

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penggunaan metode latihan yang tepat dapat memaksimalkan bakat dan prestasi yang dimiliki oleh atlet hingga *peak performance*. Solusi yang banyak diungkap dalam teori – teori belajar mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode yang efektif dalam pemberian latihan keterampilan gerak, metode tersebut dapat dibagi menjadi beberapa metode diantaranya metode keseluruhan versus bagian, metode distribusi versus padat, metode drill versus *problem solving*, atau metode pengajaran terprogram. (Ma'mun & Saputra, 2000). Solusi lain yang dapat digunakan adalah dengan menggabungkan antara sesi latihan teknik dan fisik secara bersama. Hal ini ditujukan untuk menggabungkan kebutuhan kekuatan fisik dan teknik secara bersamaan, agar efisiensi waktu dalam latihan dapat tercapai. Latihan ini juga sangat populer untuk pemain dari segala usia dan tingkatan (Hill-Haas et al., 2011b)

Perbedaan dalam diri atlet merupakan keunikan dalam diri manusia, sehingga dalam pembuatan program latihan membutuhkan penanganan lebih detail agar ketercapaian atlet dapat maksimal. Pemain elit dan non elit bola tangan memiliki karakteristik kinerja fisik yang berbeda sehingga dalam proses latihan memerlukan penanganan yang berbeda (Stijn et. al, 2011). Ketahanan fisik dan motorik yang mumpuni merupakan salah satu pendukung dalam bermain bola tangan. Karena dalam permainan bola tangan membutuhkan suport oleh *motor ability* dan psikomotor yang baik dalam pelaksanaan permainannya (Lidor, Argov, & Daniel, 1998). Untuk menjadi pemain bola tangan haruslah mempunyai tingkat *ability* yang tinggi (Zwierko, Florkiewicz, Fogtman, & Kszak-Krzyżanowska, 2014). Atlit bola tangan juga harus mempunyai *ability* yang baik dalam melakukan lemparan dan akurasi (Bayios).

Metode latihan yang sering digunakan dalam permainan bola tangan di Indonesia masih sangat terbatas, sehingga pengaplikasian metode latihan yang

diterapkan hanya sebatas menggunakan metode konvensional saja, karena dalam latihan bola tangan perlu peningkatan dalam metode latihan agar mendapat hasil latihan yang lebih baik (Jimmy H. Railey, 2013). Jika dilihat dari ranah kepelatihan penggunaan metode latihan yang tepat dapat membuat atlet lebih cepat berkembang dalam penguasaan gerak atlet tersebut. Metode latihan yang sedang sering digunakan dalam cabang olahraga permainan adalah *Small-Sided Games (SSG)*.

Small-Sided Games merupakan salah satu solusi untuk metode latihan dalam cabang olahraga permainan beregu. Karena dalam permainan beregu pemain harus berlatih dalam situasi yang mengandung lingkungan yang serupa seperti pertandingan sebenarnya (Coutinho. Et. al. 2015). Metode latihan SSG juga sangat mengefektifkan waktu untuk penggabungan latihan teknik, taktik, motivasi bertanding, dan kebugaran tubuh dalam waktu yang bersamaan sehingga keseluruhan aspek tersebut dapat meningkat (Coutinho. Et. al. 2015). Penggunaan metode latihan seperti ini dinilai sangat efektif dan efisien dalam pemecahan *game situation* dan memberikan pengalaman kepada atlet dalam pembiasaan situasi permainan. Penghitungan skor dapat digunakan untuk jumlah skor keseluruhan dan digunakan untuk melihat peringkat tim yang bertanding (Harrison, Kilding, Gill, dan Kinugasa. 2014). Penggunaan SSG sangat membuat atlet semangat dalam melakukan permainan hal ini ditunjukkan dengan kesungguhan atlet dalam meraih poin, karena dalam setiap permainan akan mendapat poin untuk kemenangan tim tersebut. Pendapatan poin inilah yang mendorong atlet bersungguh - sungguh dalam berlatih, karena total keseluruhan akan menentukan mana tim yang menjadi juara dalam season tersebut. Cara seperti ini akan mampu merangsang dalam mengasah kemampuan bertanding atlet, sehingga dalam latihan berlangsung keterampilan – keterampilan yang dimiliki oleh atlet dapat terasah dengan baik.

Metode SSG dinilai sangat membantu dalam proses latihan ataupun dalam proses belajar atlet, sehingga dalam pelaksanaan latihan dapat memaksimalkan waktu dan potensi yang dimiliki oleh anak. SSG sangat mempengaruhi dalam perkembangan teknik, taktik, dan kebugaran atlet (Iacono, Martone, Zagatto,

Meckel, Sindiani, Milic, Dan Padulo. 2017). Penerapan SSG akan sangat berdampak positif karena dalam pelaksanaannya melatih *ability* atlet, teknik, taktik dan dalam permainan akan lebih berkompetitif untuk mendapatkan skor yang terbaik sehingga bersungguh – sungguh dalam bermain, dan kedua model tersebut sangat berkaitan.

SSG dimulai untuk pengoptimalan keterampilan agar keterampilan tersebut lebih sempurna, dengan memenuhi berbagai persyaratan kebugaran tanpa menghilangkan atau mengurangi aktifitas keterampilan dan pengambilan keputusan. (Aguiar, Botelho, Lago, Macas Sampaiao. 2012). Penggunaan SSG ini sangat efektif untuk digunakan dalam penggunaan metode latihan, dibandingkan dengan metode latihan lain. SSG tampaknya sangat efektif dalam menggabungkan pembelajaran motorik, kerjasama tim, dan latihan aerobik (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, Chamari. 2014). Penggunaan SSG dalam latihan bola tangan sangat berhubungan karena dalam permainan bola tangan terdapat banyak unsur taktis, teknis, dan kebugaran otot dan penggunaan SSG dinilai sangat tepat. Literatur ilmiah banyak yang mengatakan tentang manfaat dari pengaplikasian SSG dari segi teknis, taktis, dan fisiologis (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, Chamari. 2014).

Permainan Bola Tangan (*Handball*) merupakan cabang olahraga yang kurang populer di Indonesia. Jika dilihat dari sejarahnya bola tangan adalah cabang olahraga yang lebih tua dibandingkan dengan permainan sepak bola (IHF, 2005). Penyebaran bola tangan di Indonesia tergolong lambat, perkembangan bola tangan mulai dipopulerkan dimulai dari tahun 2009. Permainan bola tangan sangat ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, taktik yang baik bagi atlitnya. Permainan bola tangan akan berjalan dengan baik apabila mampu menguasai keterampilan bola tangan (Sridadi, dan Utama, 2016). Permainan bola tangan mempunyai berbagai macam keterampilan dasar, keterampilan dasar bermain bola tangan diantaranya adalah *passing, catching, dribbling, shooting, feinting, blocking, tackling* (Susanto 2004). Keterampilan suatu cabang olahraga akan sangat ditentukan oleh banyak faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Penguasaan keterampilan bermain bola tangan sangat dipengaruhi dari faktor internal atlet, karena faktor dari dalam tubuh sangat besar dalam mempengaruhi penguasaan gerak atlet. Sumber perbedaan dalam hal keterampilan tersebut bisa bermacam-macam penyebabnya, yakni bisa karena perbedaan dalam hal fisik, kemampuan (*abilities*), gaya belajar, sikap, emosi, serta pengalaman-pengalaman masa lalu yang memiliki kaitan dengan tugas yang dipelajari (Suprastyo, 2011). Aktivitas motorik, dan khususnya pelatihan kapasitas koordinatif, dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan potensi perkembangan kognitif (Galdi, D'Anna, Pastena, & Paloma, 2015).

Permainan Bola Tangan termasuk dalam keterampilan terbuka. Keterampilan Terbuka adalah keterampilan dalam pelaksanaannya banyak dipengaruhi oleh keadaan lingkungan yang tidak tetap atau berubah ubah dan tidak bisa diprediksi (Ma'mun dan Saputra, 2000). Termasuk dalam keterampilan terbuka inilah yang mendasari bahwa permainan Bola Tangan harus mempunyai metode yang khusus dalam penanganan Latihannya. Penanganan dalam latihan Bola Tangan sedikit berbeda, karena dalam permainan Bola Tangan merupakan permainan yang mengandung unsur *full-body contact* serta keadaannya sukar untuk ditebak baik segi teknik maupun dari segi taktik. Penampilan dalam banyak olahraga tim tergantung pada kemampuan pemain untuk mengidentifikasi isyarat lingkungan yang sesuai yang memberikan peluang untuk bertindak tepat (Travassos et al., 2014).

Permainan bola tangan termasuk dalam keterampilan terbuka, maka dalam proses latihan harus menyerupai permainan yang sebenarnya. Pengaturan latihan seperti ini ditujukan untuk memberikan pengalaman situasi dalam permainan yang sebenarnya. Jika pelatih dapat memiliki pemahaman menyeluruh tentang sifat dan karakteristik keterampilan terbuka, mereka dapat menangkap prinsip-prinsip kunci dari pelatihan keterampilan motorik untuk memaksimalkan kinerja atlet. Dikarenakan *handball* tergolong dalam keterampilan terbuka (Wang, 2016). Seorang pemain perlu berurusan dengan banyak aspek seperti stabilitas emosional mereka dan fokus perhatian di samping kondisi lingkungan (Saha, Saha, Mazlan, & Arriffin, 2013).

Adanya kelemahan dan kelebihan dari kedua pengaturan latihan di atas menyebabkan perlunya dilakukan penelitian untuk membuktikan keunggulan dari tiap pengaturan latihan terhadap peningkatan keterampilan bermain bola tangan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana pengaruh metode latihan SSG dan metode SSG-T terhadap penguasaan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik tinggi dan motorik rendah.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah :

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *Small-Sided Games* (SSG) dan metode latihan *Small-Sided Games with tournament* (SSG-T) memberikan berpengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan metode latihan *Small-Sided Games* (SSG) dan metode latihan *Small-Sided Games with tournament* (SSG-T) dengan atlet berkemampuan motorik tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain Bola Tangan?
3. Apakah metode metode latihan *Small-Sided Games with tournament* (SSG-T) memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik tinggi?
4. Apakah metode metode latihan *Small-Sided Games with tournament* (SSG-T) memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik rendah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *Small-Sided Games* (SSG) dan metode latihan *Small-Sided Games With Tournament* (SSG-T) memberikan berpengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan.
2. Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan metode latihan *Small-Sided Games* (SSG) dan metode latihan *Small-Sided Games With Tournament* (SSG-T) dengan atlet berkemampuan motorik tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain Bola Tangan.

3. Untuk mengetahui apakah metode latihan *Small-Sided Games With Tournament* (SSG-T) memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik tinggi.
4. Untuk mengetahui apakah metode latihan *Small-Sided Games With Tournament* (SSG-T) memberikan pengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik rendah.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- 1) Dipandang secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi pengembangan metode latihan yang sudah ada dan menyempurnakannya terkait dengan latihan.
- 2) Dipandang secara praktis dapat menjadi acuan:
 - a. Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai alternatif dalam latihan untuk memperbaiki kemampuan prestasi atlet.
 - b. Bagi atlet, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kemampuan skill atlet tersebut.
 - c. Bagi instansi atau klub upaya ini dapat memberikan solusi alternatif dari masalah latihan yang ada, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengaplikasikan latihan bola tangan dengan tingkat motorik siswa yang dimilikinya.
 - d. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan dan khazanah ilmu pengetahuan tentang latihan bola tangan dengan tingkat motorik sekaligus dapat mempraktikkan dan mengembangkannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.5 Struktur Organisasi Penulisan

Sistematika penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2017 yang di dalamnya memberikan petunjuk mengenai tata cara penulisan tesis.

Bab I merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penulisan.

Bab II berisikan kajian pustaka, penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab ini menjelaskan perihal teori-teori serta hasil penelitian yang mendukung tentang metode latihan dan kemampuan motorik yang memberikan pengaruh terhadap tingkat keterampilan bermain bola tangan pada atlet bola tangan Kabupaten Birebon.

Bab III memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi, populasi dan sampel, metode dan desain penelitian, lokasi penelitian, sumber dan jenis data, prosedur pengumpulan data, analisis data dan tahap penelitian.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini dipaparkan pembahasan terhadap temuan-temuan penelitian yang diperoleh dari perlakuan eksperimen metode latihan dan kemampuan motorik yang memberikan pengaruh terhadap tingkat keterampilan bermain bola tangan pada atlet kabupaten cirebon.

Bab V berisi tentang simpulan, implikasi, dan saran dari penelitian ini, bab ini memaparkan kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian serta implikasi yang didapatkan dari penelitian, saran yang diberikan kepada pembaca dan masukan penelitian berikutnya.