

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang seperti yang diungkapkan oleh Santosa (2007:31) “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.” Tujuan setiap orang dalam melakukan olahraga, tentu berbeda satu dengan yang lainnya. Berdasarkan tujuan pencapaiannya, olahraga dibagi ke dalam empat kategori. Seperti yang diungkapkan oleh Santosa (2007:31): “Berdasarkan sifat dan tujuannya, olahraga dibagi menjadi: olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi.”

Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi. Seperti yang diungkapkan dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 yang menyebutkan: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Dalam olahraga prestasi tujuan utamanya adalah meraih prestasi yang setinggi-tingginya baik di tingkat lokal maupun internasional. Untuk dapat meraih prestasi yang maksimal tidaklah mudah, banyak aspek yang dapat mempengaruhi, salah satunya adalah latihan. Seperti yang di ungkapkan oleh Satriya. *et.al* (2007:

11)

Ahmad Sidik, 2012

Perbandingan Hasil Latihan *Flying Shoot* Dalam Cabang Olahraga Bola tangan Melalui Metode Bagian (*Part Method*) Dan Metode Keseluruhan (*Whole Method*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang tinggi.

Latihan merupakan suatu proses yang mengakibatkan peningkatan kemampuan seseorang dalam bidang olahraga. Harre dalam (Satriya. *et.al.* 2007:11) mengemukakan bahwa: “Latihan adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.” Selanjutnya Bompas dalam (Satriya. *et.al.* 2007:11) mengatakan: “Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran.” Menurut kutipan tersebut bisa dijelaskan bahwa latihan yang dilakukan harus berkesinambungan, tersusun, dan terprogram dari awal hingga akhir dengan memperhatikan kemampuan dan kondisi atlet.

Ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan agar latihan yang diberikan benar-benar bermanfaat dan membantu atlet untuk meraih prestasi maksimal, aspek-aspek tersebut adalah aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Seperti yang dikemukakan oleh Satriya *et.al.* (2007:49): “Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam pencapaian prestasi maksimal.” Semua aspek tersebut harus diberikan secara berkesinambungan dan sistematis. Dari keempat aspek tersebut, aspek teknik merupakan salah satu aspek yang penting dalam olahraga prestasi. Dengan menguasai teknik yang baik, seorang pemain dapat memanipulasi gerakan-gerakan untuk mengecoh lawan agar

dapat menguasai jalannya pertandingan dan memenangkan pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh Santosa dalam (Satriya. *et.al.* 2007:53)

Tujuan latihan teknik yaitu untuk mampu melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga dari mulai gerak keterampilan yang paling sederhana sampai gerak keterampilan yang paling sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut.

Banyak cabang olahraga yang masuk ke dalam olahraga prestasi, salah satunya adalah olahraga bola tangan. Bola tangan adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim dimana setiap tim terdiri dari 6 orang pemain dan satu orang penjaga gawang, dan dimainkan di dalam lapangan yang lebih besar dari lapangan basket, yang menjadi objek dari permainan ini adalah memasukan bola ke dalam gawang yang berukuran 2x3 meter. Seperti yang diungkapkan oleh Clanton dan Dwight (1997:1):

Team handball is played between two teams, each with six court player and a goalie, on a court larger than basketball court. The object of the game is to throw a cantaloupe-sized ball into your opponent's 2-meter by 3-meter goal while defending your goal from attack.

Bola tangan merupakan perpaduan dari olahraga sepak bola dan basket. Tujuan dari olahraga ini hampir sama dengan sepakbola yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk meraih kemenangan, namun bedanya dalam permainan bola tangan, cara memasukan bola ke dalam gawang menggunakan tangan, bukan kaki. Sedangkan yang menyerupai olahraga basket adalah dari teknik dasar yang digunakan seperti *passing* dan *dribbling*, selain itu peraturan dalam pergantian pemain pun mengadopsi dari peraturan bola basket,

dimana pergantian pemain tidak dibatasi dan setiap pemain yang pernah diganti boleh bermain kembali.

Pada umumnya olahraga bola tangan berjalan dalam tempo yang cepat, setiap pemain haruslah memiliki keterampilan yang baik. Pemain harus dapat melakukan gerakan lari dengan cepat dan lincah, menangkap bola dengan mantap, mengoper bola tepat ke sasaran, mengelak dari hadangan lawan dan memasukan bola dengan berbagai cara. Dalam usaha pencapaian tujuan permainan bola tangan tersebut selain didukung oleh kemampuan fisik yang prima, juga harus didukung oleh penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik merupakan salah satu aspek yang sangat penting karena dapat menunjang terhadap performa atlet bola tangan tersebut.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola tangan. Teknik-teknik tersebut adalah berlari, menangkap bola, mengoper bola, menggiring bola dan menembak. Teknik-teknik tersebut perlu dilatih dengan baik sehingga lebih mudah dalam mengembangkan teknik selanjutnya. Seperti yang dijelaskan Harsono (1988:100) sebagai berikut: “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai sempurna.” Dari pernyataan tersebut bisa disimpulkan bahwa teknik dasar merupakan bagian terpenting dalam setiap cabang olahraga, begitu juga dalam olahraga bola tangan.

Dari kelima teknik dasar tersebut penulis melakukan penelitian tentang teknik menembak (*shooting*). Menembak (*shooting*) adalah usaha untuk

memasukan bola ke gawang lawan guna mendapatkan angka/mencetak gol.

Seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2000:59):

Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus eksplosif, dengan mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat.

Dalam permainan bola tangan, terdapat tujuh teknik menembak (*shooting*).

Lebih komprehensif, mengenai teknik *shooting* dalam permainan bola tangan,

Haris (1987:35) menjelaskan:

Dalam garis besarnya, cara-cara menembakan bola adalah 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* (tembakkan membalik/memutar)

Lebih komprehensif, Clanton dan Dwight (1997: 45-50) menggolongkan

cara menembakkan bola menjadi empat kategori, yaitu:

1. *The Set Shoot*
2. *The Jump Shoot*
3. *Wing Shoot*
4. *The Fall Shoot*

Salah satu bentuk *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan bola tangan adalah *flying shoot*. Hal ini berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dengan cara melihat berbagai video pertandingan bola tangan salah satunya adalah video pertandingan kejuaraan dunia bola tangan tahun 2009. Untuk lebih jelasnya video tersebut dapat di akses dalam website <http://www.youtube.com/video handball>.

Flying shoot merupakan senjata ampuh dalam permainan bola tangan, karena gerakan *flying shoot* bertujuan untuk memperpendek jarak sasaran dengan cara melompat jauh ke depan dan menembakan bola pada saat melayang di udara. Seperti yang diungkapkan oleh Haris (1987:42):

The flying shoot merupakan senjata ampuh dalam permainan dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk memasukan bola ke gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain.

Pada saat melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat tinggi dan jauh ke depan, dan kemudian mempertahankan sikap melayang tersebut selama mungkin sebelum menembakkan/melepaskan bola. Menembak dengan cara ini memperpendek jarak lemparan dan juga daya tembaknya akan lebih keras. Dalam kenyataannya *flying shoot* merupakan jenis *shooting* yang paling sulit untuk dilakukan apalagi oleh seorang pemain yang dikatakan sebagai pemula. Dalam melakukan *flying shoot* seorang pemain harus memperhatikan rangkaian gerak yang benar agar tembakan yang dihasilkan akurat, tepat sasaran dan mematikan lawan.

Saat melakukan *shooting*, ada beberapa hal yang harus diperhatikan agar *shooting* yang di lakukan dapat bersarang di gawang lawan tanpa bisa di cegah oleh penjaga gawang lawan. salah satunya adalah akurasi atau ketepatan. Dalam olahraga bola tangan ketepatan melakukan *shooting* sangat diperlukan mengingat ukuran gawang yang relatif kecil apabila dibandingkan dengan gawang pada olahraga sepak bola. Oleh karena itu setiap pemain dituntut untuk dapat menempatkan bola di daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

Agar dapat melakukan *shooting* dengan tepat sasaran tidaklah mudah, apalagi jika dilakukan oleh seorang pemula. Penguasaan teknik merupakan hal yang mutlak agar dapat melakukan hal tersebut di atas. Teknik dapat dikuasai hanya dengan satu cara, yaitu latihan. “Latihan adalah aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan” Bempa (Satriya, 2007:11).

Untuk mencapai penguasaan kesempurnaan teknik, perlu adanya suatu metode latihan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Ada berbagai cara dan metode dalam melatih teknik, Juliantine. *et.al.* (2007:347) menjelaskan bahwa:

Metode yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan teknik adalah:

1. Metode bagian
2. Metode keseluruhan
3. Metode praktek padat
4. Metode praktek distribusi

Dalam penelitian ini penulis mempelajari penguasaan teknik *flying shoot* dengan menggunakan dua macam metode latihan yaitu metode bagian (*part method*) dengan metode keseluruhan (*whole method*).

Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Metode ini dimulai dengan mengajarkan bagian-bagian terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh, dengan kata lain mengajarkan dari bagian yang mudah ke bagian yang dianggap sulit. Seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2007:275) yang mengatakan: “Metode bagian atau *part method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke

keseluruhan”. Dengan metode ini, atlet/pemain diharapkan mampu mengetahui dan melakukan teknik *flying shoot* secara bertahap dimulai dari gerakan yang mudah hingga gerakan yang sulit yang mana nantinya selain menguasai teknik dengan baik juga mempunyai ketepatan dalam melakukan *flying shoot*.

Metode keseluruhan (*whole method*) merupakan suatu cara pendekatan melatih dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan yang diajarkan secara langsung. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:142):

Jika *sport skill* itu *simple* dan mudah dimengerti oleh atlet, (misalnya menendang bola, *passing*, melempar bola) maka keterampilan tersebut dapat diajarkan sebagai unit yang utuh, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila atlet selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut.

Dalam pelaksanaannya, metode ini langsung mengajarkan suatu rangkaian gerak secara keseluruhan dari awal sampai akhir, dengan menggunakan metode ini selain dapat mempersingkat waktu juga dapat memudahkan seorang pelatih dalam memberikan porsi latihan kepada atletnya.

Dengan menggunakan kedua metode tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh bagi atlet khususnya atlet pemula untuk dapat melakukan teknik *flying shoot* dengan baik dan tepat sasaran. Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengetahui metode mana yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap ketepatan dalam melakukan *flying shoot*, Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “ Perbandingan Hasil Latihan *Flying Shoot* dalam Cabang Olahraga Bola Tangan dengan Menggunakan Metode Bagian (*Part Method*) dan Metode Keseluruhan (*Whole Method*)”.

B. Rumusan Masalah

Mendasari semua permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*) terhadap hasil ketepatan *Flying shoot* dalam permainan bola tangan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh penulis maka dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai oleh penulis adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*) terhadap hasil ketepatan *Flying shoot* dalam permainan bola tangan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya cabang olahraga bola tangan serta ilmu kepelatihan olahraga pada umumnya. Terutama yang berkaitan dengan metode latihan yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan hasil *flying shoot* dalam cabang olahraga bola tangan.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina olahraga atau pelatih khususnya cabang olahraga bola tangan sebagai salah satu bahan informasi tentang gambaran dan acuan mengenai metode yang lebih tepat melatih teknik *flying shoot* untuk atlet pemula.

E. Batasan Penelitian

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini, agar peneliti tidak menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya, maka penulis batasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui metode latihan yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan hasil *flying shoot* dalam cabang olahraga bola tangan.
2. Metode latihan yang digunakan yaitu metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*).
3. Obyek yang di ukur adalah ketepatan dalam melakukan teknik *flying shoot* dalam cabang olahraga bola tangan.
4. Populasi penelitian adalah siswa SMA Labschool UPI Bandung.
5. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penulisan ini, maka penulis membatasi istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun beberapa pembatasan istilah dijelaskan sebagai berikut :

1. Metode bagian merupakan suatu cara pendekatan melatih dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan diajarkan secara bagian demi bagian. Metode ini digunakan dalam mengajarkan teknik *flying shoot* dengan dibagi kedalam beberapa bagian seperti menggiring bola, melakukan step dan menembakan bola.
2. Metode keseluruhan merupakan suatu cara pendekatan melatih dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan diajarkan secara langsung. Metode ini digunakan dalam mengajarkan teknik *flying shoot* secara utuh dari awal sampai akhir.
3. Bola tangan adalah olahraga beregu, setiap regu terdiri dari 7 orang pemain dimana salah satunya merupakan penjaga gawang. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan menggunakan tangan.
4. Ketepatan adalah kemampuan penguasaan gerakan yang tepat.
5. *Flying shoot* adalah salah satu teknik menembak dalam cabang olahraga bola tangan yang dilakukan dengan cara melompat tinggi dan jauh ke depan dengan menggunakan irama tiga langkah kemudian menembakan bola pada saat melayang di udara.

6. Pemula menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:1050) adalah orang yang memulai atau mula-mula melakukan sesuatu.
7. Teknik dasar menurut Luxbacher (Satriya, 2007:52) adalah semua gerakan yang mendasari permainan dan dengan model tersebut, seseorang dapat bermain dengan baik atau berlatih dengan terarah.

