

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Salah satu bentuk *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan bola tangan adalah *flying shoot*. *Flying shoot* merupakan senjata ampuh dalam permainan bola tangan, karena gerakan *flying shoot* bertujuan untuk memperpendek jarak sasaran dengan cara melompat tinggi dan jauh kedepan kemudian menembakkan bola pada saat melayang di udara.

Pada saat melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat tinggi dan jauh kedepan, dan kemudian mempertahankan sikap melayang tersebut selama mungkin di udara sebelum menembakkan bola. Menembak dengan cara ini memberikan keuntungan bagi penembak yaitu memperpendek jarak lemparan dan juga daya tembaknya akan lebih keras.

Untuk dapat melakukan *flying shoot* dengan baik, diperlukan teknik yang baik pula karena teknik merupakan salah satu faktor pendukung untuk dapat melakukan *flying shoot*, selain teknik unsur kondisi fisik juga memegang peranan penting untuk melakukan *flying shoot* guna menunjang dalam melakukan lompatan yang tinggi dan jauh kedepan. Salah satu komponen fisik tersebut yang berpengaruh terhadap hasil *flying shoot* adalah power, yaitu power tungkai dan power lengan. Power tungkai dibutuhkan pada saat atlet melakukan awalan dan melakukan tolakan untuk melompat tinggi dan jauh kedepan, sedangkan power lengan dibutuhkan pada saat atlet melakukan *shooting* ketika sudah melayang di udara.

Akan tetapi, permasalahan yang penulis temukan selama menjadi atlet yang mengikuti Kejurnas bola tangan *indoor* pertama yang diselenggarakan di UNJ dan Kejurnas bola tangan *indoor* kedua yang diselenggarakan di UPI, ternyata masih banyak atlet yang melakukan *flying shoot* tetapi tidak ditunjang oleh power tungkai dan power lengan, hal tersebut terlihat ketika atlet tersebut melakukan lompatan tetapi gerakannya tidak eksplosif sehingga lompatan yang dihasilkan tidak terlalu tinggi dan jauh kedepan, begitupula dengan *shooting* yang dilakukannya lemah dan kurang eksplosif, apalagi jika dilakukan dari jarak yang cukup jauh, akibatnya sangat memudahkan bagi pemain bertahan dan penjaga gawang untuk mengantisipasi laju bola tersebut. Dari masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin membuktikan apakah benar bahwa power tungkai dan power lengan dapat memberikan kontribusi terhadap hasil *flying shoot* yang dilakukan dari jarak yang cukup jauh yaitu dari jarak sembilan/tujuh meter dari gawang lawan.

## **B. Masalah Penelitian**

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kontribusi power tungkai dan kontribusi power lengan. Sedangkan yang menjadi pertanyaan penelitian ini adalah :

1. Apakah power tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?
2. Apakah power lengan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?
3. Apakah power tungkai dan power lengan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin dicapai. Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan merupakan titik awal untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi power tungkai terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi power lengan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi power tungkai dan power lengan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah di uraikan diatas, maka penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat dipergunakan untuk :

1. Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan, baik untuk atlet, pelatih maupun pembina olahraga untuk meningkatkan prestasinya.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan untuk para pembina olahraga maupun pelatih dalam menyusun program latihan.

#### **E. Batasan Penelitian**

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Pembatasan penelitian yang penulis tetapkan adalah :

## 1. Batasan Konseptual

- a. *Flying shoot* yang digunakan adalah pada jarak tujuh meter.
- b. Ruang lingkup dalam penelitian ini hanya pada kontribusi power lengan dan power tungkai terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
- c. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah power tungkai dan power lengan.
- d. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *flying shoot*.

## 2. Populasi dan Sampel

- a. Populasi pada seluruh mahasiswa yang ikut dalam UKM Bola Tangan UPI.
- b. Sampel adalah mahasiswa UPI yang masuk dalam tim A dan tim B dalam Kejurnas Bola Tangan Indoor Ke-2.

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan beberapa istilah dalam penelitian ini, maka perlu adanya penjelasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Kontribusi menurut Moeliono et al (1988:549) adalah: “Kontribusi  $n$  uang iuran (kpd perkumpulan dsb); sumbangan”. Jadi kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan/dukungan power tungkai dan power lengan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
2. Power menurut Harsono (1988:200) adalah: “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.
3. Lengan menurut Damiri (:52) bahwa: “Lengan sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia dapat menarik, mendorong, memindahkan, melempar benda dlsb.

4. Power lengan adalah kemampuan lengan untuk melakukan gerakan eksplosive, seperti: melempar atau memukul, dengan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
5. Tungkai menurut Damiri (:56) bahwa: “Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, ia menahan berat badan bagian atas, ia dapat memindahkan tubuh (bergerak), ia dapat menggerakkan tubuh ke arah atas, ia dapat menendang dan lain sebagainya.
6. Power tungkai adalah kemampuan tungkai untuk melakukan gerakan yang eksplosive seperti: melompat atau menendang, dengan mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat.
7. Permainan bola tangan menurut Haris (1987:3) bahwa: “Permainan bola tangan adalah suatu permainan beregu, dan dapat dimainkan oleh putra dan putri; serta dapat dimainkan oleh semua orang dari segala usia.
8. *Flying shoot* adalah usaha mencetak angka ke gawang lawan dengan cara melompat tinggi dan jauh kedepan sebelum menembakkan bola pada saat melayang diudara.