan jasmani juga bukan hanya mendidik jasad manusia, tapi merupakan usaha pendidikan dengan jalan menggunakan tubuh manusia dalam membina pengembangan manusia seluruhnya.

Dalam pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk bergerak dan melalui pengalaman geraklah anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini senada dengan pendapat Wati (2012, hlm. 37) bahwa

Gerak anak merupakan aktivitas yang tidak pernah selesai sebagai ciri dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerak pada anak juga merupakan bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan, gerak akan memberikan kontribusi terhadap perkembangan intelektual dan keterampilan anak dimasa kehidupan selanjutnya

Dari paparan ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa dalam pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk bergerak. Gerak merupakan aktivitas yang tidak pernah selesai dan gerak juga merupakan hal yang sangat penting bagi pertumbuhan, perkembangan intelektual dan keterampilan anak sebagai bekal di masa depan.

Dan menurut Ibrahim mengemukakan bahwa,

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani.

Dari kedua pendapat tersebut penulis menyimpulkan, bahwa gerak adalah aktivitas yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengajarkan anak untuk tetap bergerak aktif dalam situasi apapun dan hal itu akan sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak agar berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, seorang anak diharapkan dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan benar agar perkembangan jasmaninya dapat berkembang dengan baik melalui proses pendidikan tersebut.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran yang mengandung aktivitas fisik dalam setiap kegiatannya. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya meliputi aspek emosional, sosial, mental, dan moral. Tujuan pendidikan jasmani juga memberikan potensi yang besar dalam kemampuan berfikir dan tumbuh berkembangnya pengetahuan, sikap, tanggung jawab, dan disiplin serta dapat menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat.

Pendidikan pada umumnya bertujuan untuk menghasilkan perubahan perilaku atau membentuk karakter pribadi seseorang. Tujuan umum pendidikan

ini selaras dengan tujuan umum pendidikan jasmani dimana pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Hal ini senada dengan pendapat Ikhsan dan Rukmana (2013, hlm. 26) yang mengatakan bahwa,

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

Dari paparan ahli di atas peneliti simpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir serta juga bertujuan untuk menerapkan aspek pola hidup sehat dan melatih afektif.

Selanjutnya, menurut Safari (2011, hlm. 61) mengemukakan bahwa,

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan untuk tujuan pengembangan keterampilan dan kebugaran, juga sangat peduli untuk mengembangkan aspek lainnya. Hal ini mencakup pula, perkembangan kognitif dan sifat- sifat kepribadian anak.

Dari paparan ahli tersebut peneliti simpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan untuk tujuan pengembangan keterampilan dan kebugaran, juga untuk pengembangan aspek kognitif dan sifat kepribadian anak.

Selanjutnya Lutan (dalam Sudirjo, 2013, hlm. 17) mengemukakan bahwa Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan siswa untuk:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efisien dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani termasuk permainan olahraga.

Dari paparan ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan pola hidup sehat dan meningkatkan sikap (kerjasama, tanggung jawab, kejujuran, sportifitas, disiplin dan lain- lain) ke arah yang lebih baik.

Melihat dari tujuan tersebut, pendidikan jasmani sangat menunjang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Sebagaimana menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010, hlm. 207) bahwa,

Penjas dan olahraga, khususnya bagi usia dini yang dilaksanakan secara teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi tercapainya tujuan pendidikan secara umum (manusia paripurna), tujuan pendidikan nasional, maupun tujuan kurikuler, yaitu pertumbuhan dan perkembangan secara optimal meliputi dimensi fisik, intelektual, emosional/ mental, sosial dan spiritual.

Peneliti simpulkan, bahwa penjas dan olahraga lebih baik dilaksanakan secara teratur, terencana, terarah dan terbimbing terlebih lagi bagi usia dini agar tujuan pendidikan nasional, maupun tujuan kurikuler tercapai.

Berkenaan dengan keterkaitan pertumbuhan dan perkembangan, menurut Sherrill (dalam Wati, 2013, hlm. 37) prinsip perkembangan yang normal adalah sebagai berikut:

- a. *Continuity*, perkembangan dimulai dari konsepsi sampai meninggal.
- b. *Uniform sequence*, perkembangan sama pada setiap anak, tetapi setiap anak ada variasinya.
- c. *Neurological maturation*, perkembangan berhubungan dengan kedewasaan sistem persarafan. Tidak ada latihan yang dapat menjadikan siswa mampu melakukan tugas sebelum sistem saraf siap untuk melakukan tugas.
- d. *General do Pacific activity*, anak secara bertahap dapat melakukan kontrol terhadap kelompok otot besar baru kemudian gerak halus.
- e. *Cephalocaudal direction*, gerak kasar dimulai dari kepala dan kemudian ke bawah.
- f. *Loss for reflexes, certain primitif reflexes, such as grasp reflex and more refleks, mus De los before the corresponding voluntary movement si aquired.*
- g. *Proximodistal coordination, muscle Group Bear (proximo) midline become functional before those farther away (distal) krom midline.* Bergerak pada garis tengah tubuh lebih mudah dibandingkan dengan memotong garis tengah badan.

- h. *Bilateral do crosslateral motor control*, gerak bilateral (kedua tungkai bergerak secara simultan dengan kedua lengan meraih objek secara bersamaan).

Dari kedua papan ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki banyak sekali manfaatnya terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dan menyinggung tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, prinsip perkembangan yang normal yaitu diantaranya meliputi *Continuity, Uniform sequence, Neurological maturation, General do Pacific activity, Cephalocaudal direction, Loss for reflexes, Proximodistal coordination*, dan terakhir *Bilateral do crosslateral motor Control*.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, memiliki ruang lingkup yang luas dalam mencapai suatu proses pendidikan jasmani. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006, hlm. 175), mengemukakan :

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut meliputi aspek-aspek sebagai berikut, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, kesehatan.

Dari kutipan di atas, penulis simpulkan bahwa pendidikan khususnya pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup atau aspek-aspek dalam pendidikan jasmani yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dll. Berikut penulis jelaskan mengenai aspek-aspek dalam pendidikan jasmani menurut Rosdiani (2013, hlm. 147):

- a. Permainan dan Olahraga meliputi : olahraga tadisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

4. Teori Belajar Gerak

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya (Choerudin, 2012 hlm. 4).

Menurut Mulyana (2009, hlm. 3) menyatakan bahwa:

Belajar adalah usaha sadar manusia untuk mengadakan perubahan perilaku dan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tersebut cenderung permanen, karena sebelum belajar yang bersangkutan belum mempunyai pengalaman dengan ilmu dan keterampilan yang baru diperolehnya yang secara psikologis mempengaruhi kejiwaannya, antara lain cara berpikir, mereaksi, melaksanakan dan menganalisis.

Peneliti menyimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku dan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Dan belajar juga yaitu sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya.

Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran. Wujud dari proses belajar pendidikan jasmani adalah perkembangan yang menyeluruh yaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya. Menurut Sukintaka (2004 hlm.78) mengemukakan bahwa Kemampuan motorik / gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.

Selanjutnya menurut Choerudin (2012, hlm. 2) menyatakan bahwa,

Gerak dasar merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Peneliti menyimpulkan bahwa gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak dengan kata lain gerak dasar merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan dan praktek.

5. Bola Tangan (*Handball*)

Permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Bola tangan adalah permainan yang tidak kalah menariknya dengan permainan sepakbola, kasti dan permainan lainnya. Dalam hal pengertian bola tangan, menurut Rowland (dalam Budiman & Yudiana, 2008, hlm. 2) “permainan bola tangan adalah permainan beregu yang dimainkan dengan cara melempar dan menangkap bola, serta menembakkan bola ke gawang”. Selanjutnya menurut Mahendra (2000, hlm. 6) bahwa “bola tangan bisa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan”. Dari kedua paparan ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bola tangan adalah permainan beregu yang dimainkan dengan cara melempar, menangkap dan menembak baik dengan satu tangan atau dua tangan. Karakteristik permainan bola tangan seperti halnya gerakan dalam kehidupan keseharian seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menghindari dan sebagainya. Sehingga dalam mengajarkan keterampilan teknik memainkan bola sangat tergantung pada tingkat perkembangan anak didik (Budiman & Yudiana, 2008, hlm. 3). Dalam hal memainkannya, bola tangan lebih seperti permainan bola basket dengan memakai gawang. Hal tersebut senada dengan Mahendra (2000, hlm. 6) bahwa

permainan ini lebih tepat disebut permainan kombinasi antara permainan basket dan permainan sepakbola. Disebut demikian, karena keterampilan teknik dasar basket yang terdiri dari *passing*, *dribling*, *shooting*, dll. Sedangkan lapangan permainan serta bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepakbola, terdiri dari gawang berjaring, serta daerah-daerah yang dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya

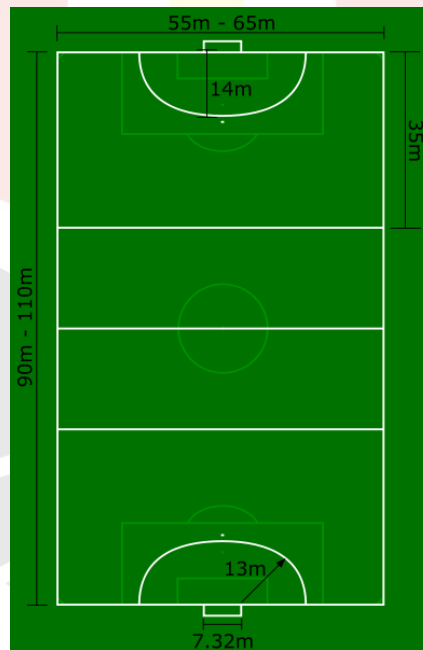
Dalam hal peraturan waktu permainan, bola tangan dimainkan selama 30 menit dengan 60 detik *time out* untuk setiap tim per babak. Waktu berhenti hanya untuk pemain yang cedera, tim *time out*, dan kebijakan wasit. Hal ini

dijelaskan dalam Clanton dan Dwight (1997) “*a regulation games is played in 30-minute halves with one 60-second team time-outs, and at the referee’s disrection*”

6. Jenis-Jenis Permainan Bola Tangan

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 dan bola tangan dengan tujuh pemain yang dimainkan didalam ruangan atau sering disebut dengan bola tangan *indoor*. Dari ketiga macam tersebut hanya dua yang umum dimainkan yaitu diantaranya bola tangan *outdoor* dan bola tangan *indoor*.

- a. *Outdoor hand ball* atau bola tangan lapangan, adalah permainan bola tangan yang dimainkan dilapangan terbuka dengan menggunakan lapangan sepak bola dan berjumlahkan 11 orang.



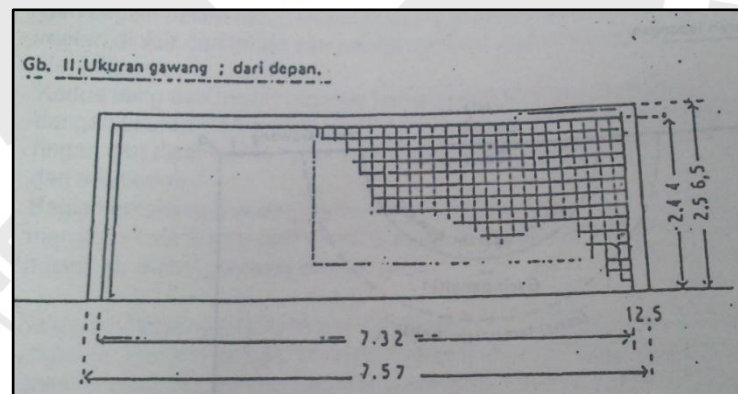
Gambar 2.1
Lapang Bola Tangan *Outdoor*
(Google Image)

Mengenai peraturan permainan bola tangan *outdoor* atau permainan bola tangan lapang, Saptani (2009, hlm. 44) mengemukakan bahwa “Pada prinsipnya lapangan permainan bola tangan lapang mempunyai kemiripan/kesamaan dengan lapangan permainan sepakbola, baik dilihat dari segi bentuk ataupun garis-garis

yang dibuat di dalam lapangan permainan. Bahkan ukuran gawang sama dengan ukuran gawang permainan sepakbola”

Berikut adalah penjelasan mengenai ukuran lapangan, garis-garis, gawang, daerah gawang, dan bola yang digunakan menurut Saptani (2009, hlm 44-46) adalah sebagai berikut:

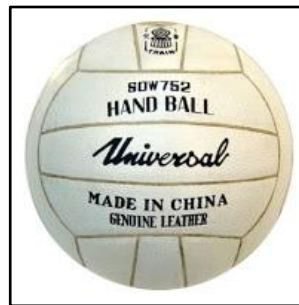
1. Panjang lapang 90-110 m dengan lebar 55-65 m.
2. Dua garis samping yang menunjukkan panjang lapangan disebut garis samping. Sedangkan dengan dua buah garis yang menunjukkan lebar disebut garis gawang. Garis setengah lingkaran sepanjang 13 m (jari-jari) disebut garis/daerah gawang. Garis bas harus jelas dan lebar, dibuat dengan kapur putih dengan lebar 8cm kecuali garis gawang harus dibuat setebal tiang gawang yaitu 12,5 cm. Pada jarak 35 m dari garis gawang (sejajar dengan garis gawang) adalah garis batas *off-side*. Ditengah lapangan ditarik garis gawang dan membagi lapangan menjadi dua disebut garis tengah. Tepat di tengah lapangan di atas garis tengah lapangan dibuat lingkaran dengan jari-jari sepanjang 9,15m disebut lingkaran untuk lemparan permulaan permainan.
3. Gawang dan ukurannya sama dengan gawang pada permainan sepak bola. Gawang pada umumnya dibuat dari kayu persegi panjang dengan lebar 12,5 m tiap sisi. Adapun lebar gawang 7,32m dan ini diukur dari sebelah dalam dari tiang gawang. Tinggi gawang 2,44 m, perhitungan juga sama yakni diukur dari sebelah dalam tiang gawang. Tiang di cat dengan warna putih. Dan gawang dipasang jala yang kuat dan lentur untuk menahan bola yang masuk.



Gambar 2.2
Ukuran Gawang
(Mahendra, 2000, hlm. 104)

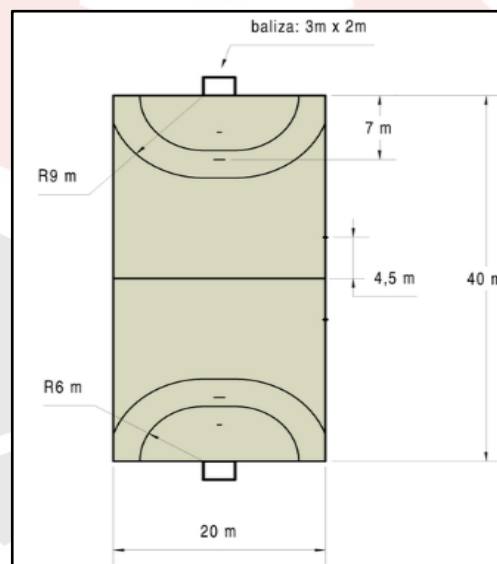
4. Daerah gawang atau *goal area* merupakan daerah kekuasaan dari seseorang penjaga gawang. Daerah gawang ditandai dengan garis panjang yaitu 7,32m.
5. Bola terbuat dari kulit atau bahan sintesis dan bentuknya bulat, didalamnya juga terbuat dari karet. Bila mungkin mempunyai warna yang terang misalnya putih. Ukuran bola untuk putra yaitu keliling

58cm-60cm, berat 425 gram-475 gram dan untuk putri keliling 34cm-56 cm dengan berat 325 gram-400 gram.



Gambar 2.3
Bola *Hand Ball*
(Google Image)

- b. *Indoor Hand Ball*, adalah permainan bola tangan yang dimainkan dilapangan tertutup/gedung. Bola tangan *indoor* adalah bola tangan yang paling populer dan sering kita jumpai sekarang.



Gambar 2.4
Lapangan Bola Tangan *Indoor*
(Google Image)

- 1) Lapangan berbentuk empat persegi panjang berukuran:
 - a) panjang lapang: 40 meter
 - b) lebar lapang: 20 meter
 - c) Garis pembatas lapangan : 5 cm
- 2) Tiang gawang harus berbentuk persegi panjang dengan ukuran 8x8 cm, sedangkan ukuran gawang adalah sebagai berikut:
 - a) Tinggi gawang: 2 meter

- b) Lebar gawang : 3 meter
- 3) Daerah gawang dibuat garis panjangnya 3 meter, pada jarak 6 meter (akhir) dan ujungnya dihubungkan dengan garis gawang, dengan membentuk seperempat lingkaran dengan jari-jari 6 meter diukur dari tiang gawang.
- 4) Garis lempar bebas dibuat dengan panjang 3 meter, dibuat pada jarak 9 meter dari garis gawang, dan ujungnya dihubungkan pada garis gawang membentuk seperempat lingkaran, berjari-jari 9 meter diukur dari tiang gawang.
- 5) Garis tembakan hukuman atau garis pinalty sejauh 7 meter dari garis gawang dan panjangnya 1 meter sejajar dengan garis gawang.
- 6) Bentuk bola harus berbentuk bulat berwarna tunggal (satu warna), bagian luarnya terbuat dari kulit atau dari karet atau bahan sintetis lainnya. Bola berukuran:
 - a) Untuk putra : berat bola: 425 – 475 gram. Diameter : 58 – 60 cm.
 - b) Untuk putri : berat bola: 325 – 400 gram. Diameter : 54 – 56 cm.
- 7) Lama permainan dibagi menjadi 2 babak yaitu:
 - a) Untuk putra : 2x30 menit dengan waktu istirahat 10 menit.
 - b) Untuk putri : 2x 25 menit dengan waktu istirahat 10 menit.
- 8) Pertandingan bola tangan dipimpin oleh 2 orang wasit, kedua wasit mempunyai wewenang yang sama dibantu oleh pencatat waktu.

7. Flying Shoot

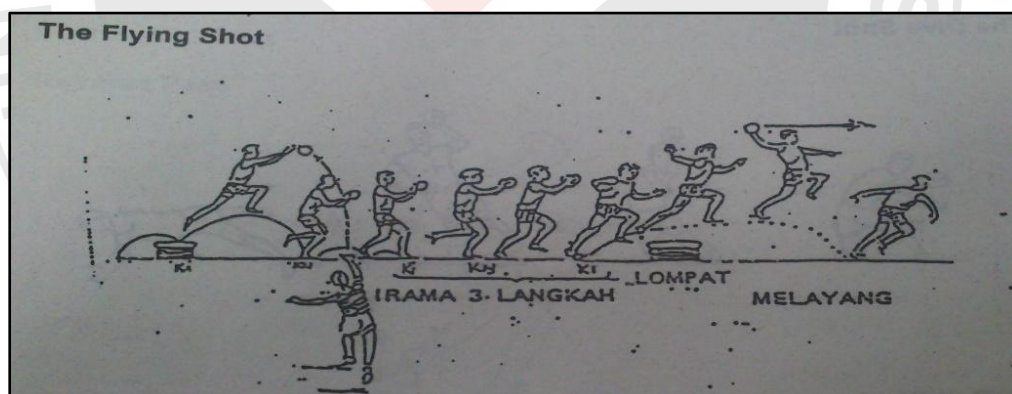
Dalam pembelajaran bola tangan ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar permainan dapat berjalan menarik, dalam garis besarnya, keterampilan dasar permainan bola tangan menurut Haris (dalam Budiman & Yudiana, 2008, hlm. 3-4) terdiri dari:

- a. Berlari dan melompat
 - 1) Berlari : lurus dengan cepat; cepat dan mengubah arah lari tanpa kehilangan keseimbangan; menyamping dan mundur.
 - 2) Melompat : tinggi ke atas; jauh ke depan; ke samping.
- b. Menangkap bola
 - 1) Bola setinggi dada
 - 2) Bola tinggi
 - 3) Bola di samping kiri/kanan
 - 4) Bola rendah (setinggi lutut)
 - 5) Bola yang menggelundung
- c. Mengoper bola (*passing*)
 - 1) Dengan dua tangan:

- (a) *Chest pas*
- (b) *Overhead pas*
- (c) *Underhand pass*
- 2) Dengan satu tangan:
 - (a) *Javeline pas/baseball pas*
 - (b) *side pas*
 - (c) *Reverse pas*
- d. Mendribble bola (menggiring bola)
- e. Menembak bola (*shooting*)
 - 1) *The sanding shoot*
 - 2) *The jump shoot*
 - 3) *The dive shoot*
 - 4) *The fall shoot*
 - 5) *The flying shoot*
 - 6) *Reverse shoot*

Mengacu pada salah satu teknik dasar *shooting* pada bola tangan yang dipaparkan di atas 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”



Gambar 2.5
Teknik *Flying Shoot*
(Mahendra, 2000, hlm. 64)

Menurut Mahendra (2000, hlm. 59) “Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan

kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat”.

Berdasarkan kedua uraian tersebut penulis menyimpulkan bahwa sebuah tembakan melayang (*flying shoot*) memerlukan tenaga lecutan pada tangan untuk menembak bola dengan keras dan cepat dan juga memerlukan *power* pada kaki agar tolakan maksimal dan atlet dapat lebih dekat dengan gawang lawan.

8. Peranan dan Hubungan *Power* Lengan terhadap hasil *Flying Shoot*

Power merupakan salah satu komponen fisik yang memiliki peran penting bagi setiap cabang olahraga terutama yang memerlukan daya ledak otot yang tinggi. Menurut Harsono (dalam Safari, 2012, hlm. 41) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Dan menurut Safari (2012, hlm. 41) “kemampuan daya ledak otot atau yang sering kita sebut *power*, ini sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan”. Senada dengan paparan dua ahli di atas, maka penulis menyimpulkan seorang atlit bola tangan diharapkan mempunyai lengan yang kuat dan memiliki *power* yang besar pada lengannya sehingga dapat menembak bola dengan kuat dan cepat. Bukan hanya dalam menembak ke gawang saja, *power* lengan pun dapat memberikan nilai tambah ketika mengumpan bola ke rekan tim dikarenakan bola yang di lempar dengan *power* atau dengan kuat dan memiliki kecepatan yang tinggi akan sulit sekali di potong oleh lawan dan hal tersebut dapat memberikan keuntungan terhadap tim. Didalam olahraga bola tangan, banyak faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan lemparan dan tembakan, ini bisa dikarenakan faktor keadaan fisik secara fungsional ataupun fisik secara anatomi, motivasi, dan hal-hal lain. Bisa juga datang dari faktor ekstrinsik yang berupa motivasi dari orang lain seperti pelatih atau guru. Berdasarkan paparan di atas, atlit bola tangan diharapkan memiliki *power* atau daya ledak yang besar pada lengannya sehingga akan menguntungkan dirinya sendiri dan timnya.

9. Peranan dan Hubungan *Power* Tungkai terhadap hasil *Flying Shoot*

Sama halnya dengan *power* lengan, seorang atlit bola tangan diharapkan memiliki daya ledak yang besar pada tungkainya. Dalam melakukan teknik *flying shoot*, seorang atlit diharuskan melakukan lompatan sekuat-kuatnya diluar garis

daerah gawang dan menembakkan bola ketika melayang sebelum pemain menyentuh/ jatuh ke bagian dalam daerah gawang. Menurut Kosasih (dalam Sudirman, 2011, hlm. 10) bahwa

Kalau power tungkai itu besar serta disertai koordinasi yang baik untuk menghimpun semua elemen ayunan secara menguntungkan, maka titik berat badan (*center of gravity*) dapat diangkat setinggi mungkin, kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka kecepatan lepas landas vertikal yang besar juga akan mengantarkan titik berat badan lebih tinggi ke atas.

Dari uraian di atas, penulis menyimpulkan apabila seseorang atlet memiliki daya ledak yang besar pada tungkainya disertai koordinasi yang baik, maka seseorang atlet dapat lebih memperdekat dirinya dengan gawang ketika atlet tersebut meloncat/melayang.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh *Taryono (2012)*, *judul: Kontribusi Power Tungkai Terhadap Jarak Lompatan dan Korelasi Jarak Lompatan Terhadap hasil Lemparan Flying Shot Dalam Permainan Bola Tangan.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya dukungan power tungkai terhadap jarak lompatan *flying shot*, dan mencari tahu sejauh mana hubungan jarak lompatan terhadap hasil lemparan *flying shot* bola tangan. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam suatu cabang olahraga disamping faktor teknik dan mental. Sebelum terjun karena pertandingan, seorang pemain harus betul-betul siap kondisi fisiknya. Tanpa didukung persiapan fisik yang baik tidak mungkin seorang pemain dapat meraih prestasi tinggi. Bila melihat hasil korelasi kedua variabel, maka variabel power tungkai dengan jarak lompatan mempunyai angka korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan angka variabel jarak lompatan terhadap hasil lemparan *flying shot*. Hal ini disebabkan power tungkai mendukung secara langsung dalam gerakan melompat. Sedangkan jarak lompatan terhadap hasil lemparan *flying shot* kemungkinan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi secara teknik, koordinasi gerakan dan lain-lain. Adapun saran yang dapat diberikan antara lain: (1) Bagi para guru olahraga atau pelatih yang bermaksud dalam pembinaan pemain bola tangan, power tungkai dan jarak lompatan dapat dipakai sebagai gambaran untuk menentukan bobot latihan, dan (2) Sehubungan dengan ruang lingkup dalam penelitian ini terbatas pada komponen kondisi fisik power tungkai, maka

sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk komponen kondisi fisik yang lain.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ferly Sandy Wijaya (2014), judul: Hubungan Kecepatan (*Speed*), Panjang Tungkai Dan *Power* Tungkai Terhadap Hasil Lompatan Lompat Jauh.

Penelitian yang dilakukan berawal dari pengamatan penulis saat menyaksikan perlombaan atletik khususnya nomor lompat jauh. Kemampuan dan kondisi fisik atlet pasti memiliki perbedaan-perbedaan secara anatomis maupun secara fungsional. Penulis mencoba mengamati hasil lompatan yang di hasilkan oleh diri seorang atlet yang memiliki perbedaan jarak. Hal tersebut mungkin dikarenakan adanya faktor-faktor yang menjadi penunjang kemampuan atlet, sehingga saat melakukan lompatan memiliki perbedaan hasil lompatan tersebut. Dari hasil pengamatan tersebut timbulah masalah yaitu apakah hasil lompatan tersebut dipengaruhi oleh dukungan kecepatan (*speed*), panjang tungkaidan *power* tungkai? Penulis merumuskan masalah yaitu apakah kecepatan (*speed*), panjang tungkaidan *power* tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lompatan lompat jauh? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecepatan (*speed*), panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh. Untuk memecahkan masalah tersebut, penulis menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Populasi dan sampel yang digunakan yaitu seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Buahdua I yang jumlahnya 32 orang. Instrumen yang digunakan yaitu pengukuran kecepatan, pengukuran panjang tungkai, pengukuran *power* tungkai, dan hasil lompatan lompat jauh. Mengacu pada hasil pengolahan data, dapat ditarik simpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dengan hubungan positif yang mantap antara kecepatan (*speed*) terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,570. Terdapat kontribusi yang signifikan, namun memiliki hubungan positif yang sedang antara panjang tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,429. Terdapat kontribusi yang signifikan dengan hubungan positif yang mantap antara *power* tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,625. Terdapat kontribusi yang signifikan dengan hubungan positif yang mantap antara kecepatan (*speed*) dan panjang tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,654. Terdapat

kontribusi yang signifikan dengan hubungan positif yang mantap antara panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,659. Terdapat kontribusi yang signifikan dengan hubungan positif yang sangat kuat antara kecepatan (*speed*) dan *power* tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,726. Terdapat kontribusi yang signifikan dengan hubungan positif yang sangat kuat antara kecepatan (*speed*), panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap hasil lompatan lompat jauh sebesar 0,749.

3. Penelitian oleh Billy Agung Sudrajat (2014), judul: Hubungan Tinggi Badan, *Power* Lengan, Dan Panjang Lengan Terhadap Servis Atas Bola Voli.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pemain bola voli yakni diantaranya faktor fisik, baik secara anatomis yaitu tinggi badan dan panjang lengan, sedangkan secara fungsional yaitu kemampuan lengan dalam hal daya ledak ototnya (*power*). Untuk memperoleh bibit pemain bola voli yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bola voli khususnya dalam pelaksanaan servis atas. Dukungan tinggi badan, panjang lengan dan *power* lengan merupakan hal yang dibutuhkan oleh pemain bola voli. Maka, yang menjadi fokus penelitian ini terdiri dari variabel bebas, yaitu tinggi badan (X1), *power* lengan (X2), dan panjang lengan (X3). Sedangkan variabel terikat adalah servis atas bola voli (Y). Tujuan dari diadakannya penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan-hubungan dari keseluruhan variabel penelitian. Jumlah sampel penelitian yang digunakan berjumlah 26 orang dengan teknik *sampling* adalah *sampling* total. Dalam meneliti masalah hubungan antara tinggi badan, *power* lengan dan panjang lengan terhadap servis atas bola voli, menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mencari nilai koefisien korelasi dan signifikansi secara statistik. Adapun instrumen pengambilan data tinggi badan dengan pengukur tinggi badan, pengambilan data *power* lengan melalui tes lempar bola *medicine*, pengukuran panjang lengan dilakukan dengan pengukur panjang lengan, dan tes servis atas yang diberikannya skor-skor untuk sarannya. Data yang didapatkan kemudian diolah secara statistik dengan bantuan *software SPSS v.16 for Windows*. Data-data tersebut diuji normalitas datanya guna mencari tahu normal tidaknya suatu data penelitian. Berdasarkan perhitungan didapatkan bahwa

seluruh data berdistribusi normal. Kemudian masing-masing diuji korelasi dan signifikansi serta koefisien determinasinya. Maka berdasarkan perhitungan hasil korelasi variabel tinggi badan sebesar 0,324 dengan signifikansi sebesar 0,106 dan kontribusi sebesar 10,5% terhadap servis atas bola voli. Korelasi variabel *power* lengan sebesar 0,442 dengan signifikansi sebesar 0,024 dan kontribusi sebesar 19,5% terhadap servis atas bola voli. Korelasi variabel panjang lengan sebesar 0,357 dengan signifikansi sebesar 0,073 dan kontribusi sebesar 12,8% terhadap servis atas bola voli. Korelasi variabel tinggi badan dan *power* lengan sebesar 0,525 dengan signifikansi sebesar 0,024 dan kontribusi sebesar 27,6% terhadap servis atas bola voli. Berdasarkan perhitungan hasil korelasi variabel tinggi badan dan panjang lengan sebesar 0,362 dengan signifikansi sebesar 0,198 dan kontribusi sebesar 13,1% terhadap servis atas bola voli. Berdasarkan perhitungan hasil korelasi variabel *power* lengan dan panjang lengan sebesar 0,559 dengan signifikansi sebesar 0,014 dan kontribusi sebesar 31,2% terhadap servis atas bola voli. Dan korelasi variabel tinggi badan, *power* lengan, dan panjang lengan sebesar 0,559 dengan signifikansi sebesar 0,038 dan kontribusi sebesar 31,2% terhadap servis atas bola voli.

C. Kerangka Berpikir

Sebuah cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda baik itu dalam peraturan, sarana dan prasarannya, maupun pelaksanaannya, namun kondisi fisik dari setiap atlet cabang olahraga yang ditekuni harus dimiliki sebagai kemampuan dasar dari setiap atlet. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang baik untuk sebuah olahraga prestasi yang dalam pelaksanaannya melakukan sebuah pertandingan atau perlombaan itu membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang prima.

Namun pada kenyataan yang ada di lapangan bahwa kondisi fisik atlet memiliki perbedaan secara anatomis maupun secara fungsional, secara anatomis dari para setiap atlet sudah pasti memiliki perbedaan kondisi anatomis yang berbeda, dan secara fungsionalpun sudah pasti memiliki perbedaan dari setiap atletnya seperti contohnya kondisi fungsional *power* lengan dan *power* tungkainya. Mahendra (2000, hlm. 18) mengemukakan bahwa

semua gerak fungsional melibatkan usaha yang sangat kompleks, hal itu merupakan kemampuan untuk mengkombinasikan elemennya yang

tepat untuk menghasilkan efisiensi. Anak perlu menguasai kemampuan untuk menghasilkan sejumlah usaha pada momen yang tepat

Dengan perbedaan kondisi fisik tersebut maka akan dapat mempengaruhi hasil *flying shoot* yang dilakukan, dengan kata lain kondisi fisik yang baik mampu menunjang kemampuan atlet saat melakukan sebuah pertandingan atau perlombaan.

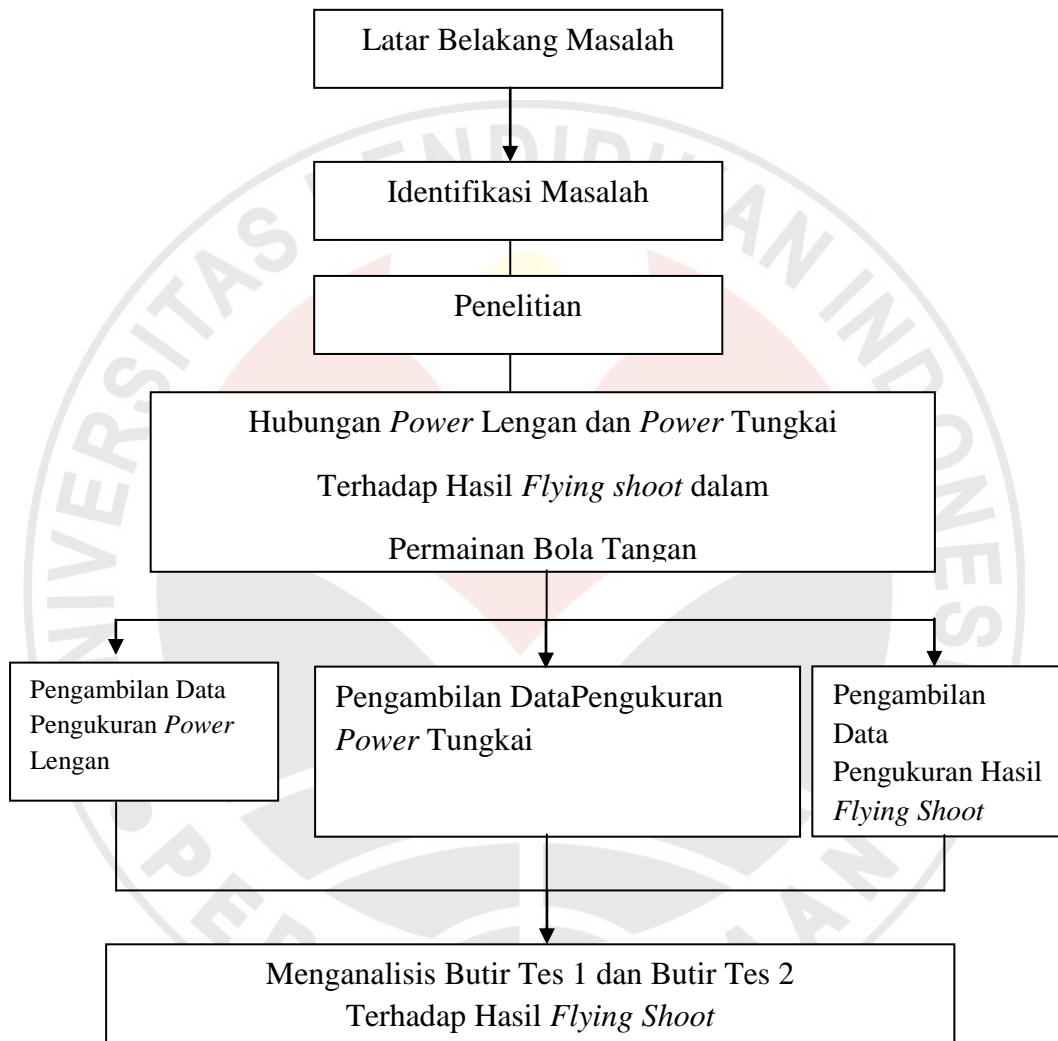
Mahendra (2000, hlm. 25-26) menyatakan “kualitas-kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, *power*, dan daya tahan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pebola tangan untuk dapat berhasil dalam menguasai bola tangan, hal tersebut mengandung arti bahwa tanpa adanya faktor di atas maka prestasi bola tangan seseorang akan terhambat. Salah satu kualitas fisik di atas adalah *power*. *Power* merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan permainan bola tangan, hal ini dipandang sangat penting bagi penguasaan keterampilan bola tangan khususnya untuk melakukan teknik *flying shoot*. Hal ini selaras dengan pernyataan Mahendra (2000, hlm. 33) yang menyatakan bahwa

power adalah satu atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam bola tangan, kebanyakan keterampilan bola tangan bergantung pada kualitas fisik yang satu ini dalam hal bahwa pebola tangan harus menggerakkan tubuhnya secara cepat, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan

Berdasarkan pada paparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa seseorang atlet memerlukan kualitas fisik yang baik seperti kelentukan, kekuatan, *power*, dan daya tahan. Terlebih lagi seorang atlet diharuskan memiliki kualitas *power* yang mumpuni dikarenakan dalam melakukan permainan bola tangan sangat memerlukan kekuatan dan kecepatan yang dapat dikeluarkan secara bersamaan terlebih lagi dalam melakukan lompatan dalam melakukan *flying shoot* yang memerlukan *power* pada tungkai yang besar.

Penulis mencoba melakukan sebuah penelitian dengan mencari tahu apakah kondisi fisik *power* lengan dan *power* tungkai memiliki hubungan terhadap hasil *Flying shoot* dalam permainan bola tangan. Dengan mencari data setiap butir tes kondisi fisik tersebut, kemudian melakukan sebuah analisis statistik untuk

mencari tahu seberapa besar kontribusi kondisi fisik tersebut. Berikut penulis jelaskan kerangka berpikir dalam bentuk struktur permasalahan.



Gambar 2.6
Kerangka Berpikir

D. Asumsi

Asumsi sangat diperlukan sebagai pegangan dan dijadikan titik tolak penelitian untuk memecahkan suatu permasalahan.

Maka dari itu, sebagai landasan berfikir penulis memaparkan beberapa anggapan dasar dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. *Power* lengan merupakan penggabungan antara dua unsur kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Dalam hal ini dapat menunjang kepada hasil tembakan bola ke gawang pada permainan bola tangan, *power* yang baik akan memberikan kekuatan dan kecepatan bola setelah di lempar sehingga bola tersebut dapat melaju dengan cepat dan kuat ke gawang. Hal tersebut senada dengan pernyataan Mahendra (2000, hlm. 59) bahwa “Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat”
- b. Dalam melakukan teknik *flying shoot*, atlet memerlukan *power* tungkai yang besar untuk melakukan lompatan sehingga hasil lompatan yang dilakukan semakin tinggi dan jarak yang dihasilkan antara penembak dan penjaga gawang menjadi semakin dekat. Tungkai adalah komponen fisik yang sangat diperlukan dan sering terlibat dalam sebuah pertandingan bolatangan. Sebagaimana menurut Czerwinski dan Taborsky (2000) [Online] tersedia di: <http://ebook.eurohandball.com/BasicHandball1/html/15.html> mengemukakan bahwa “*While shooting the muscles of the lower and upper limbs, pelvic region and trunk are extremely engaged*”. Yang artinya saat melakukan *shooting* otot-otot tungkai bawah dan atas, daerah pinggul dan badan sangat terlibat aktif. Peneliti menyimpulkan bahwa apabila seorang pemain memiliki *power* tungkai yang besar maka akan lebih memberikan nilai yang positif terhadap keberhasilan melakukan teknik *flying shoot*. Nilai positif tersebut dapat berupa hasil lompatan yang jauh lebih tinggi yang diakibatkan oleh besarnya *power* yang dikeluarkan ketika melompat dan juga nilai positif lainnya yaitu jarak yang dihasilkan akan lebih dekat.

E. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang dianggap benar namun perlu di uji lebih lanjut tentang kebenarannya. Mengacu pada anggapan dasar di

atas, maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Power* lengan memiliki hubungan berarti terhadap hasil *flying shoot* pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
- b. *Power* tungkai memiliki hubungan berarti terhadap hasil *flying shoot* pada permainan bola tangan pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.
- c. *Power* lengan dan *power* tungkai memiliki hubungan berarti terhadap hasil *flying shoot* pada permainan bola tangan pada siswa kelas V SDN Mekarharapan Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.



