

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola tangan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari tujuh orang. Permainan beregu ini dimainkan disebuah lapangan dengan ukuran panjang 40 meter dan lebar 20 meter, dua buah gawang berukuran tinggi dua meter dan panjang tiga meter. Di sekeliling dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki oleh penjaga gawang, garis tersebut adalah garis enam meter, yang sering disebut daerah gawang. Adapun lamanya waktu permainan dijelaskan dalam buku peraturan permainan bola tangan (2007:13) yaitu:

Waktu permainan untuk semua team dengan pemain umur 16 atau lebih adalah 2 babak masing-masing selama 30 menit dengan istirahat 10 menit, waktu permainan untuk team remaja (12-16 tahun) adalah 2x25 menit, dan 2x20 menit untuk umur 8-12 tahun. Untuk keduanya waktu istirahat antara babak adalah 10 menit.

Dalam permainan bola tangan, setiap atlet dituntut untuk dapat menguasai berbagai teknik dasar yang ada dalam permainan bola tangan itu sendiri. Hal ini dikarenakan kemampuan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola tangan yaitu berlari, melompat, menangkap bola, mengoper bola, menggiring bola dan menembakkan bola. Hal ini juga dijelaskan oleh Haris (1987:12) bahwa :

Teknik dasar dalam permainan bola tangan terdiri dari :

1. Berlari dan melompat
2. Menangkap bola (*catching*)
3. Mengoper bola (*passing*)
4. Menggiring bola (*dribbling*)
5. Menembak bola (*shooting*)

Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dapat berlangsungnya suatu permainan bola tangan adalah *shooting*. *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan guna untuk mendapatkan angka/mencetak gol.

Teknik *shooting* dapat dilakukan dengan berbagai cara, hal itu diungkap oleh Haris (1987:35) sebagai berikut :

1. *The standing shoot* (menembak dalam posisi berdiri)
2. *The jump shoot* (menembak pada saat melompat ke atas)
3. *The dive shoot* (menembak pada saat melompat kedepan)
4. *The fall shoot* (menembak sambil menjatuhkan diri kesamping/kedepan)
5. *The side shoot* (menembak dari samping badan)
6. *The flying shoot* (menembak pada saat melayang)
7. *The reverse shoot* (tembakan membalik/memutar)

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 jauh kedepan dan 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 sebelum menembakkan/melepaskan bola.

Untuk dapat melakukan *flying shoot* dengan baik, diperlukan unsur kondisi fisik yang memadai pula guna menunjang dalam melakukan teknik *flying shoot*. Diantaranya adalah *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan.

Menurut Bompa (1990:273): “*Power is the product of two abilities, strength and speed*”. Maksudnya adalah *power* merupakan gabungan dari dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan. *Power* berhubungan erat dengan daya ledak atau kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Sedangkan Harsono menyatakan (1988:200) bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* lengan dibutuhkan pada saat melakukan lemparan, sedangkan *power* tungkai dibutuhkan pada saat pemain melakukan lompatan, dengan memiliki *power* lengan dan *power* tungkai yang baik, diharapkan atlet/pemain mampu melakukan *flying shoot* dengan cepat. Selain dibutuhkan *power*, seorang atlet bola tangan juga dituntut untuk memiliki *fleksibilitas* yang baik, yaitu *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan.

Fleksibilitas bahu berperan sebagai gerak pendukung pada saat melakukan lemparan. Karena Sendi bahu (*shoulder joint*) merupakan sendi yang dapat bergerak ke segala arah, oleh karena itu sendi bahu disebut juga sendi peluru. Sendi bahu merupakan sendi yang paling luas gerakannya dibandingkan dengan sendi-sendi yang lainnya. Hal ini sesuai dengan fungsi dan peranannya sebagai alat gerak tubuh bagian atas. Keluasan gerak sendi bahu dipengaruhi oleh

kedudukan dan sikap persendian pada gelang bahu. Gerakan pada saat melakukan *flying shoot* merupakan gerakan rotasi yang berpangkal pada bahu. Sesuai dengan gerakan yang dapat dilakukan pada sendi bahu yaitu mengayun lengan ke belakang, maka untuk melakukan gerakan *flying shoot* tersebut dibutuhkan ruang gerak sendi bahu yang luas, serta elastisitas otot-otot disekitarnya.

Selain *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang juga diperlukan sebagai poros putaran pengalihan tenaga yang berawal dari tungkai sampai pada saat melakukan *shooting*. Komponen fisik terakhir yang diperlukan dalam melakukan *flying shoot* adalah *fleksibilitas* pergelangan tangan. Hal tersebut diperlukan sebagai gerakan terakhir dari kinetik link sistem yang berawal dari tungkai, pinggang, tolok, bahu, lengan terakhir sampai lecutan pergelangan tangan. Sunaryadi (7 oktober 2011)

Atlet yang memiliki *power* lengan, *power* tungkai, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan yang baik, diharapkan mampu melakukan *shooting* yang cepat sehingga dapat menyulitkan penjaga gawang dalam mengantisipasi laju bola.

Adapun 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* akan tetapi tidak ditunjang oleh *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan sehingga jauhnya lompatan dan *shooting* yang dilakukannya

lemah, apalagi jika dilakukan dari jarak yang cukup jauh, akibatnya sangat memudahkan bagi penjaga gawang untuk mengantisipasi laju bola tersebut.

Power lengan, *power* tungkai, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan di butuhkan pada saat atlet melakukan gerakan *flying shoot*, karena pada saat melakukan *flying shoot* dibutuhkan lompatan yang tinggi dan jauh kedepan juga lemparan yang eksplosif agar menyulitkan penjaga gawang untuk menangkap bola tersebut.

B. Masalah Penelitian

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut diatas, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah dukungan *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang, dan dukungan *fleksibilitas* pergelangan tangan. Sedangkan yang menjadi pertanyaan penelitian ini adalah :

1. Apakah *power* tungkai memberikan dukungan yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?
2. Apakah *power* lengan memberikan dukungan yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?
3. Apakah *fleksibilitas* bahu memberikan dukungan yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?
4. Apakah *fleksibilitas* pinggang memberikan dukungan yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?
5. Apakah *fleksibilitas* pergelangan tangan memberikan dukungan yang signifikan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan ?

6. Apakah *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan memberikan dukungan 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 dukungan *power* tungkai terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
2. Untuk mengetahui berapa besar dukungan *power* lengan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
3. Untuk mengetahui berapa besar dukungan *fleksibilitas* bahu terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
4. Untuk mengetahui berapa besar dukungan *fleksibilitas* pinggang terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
5. Untuk mengetahui berapa besar dukungan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.
6. Untuk mengetahui berapa besar dukungan *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas* pinggang dan *fleksibilitas* pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat secara teori

- a. Sebagai bahan informasi dan sumbangan penting bagi kajian ilmu olahraga betapa pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kebugaran jasmani.
- b. Menambah jumlah referensi yang dapat dijadikan sebagai bahan rujukan penelitian lebih lanjut bagi pengembangan olahraga bola tangan.
- c. Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi para pelatih bola tangan khususnya teknik *flying shoot* berdasarkan kajian teori yang penulis temukan.

2. Manfaat secara praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan dan alternatif, khususnya bagi para pelatih dalam melatih bola tangan.
- b. Pembina dan pelatih dapat menerapkan latihan teknik *flying shoot* dalam pelatihan olahraga bola tangan.
- c. Sebagai tolak ukur sebagai pelatih dalam memberikan teknik *flying shoot*.

E. Batasan Penelitian

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

1. Batasan Konseptual

Penelitian ini hanya ingin melihat seberapa besar dukungan komponen *power* tungkai, *power* lengan, *fleksibilitas* bahu, *fleksibilitas*, pinggang, dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *flying shoot* dalam permainan bola tangan.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah Seluruh mahasiswa UPI yang tergabung dalam UKM Bola Tangan UPI tim A dan tim B dalam Kejurnas Bola Tangan yang Ke-2 yang berjumlah 22 orang.

F. Definisi Operasional

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

1. Sajoto (dalam Sidik, 2007:51) “kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”.
2. *Flying shoot* menurut Haris (1987:108) adalah gerakan dimulai dengan awalan 3 langkah, dan dilanjutkan dengan gerakan melompat ke depan serta melayang di udara. Gerakan menembak dilakukan pada saat badan mencapai titik tertinggi pada saat melayang tersebut. Gerakan diakhiri dengan mendaratkan kaki jauh di depan.

3. 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.

