

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan dari pada kakinya. Sebagaimana telah diklaim oleh sejarawan olahraga Konrad Koch, bahwa ia memainkan bola tangan jauh lebih awal dari pada sepak bola. Dalam situsnya, Asosiasi Bola Tangan Indonesia (Tersedia: <http://abti.papanreklame.com>) menjelaskan bahwa: 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 populer pada saat itu karena berbagai alasan. Setelah perang dunia kesatu selesai, dua orang Jerman yang lain bernama Hirschman dan Schelenz berusaha mempopulerkan kembali permainan bola tangan. Kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang yang secara teratur dimainkan di sekolah lanjutan, klub dan perguruan tinggi. Permainan bola tangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bola tangan modern yang bentuk permainan dan peraturannya masih sangat berbeda. Permainan *urania* yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno, dan *harpaston* yang dimainkan oleh orang-orang Romawi. Sebagaimana dalam *fangballspiel* atau permainan tangkap bola yang diperkenalkan dalam sebuah lagu oleh seorang penulis puisi Jerman bernama Walther Von der Vogelwiede. Di Prancis, seorang yang bernama Rabelais menggambarkan bentuk permainan bola tangan dengan bermain bola tangan menggunakan telapak tangan mereka. Lebih jauh lagi, pada tahun 1793 masyarakat Inuit yang hidup didataran hijau menggambarkan dan membuat ilustrasi permainan bola dengan menggunakan tangan. Pada tahun 1848 seorang administrasi olahraga Denmark memberikan izin untuk permainan bola tangan

**Fajar Hafiyah, 2013**

**KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG  
TERHADAP HASIL STANDING SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

agar dimainkan di sekolah lanjutan di Ortrup, Denmark dan mendorong untuk segera menyertakan aturan dalam permainan bola tangan. Semua keterangan tersebut merupakan tanda-tanda pasti yang biasa digambarkan sebagai bentuk kuno dari permainan bola tangan.

Bola tangan yang sudah dikenal saat ini ada tiga macam yaitu bola tangan dengan sebelas pemain, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan sepak bola, bola tangan pantai dengan empat pemain, bola tangan dengan tujuh pemain yang dimainkan di dalam ruangan atau disebut juga bola tangan indoor. Di Indonesia permainan bola tangan telah dilakukan sejak jaman penjajahan Belanda, tetapi sayang sampai sekarang tidak banyak diketahui oleh masyarakat. Hal ini ternyata dengan tidak adanya organisasi bola tangan, perkumpulan bola tangan begitu pula pertandingannya. Tetapi permulaan bola tangan telah dimasukkan dalam acara pertandingan PON ke-dua Jakarta tahun 1951 yang diikuti teman-teman dari Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur saja. Jadi permainan bola tangan di Indonesia banyak dikenal oleh pelajar-pelajar sekolah lanjutan sebagai salah satu pelajaran olahraga serta di kalangan angkatan bersenjata.

Permainan bola tangan Indoor (dengan tujuh pemain) sekarang sedang berkembang di Indonesia, khususnya di Bandung yaitu di Universitas Pendidikan Indonesia yang dipelopori oleh UKM bola tangan. Hal ini ditandai dengan adanya Kejuaraan Nasional antar Universitas se-Indonesia yang telah berlangsung selama empat kali sejak tahun 2008 hingga 2012, dengan UPI Bandung pernah satu kali menjadi tuan rumah kejuaraan nasional. Dari empat kali diadakan kejuaraan nasional tiga diantaranya dijuarai oleh UPI Bandung. Dalam waktu dekat kejuaraan nasional bola tangan ke-lima akan kembali diselenggarakan di Universitas Negeri Jakarta.

Dengan status juara bertahan tim UPI Bandung mempunyai target untuk mempertahankan gelar juara dan mencetak sejarah dengan menjuarai Kejuaraan Nasional 4 kali secara berturut-turut. Hal ini tentu tidak mudah, apalagi Tim UPI mempunyai status sebagai juara bertahan, seperti apa yang dikatakan oleh para pepatah bahwa mempertahankan juara lebih sulit dibandingkan dengan merebut

**Fajar Hafiyah, 2013**

*KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG  
TERHADAP HASIL STANDING SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

juara. Untuk merealisasikan target juara tersebut maka perlu latihan yang sistematis dengan memperbaiki kekurangan-kekurangan yang dialami di kejuaraan sebelumnya. Latihan yang sistematis adalah yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Pada latihan yang sistematis terdapat aspek-aspek yang harus diperhatikan agar dapat membantu atlet meningkatkan, memperbaiki, dan mempertahankan prestasi maupun dalam latihan maupun pertandingan. Adapun aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Dari ke empat aspek latihan di atas yang perlu diperhatikan sebagai evaluasi dari kejuaraan nasional sebelumnya diantaranya adalah latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik merupakan latihan yang sangatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Begitu juga pada cabang olahraga bola tangan, latihan fisik merupakan latihan yang sangat penting, karena atlet bola tangan harus berkreasi untuk dapat terus mencetak angka di lapangan dengan ukuran panjang 40 meter dan lebar 20 meter, dengan dua buah gawang berukuran tinggi 2 meter dan panjang 3 meter dalam waktu 60 menit yang dibagi ke dalam dua babak dengan masing-masing 30 menit pada setiap babak. Seperti yang telah dijelaskan oleh Merian (2005:5, 13) bahwa:

*The playing court is a 40 meter long and 20 meter wide rectangle, consisting of two goal areas and a playing area. The longer boundary lines are called side lines, and the shorter ones are called goal lines (between the goal posts) or outer goal lines (on either side of the goal). The normal playing time for all teams with players of age 16 and above is 2 halves of 30 minutes. The half-time break is normally 10 minutes.*

Lebih lanjut latihan teknik merupakan latihan untuk memperlancar teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Misalkan pada cabang olahraga bola tangan terdapat teknik *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Latihan teknik adalah latihan yang khusus

dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Adapun teknik-teknik dasar bola tangan yang telah dijelaskan oleh Czerwinski dan Taborsky (1997:09), yaitu: “(1) *Catching the ball*, (2) *Passing*, (3) *Shooting*, (4) *Dribbling*, (5) *Feint Movement*, (6) *Offensive and Defensive Movement*, dan (7) *Goal Keeper’s Technique*.” Paparan tersebut merupakan 7 teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap atlet bola tangan. Semua bentuk teknik dasar tersebut harus dilatih dan dikuasai secara sempurna karena akan menentukan gerak keseluruhan dalam permainan bola tangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik dasar bola tangan harus dilatih dan dikuasai secara sempurna agar dapat mencetak poin yang sudah merupakan suatu kewajiban untuk bisa memenangkan pertandingan bola tangan.

Dari ketujuh teknik dasar di atas poin penting yang merupakan kekurangan dari atlet UPI yaitu pada teknik *shooting* (menembak), karena untuk mencetak poin dalam bola tangan kita harus bisa melakukan *shooting* ke arah gawang yang sulit untuk dijangkau oleh penjaga gawang. Pada cabang olahraga bola tangan ada tujuh cara untuk melakukan *shooting* (tembakkan) yaitu *standing shoot*, *jump shoot*, *dive shoot*, *fall shoot*, *side shoot*, *flying shoot*, dan *reverse shoot*. Pada sesi latihan UKM bola tangan (Rabu, 6 Maret 2013) Rahmat berpendapat bahwa “jika hasil teknik *standing shoot*-nya bagus maka teknik-teknik *shooting* yang lainnya pun akan bagus juga hasilnya”. *Standing shoot* adalah cara melakukan tembakan dalam sikap berdiri tanpa melakukan lompatan. *Standing shoot* merupakan teknik menembak yang paling sederhana, “merupakan dasar dari teknik menembak yang lainnya, gerakannya lambat dan kemungkinan berhasilnya sangatlah kecil” (Haris, 1986:32).

Berangkat dari pernyataan di atas, maka yang harus dilakukan untuk dapat memperbaiki teknik-teknik *shooting* adalah dengan melatih teknik *standing shoot* terlebih dahulu. Sedangkan agar gerak koordinasi tekniknya terbantu maka perlu melatih fleksibilitasnya terlebih dahulu. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:163) bahwa: “manfaat fleksibilitas salah satu diantaranya adalah membantu gerak koordinasi teknik menjadi lebih baik serta menghemat pengerahan tenaga



menjadi lebih efisien pada saat melakukan gerakan-gerakan”. Lebih mendalam lagi pentingnya fleksibilitas bagi atlet pada setiap cabang olahraga yang digeluti khususnya pada bola tangan juga dikemukakan oleh Harsono (1988:164), yaitu: “atlet-atlet hoki, voli, gulat, sepakbola, bulu tangkis, serta atlet-atlet dari lain-lain cabang olahraga, prestasinya akan banyak tergantung dari fleksibilitas ruang gerak sendi-sendinya”. Melihat dari analisis gerak *standing shoot*, momentum besar ketika melakukan *standing shoot* didapat ketika seorang pemain bola tangan menarik lebih jauh tangannya ke belakang, hal tersebut didapat apabila seorang pemain bola tangan memiliki fleksibilitas pinggang yang bagus. Setelah mendapatkan momentum yang bagus, maka seorang pemain bola tangan harus mengarahkan bola ke arah yang sulit untuk dijangkau oleh penjaga gawang lawan, dan untuk bisa mengarahkan bola dengan baik, maka seorang pemain bola tangan harus mempunyai fleksibilitas pergelangan tangan yang bagus. Berangkat dari hal tersebut maka perlu adanya penelitian mengenai besarnya kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil *standing shoot*.

## B. Rumusan Masalah

Masalah yang diajukan penulis adalah:

1. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *standing shoot* dalam permainan bola tangan?
2. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pinggang terhadap hasil *standing shoot* dalam permainan bola tangan?
3. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil *standing shoot* dalam permainan bola tangan?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *standing shoot* dalam permainan bola tangan

**Fajar Hafiyan, 2013**

**KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG  
TERHADAP HASIL *STANDING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi fleksibilitas pinggang terhadap hasil standing shoot dalam permainan bola tangan
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil standing shoot dalam permainan bola tangan

#### D. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah manfaat yang diharapkan peneliti:

1. Secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam bidang ilmu kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, pembina olahraga bola tangan, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik standing shoot seorang atlet bola tangan.
2. Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga bola tangan, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai teknik standing shoot dalam cabang olahraga bola tangan, dalam penerapan pada aspek kondisi fisik yaitu fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang terhadap prestasi yang maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan atlet bola tangan yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.

#### E. Batasan Penelitian

Adapun batasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Batasan Konseptual
  - a. Standing shoot dilakukan dengan jarak 9 meter dari gawang bola tangan (pada garis lemparan bebas)
  - b. Ruang lingkup dalam penelitian ini hanya pada kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang terhadap hasil standing shoot dalam permainan bola tangan

**Fajar Hafiyan, 2013**

*KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG TERHADAP HASIL STANDING SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- c. Variabel bebas pada penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang
- d. Variabel terikat pada penelitian ini adalah teknik standing shoot dalam permainan bola tangan

## 2. Populasi dan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Berikut ini adalah populasi dan sampel penelitian:

- a. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa bola tangan Universitas Pendidikan Indonesia
- b. Sampel penelitian adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang masuk dalam tim A untuk Kejurnas Bola Tangan Indoor ke-5 di Jakarta

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah dalam penelitian, penulis menjelaskan mengenai definisi istilah yang ada dalam penelitian ini. Adapun definisi istilah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kontribusi dalam Kamus Bahasa Indonesia (2008:752), yaitu: “Penyokong, andil, penunjang, dukungan, nilai.” Sedangkan arti kontribusi dalam penelitian ini adalah besarnya dukungan yang diberikan oleh fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang terhadap teknik standing shoot dalam permainan bola tangan.
2. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163), yaitu: “kemampuan bagian pergelangan tangan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak persendian yang dibantu oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen yang dilakukan dengan seluas-luasnya.” Sedangkan fleksibilitas dalam penelitian adalah fleksibilitas pergelangan tangan dan fleksibilitas pinggang.
3. Pergelangan tangan dalam Wikipedia Bahasa Indonesia (Tersedia: [http://id.wikipedia.org/wiki/Pergelangan\\_tangan](http://id.wikipedia.org/wiki/Pergelangan_tangan)), yaitu: “persendian yang dibentuk oleh tulang-tulang carpalia dengan ulna maupun radius.”

**Fajar Hafiyan, 2013**

*KONTRIBUSI FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG  
TERHADAP HASIL STANDING SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Pinggang dalam Wikipedia Bahasa Indonesia (Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Pinggang>), yaitu: “bagian tubuh manusia yang terletak di antara perut dan pinggul. Merupakan bagian tersempit di batang tubuh pada orang-orang yang proporsional.”
5. Hasil dalam kamus bahasa Indonesia (2008:513), yaitu: “akibat, kesudahan (dari pertandingan, tes/ujian, dsb)” Sedangkan arti hasil dalam penelitian ini adalah angka atau poin yang didapat dari tes *standing shoot* dalam permainan bola tangan.
6. *Standing Shoot* menurut Supriadi dan Saepudin (2011:13), yaitu: “cara melakukan tembakan bola tangan dengan sikap berdiri tanpa melakukan lompatan, teknik tersebut merupakan cara menembak yang paling sederhana, dan merupakan dasar dari teknik menembak yang lainnya.”
7. Permainan menurut Hendrayana Yudi (2003: 2), yaitu: “suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan.”
8. Bola tangan menurut Supriadi dan Saepudin (2011:3), yaitu: “permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan, bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan.”