

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenarannya dan telah berusia sangat tua. Bola tangan (*handball*) merupakan permainan antara dua tim yang terdiri dari empat belas pemain didalam lapangan, dan dimainkan di dalam ruangan dengan tujuh pemain di setiap timnya. Permainan bola tangan adalah permainan yang sederhana tetapi juga atraktif yang membutuhkan unsur kondisi fisik dan dukungan antropometri yang baik sehingga mampu melakukan semua pergerakan di dalam olahraga bola tangan dengan baik.

Sedangkan bola tangan sendiri adalah permainan 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 menurut yang dikutip dari jurnal Saavedra, (2018) “Bola tangan yang sudah berkembang saat ini sudah menjadi olahraga yang populer dikalangan masyarakat, dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit”. Bola tangan adalah olahraga populer yang dimainkan di semua tingkatan mulai dari rekreasi hingga profesional sepenuhnya.

Permainan bola tangan adalah permainan yang sederhana tetapi juga atraktif yang membutuhkan unsur kondisi fisik dan dukungan antropometri yang baik sehingga mampu melakukan semua pergerakan di dalam olahraga bola tangan dengan baik. Pergerakan olahraga terdiri dari berlari, melompat, melempar, menangkap, memblokir, dan mendorong antar pemain.

Salah satu teknik di bola tangan untuk mencetak gol adalah *shooting*. Dibutuhkan *shooting* yang bervariasi tergantung situasinya saat akan melakukan *shooting* ke dalam gawang lawan, *shooting* adalah melempar bola yang dilakukan menggunakan tangan baik tama awalan maupun dengan menggunakan awalan disertai dengan gerakan tipuan, *shooting* yang bias di lakukan adalah, *flying shoot* adalah tembakan yang dilakukan saat melayang, *jump shoot* adalah tembakan yang dilakukan menggunakan satu tangan yang disertai loncatan, *standing shoot* adalah

tembakan yang dilakukan tanpa ancang-ancang, *sait shoot* adalah tembakan yang dilakukan dari samping. Di atas adalah macam-macam teknik *shooting* yang biasa di pake dalam permainan bola tangan.

Dalam permainan bola tangan ada teknik-teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam tim tersebut yaitu seperti *passing*, *dribbling* dan menembak, menurut yang dikutip jurnal Milanese et al., (2012) “dalam permainan bola tangan terdapat berbagai macam aspek teknik dasar *dribbling*, *passing*, *catching*, *tackle*, *block*, dan *shooting*”. selain keterampilan teknik dan taktik yang telah dikemukakan, ada dua faktor keterampilan kunci yang diperlukan untuk keberhasilan dalam permainan tim bola tangan, untuk memasukan bola ke gawang lawan kecepatan dan kekuatan, menurut yang di kutip dari jurnal Cherif et al., (2016) “dalam permainan bola tangan kekuatan dan kecepatan yang dimiliki tiap pemain untuk menjadi kunci keberhasilan atas teknik dan taktik, yaitu faktor fisik antara kekuatan dan kecepatan”. Di dalam permainan bola tangan tujuan utama adalah mencetak *point* atau *goal*, usaha untuk mencetak poin yaitu dengan melakukan *shooting* ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin agar meraih kemenangan. Sedangkan menurut yang dikutip jurnal Rivilla-García et al., (2011) *shooting* yang berhasil harus memenuhi dua syarat: harus cepat, karena semakin cepat seorang pemain melempar bola, semakin sedikit waktu yang harus dimiliki penjaga gawang untuk menghentikannya dan harus akurat untuk menempatkan bola di area yang di inginkan dimana akan lebih sulit bagi penjaga gawang untuk memberhentikannya.

Salah satu faktor kunci keberhasilan permainan bola tangan sangatlah penting memerlukan aktivitas fisik selain itu untuk menunjang keberhasilan tim, aspek teknik, taktik dan mental dapat mem pengaruhi keberhasilan dilapangan. faktor fisik, teknik taktik, dan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam mencapai prestasi maksimal. Faktor fisik terutama pada saat melakukan *shooting* sangat memerlukan kekuatan dan kecepatan, karena *shooting* salah satu bagian penting dalam keberhasilan permainan bola tangan. Menurut yang dikutip jurnal Koc, (2015) pentingnya kecepatan dalam olahraga individu dan tim sangat diakui oleh semua ilmuwan olahraga. Kecepatan dan kekuatan adalah dua hal yang saling berkaitan erat dan tidak dapat di pisahkan dalam hal ini apalagi dalam permainan

bola tangan, yang sangat memerlukan kecepatan kekuatan untuk melakukan permainan bola tangan.

Komponen fisik yang dapat mempengaruhi kecepatan *shooting* dalam permainan bola tangan yaitu *power* tungkai dan *power* lengan. *Power* merupakan kemampuan dasar kondisi fisik yang merupakan tumpuan utama dalam pencapaian bola tangan, khususnya dalam melakukan *shooting*, sebab *power* identik dengan kekuatan dan kecepatan. *Power* merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga permainan bola tangan, karena *power* akan menentukan seberapa cepat kecepatan bola. Hal ini berkaitan dengan pelaksanaan *shooting* pada permainan bola tangan, sebab *shooting* memerlukan daya ledak otot dan lengan yang menghasilkan kekuatan yang cepat. Komponen kondisi fisik *power* sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga yang eksplosif, menurut yang dikutip jurnal Sabido et al., (2017) “permainan bola tangan memiliki karakteristik intensitas tinggi, dengan transisi pertahanan-serangan yang cepat selama pertandingan, yang bertujuan untuk mencetak poin”.

Maka dari karakteristik permainan bola tangan yang menuntut intensitas yang tinggi dari transisi bertahan-menyerang, maka diperlukan kondisi fisik yang prima untuk menciptakan *power* yang terus menerus di saat permainan, diperlukan juga daya tahan otot yang bagus bagi pemain bola tangan, agar *power* tungkai dan lengan yang mendominasi di permainan bola tangan bisa di maksimalkan dengan semaksimal mungkin.

Power dapat ditingkatkan dengan beberapa metode latihan kekuatan, dengan menggunakan metode latihan kekuatan yang tepat agar *power* dapat meningkat dengan signifikan, maka dapat membantu meningkatkan kecepatan *shooting*. Metode latihan *set system* bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan *power* karena bentuk latihan yang kita lakukan akan di lakukan beberapa pengulangan dengan gerakan yang sama dan itu akan memfokuskan otot untuk meningkatnya *power*. Metode latihan *set system* umumnya dipakai untuk *weight training*, Menurut Imanudin, (2014) “metode latihan *set system* yaitu melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, kemudian diselingi dengan istirahat, untuk selanjutnya mengulangi lagi gerakan tersebut dengan *repetisi* seperti semula”. Banyak para ahli menyatakan bahwa dengan menggunakan metode *set system* perkembangan

kekuatan otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih sebanyak 3 set dengan 8 – 12 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan.

Dikarenakan pemain junior dan senior sangat jauh perbedaan akurasi dan *power shootingnya*, dan saat pertandingan senior membutuhkan lebih sedikit percobaan untuk mencetak skor daripada junior yang membutuhkan lebih banyak percobaan, yang menjadi latar belakang adalah senior memiliki akurasi dan kecepatan, power yang lebih bagus dari pada pemain junior.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh kontribusi *power* tungkai dan lengan terhadap akurasi dan kecepatan *shooting*. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Kontribusi *power* tungkai dan lengan dengan kecepatan *shooting* dengan akurasi *shooting* pada cabang bola tangan”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, yaitu *power* tungkai dan lengan yang mempunyai kontribusi yang besar dalam permainan bola tangan, agar bisa memasukan bola ke gawang lawan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap kecepatan *shooting* pada bola tangan?
- 1.2.2 Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap akurasi *shooting* pada bola tangan?
- 1.2.3 Seberapa besar kontribusi *power* lengan terhadap kecepatan *shooting* pada bola tangan?
- 1.2.4 Seberapa besar kontribusi *power* lengan terhadap akurasi *shooting* pada bola tangan?
- 1.2.5 Seberapa besar kontribusi *power* tungkai dan lengan secara bersamaan terhadap kecepatan *shooting* pada bola tangan?
- 1.2.6 Seberapa besar kontribusi *power* tungkai dan lengan secara bersamaan terhadap akurasi *shooting* pada bola tangan?
- 1.2.7 Seberapa besar kontribusi *power* tungkai dan lengan secara bersamaan terhadap kecepatan dan akurasi *shooting* pada bola tangan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, untuk mengetahui apakah *power* tungkai dan lengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap permainan bola tangan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui korelasi antara *power* tungkai terhadap kecepatan shooting pada bola tangan.
- 1.3.2 Untuk mengetahui korelasi antara *power* tungkai terhadap akurasi shooting pada bola tangan.
- 1.3.3 Untuk mengetahui korelasi antara *power* lengan terhadap kecepatan shooting pada bola tangan.
- 1.3.4 Untuk mengetahui korelasi antara *power* lengan terhadap akurasi shooting pada bola tangan.
- 1.3.5 Untuk mengetahui korelasi antara *power* tungkai dan lengan terhadap kemampuan kecepatan shooting pada bola tangan.
- 1.3.6 Untuk mengetahui korelasi antara *power* tungkai dan lengan terhadap kemampuan akurasi shooting pada bola tangan.
- 1.3.7 Untuk mengetahui korelasi antara *power* tungkai dan lengan terhadap kecepatan dan akurasi shooting pada bola tangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari manfaat penelitian ini menjadi beberapa poin sebagai berikut ini :

- 1.4.1 Secara Teoritis
 - 1.4.1.1 Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan bagi atlet dan pelatih dalam upaya menambah ilmu kepelatihan.
 - 1.4.1.2 Agar bisa membantu para pelatih dalam melatih atlinya.
 - 1.4.1.3 Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
- 1.4.2 Segi Praktik
 - 1.4.2.1 Bagi pelatih dapat digunakan sebagai referensi perencanaan dan penyusunan program tes.

1.4.2.2 Bagi atlet/pemain dapat digunakan untuk program tes yang dapat meningkatkan kemampuan *power* tungkai dan lengan terhadap dukungannya kecepatan *shooting* dan akurasi pada permainan bola tangan.

1.4.3 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

1.4.3.1 Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai pengaruh metode tes yang diharapkan menjadi referensi perencanaan tes untuk peningkatan *power* tungkai dan lengan terhadap dukungannya dengan kecepatan *shooting* dan akurasi pada atlet bola tangan.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai pengaruh *power* tungkai dan lengan terhadap akurasi dan kecepatan *shooting* pada permainan bola tangan. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.

Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari: kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji, penelitian terdahulu yang relevan. hipotesis penelitian.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari: desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

Bab IV dalam bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian dan berisikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pembahasan temuan penelitian. Pada bab ini terdiri dari: hasil penelitian dan pembahasan.

Bab V dalam bab ini akan membahas mengenai simpulan dan analisis temuan yang diteliti juga mengajukan hal-hal penting yang dapat bermanfaat dari hasil penelitian. Pada bab ini terdiri dari: kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dan saran.