

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Analisis

Analisis menurut kamus Bahasa Indonesia ialah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkara, dan sebagainya); atau pemecahan persoalan yang dimulai dengan dugaan akan kebenaran; data penelaahan dan penguraian data hingga menghasilkan simpulan.¹

Analisis adalah proses pencarian jalan keluar (pemecahan masalah) yang berangkat dari dugaan akan kebenarannya.² Sedangkan menurut Drs. Ahmad A. K Muda bahwa analisis juga merupakan penguraian suatu pokok atau berbagai bagiannya dan penelaahan bagian untuk mendapatkan pengertian yang tepat dan pemahaman makna secara keseluruhan.

Analisis adalah suatu proses merinci dan menilai suatu objek dengan alat berdasarkan kaidah ilmu tertentu ke dalam beberapa komponen yang

¹Anon, Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ketiga (Balai Pustaka, 2007), hal. 43

² Ahmad A. K muda, Kamus *Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Reality Publisher, 2006), hal. 44

saling berhubungan, dan menilai urgensi, dukungan dan keterkaitannya terhadap sesuatu.³

Analisis merupakan salah satu hal yang penting bagi setiap pengambilan keputusan. Proses pengambilan keputusan selalu berkaitan dengan pengembangan misi, tujuan, strategi, dan kebijakan. Untuk itu sangat diperlukan penguasaan teori, penggunaan alat analisis atau model-model kuantitatif, pemahaman mengenai riset dan sistem pengambilan keputusan dengan demikian analisis merupakan alat untuk memperoleh pemahaman yang jelas mengenai suatu permasalahan sehingga dapat diformulasikan tindakan nyata yang konkret.⁴

Bentuk analisis yang lain yaitu analisis SWOT. Analisis SWOT adalah sebuah bentuk analisa situasi dan kondisi yang bersifat deskriptif (memberi gambaran). Analisis ini menempatkan situasi dan kondisi sebagai faktor masukan yang kemudian dikelompokkan menurut kontribusinya masing-masing. Satu hal yang harus diingat oleh pengguna Analisis SWOT, bahwa analisis SWOT adalah semata-mata sebuah alat analisa yang menggambarkan situasi yang sedang dihadapi atau yang mungkin akan dihadapi.

³ M. Fathur Rohman, *Teknik Analisis Management SWOT*, (Malang: AFJ, 2012), hal. 11

⁴ Freedy Rangkuti, *Analisis SWOT Teknik Membedah Khusus Bisnis*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), hal. ix

Analisis SWOT merupakan tolak ukur dalam pengembangan lembaga/satuan lebih lanjut. Setelah analisis, perlu dirumuskan visi, misi, tujuan program kerja yang lebih konkrit.

Visi merupakan gambaran tentang masa depan yang realistis dan ingin diwujudkan dalam kurun waktu tertentu.

Misi adalah pernyataan mengenai hal-hal yang harus dicapai oleh organisasi bagi pihak-pihak yang berkepentingan di masa yang akan datang.

Tujuan merupakan bagian integral dalam sistem manajemen yang didalamnya mengandung usaha untuk melaksanakan suatu tindakan., untuk tujuan harus menegaskan tentang apa (what) yang secara khusus harus dicapai dan kapan (when). Pencapaian tujuan menjadi tolak ukur untuk menilai kinerja.

Metode ini lebih sering digunakan untuk rekomendasi atau bahan evaluasi dalam membentuk strategi berikutnya dengan melihat hasil sebelumnya. Analisis SWOT terdiri dari empat faktor yaitu: strengths (kekuatan), weakness (kelemahan), opportunities (peluang), dan threats (ancaman).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa analisis merupakan suatu cara untuk mendapatkan sebuah kesimpulan atau memperoleh pemahaman yang jelas mengenai suatu permasalahan yang berdasarkan kaidah ilmu tertentu.

2. Hakikat Bola tangan

Bola tangan adalah permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Kemudian, bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah dengan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah tim lawan tidak dapat memasukan bola ke gawang sendiri.

Permainan bola tangan lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket dan permainan sepak bola. Disebut demikian, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket yang terdiri dari *passing*, *dribbling*, *shooting* dll, sedangkan lapangan permainan serta bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepak bola yang terdiri dari gawang serta daerah-daerah yang dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya⁵. Permainan bola tangan ini dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai dewasa, laki-laki dan perempuan. Bola yang dipakai sesuai dengan kategori putra, putri, dan anak-anak. Bola tangan menggunakan bola dengan bahan dasar kulit dengan permukaan yang berkilau dan cenderung licin. Ukuran

⁵ Agus Mahendra, *Bola Tangan*, (jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000), h.6

bola, yaitu keliling dengan berat dapat digolongkan menjadi beberapa kategori berbeda dalam tim meliputi:

- 58-60 cm dan 425-475 gr (ukuran IHF 3) untuk pria dewasa dan remaja putra umur di atas 16 tahun.
- 54-56 cm dan 325-375 gr (ukuran IHF 2) untuk wanita dewasa dan remaja putri umur di atas 14 tahun dan remaja putra umur 12-16 tahun.
- 50-52 cm dan 290-330 gr (ukuran IHF 1) untuk anak putri umur 8-14 tahun dan anak putra umur 8-12 tahun.⁶



Gambar 1 : bola tangan

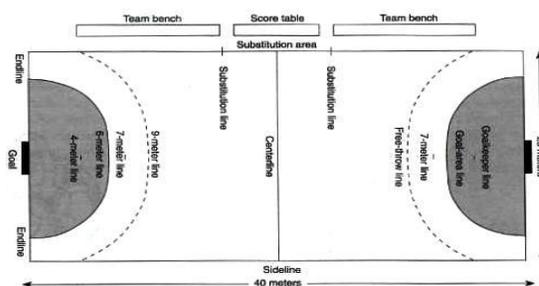
Sumber : <http://olympichandballfans.blogspot.in/2012/03/handball-ball-size.html>

Bola tangan yang sudah dikenal saat ini ada tiga macam, yaitu bola tangan dengan 11 pemain yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan sepak bola, bola tangan pantai dengan 4 pemain, bola tangan dengan 7 pemain yang dimainkan di dalam ruangan disebut juga bola tangan *indoor*. Permainan bola tangan *Indoor* (dengan 7 pemain) berkembang pesat dan bertambah populer karena pola permainannya sangat menarik. Permainan berlangsung dengan tempo yang cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler dari para pemain dan juga bolanya diakhiri

⁶Ibid, hal. 133

dengan gerakan menembak yang dilakukan dengan cepat, keras, dan tepat. Bola tangan memperlihatkan keterampilan gerak yang tinggi gabungan dari lari, lompat, dan melempar bola. Seorang pemain bola tangan harus memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak otot, daya tahan, reaksi, ketepatan, dan fleksibilitas.

Dalam peraturan lapangan bola tangan berukuran 20x40 meter dengan membuat jarak aman kesamping selebar 1 meter dan kebelakang sepanjang 2 meter.



Gambar 2 : ukuran lapangan bola tangan

Sumber : Reita E. Clanton, etc., *Team Handball : Steps to success*, (United State : Human kinetics, 2000), Hal.5

Dalam lapangan bola tangan ada yang namanya “goal area” dengan ukuran 6 meter dari garis gawang yang garisnya disebut lingkaran. Pemain tidak boleh memasuki lingkaran 6 meter itu kecuali seorang penjaga gawang. Karena lingkaran 6 meter itu merupakan area penjaga gawang.⁷

Bola tangan merupakan aktifitas fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bola tangan bisa secara

⁷Reita E. Clanton Mary Phyl Dwight, *Team Handball Step to Success*(united kingdom: Human Kinetic, 1997), h. 5

lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan dasar fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan keterampilan-keterampilan lain yang lebih kompleks.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, bolatangan bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan bola tangan seperti melempar, menangkap, melompat serta menembak. Keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Akan tetapi, ketika berbagai keterampilan diskrit itu digunakan dalam permainan, bolatangan secara keseluruhan dibangun atas dasar penguasaan keterampilan serial. Sedangkan apabila dilihat dari pola lingkungan di mana bolatangan dilakukan, bolatangan termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Maksudnya, bola tangan dimainkan dalam lingkungan yang tidak diduga dan selalu berubah-ubah setiap waktu.

Berdasarkan hakikat karakteristik dan struktur geraknya, bolatangan dianggap kegiatan fisik yang sangat cocok untuk menjadi alat pendidikan jasmani karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus mulai dari gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif

hingga komponen fisik seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak otot, daya tahan, reaksi, ketepatan, dan fleksibilitas.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa permainan bola tangan adalah permainan yang menggabungkan antara keterampilan teknik dasar permainan bola basket dengan peraturan permainan sepak bola sehingga menghasilkan permainan berlangsung dengan tempo yang cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler dari para pemain dandiakhiri dengan gerakan *shooting* yang dilakukan dengan cepat, keras, dan tepat.

3. Hakikat *Wing shot*

Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus eksplosif, dengan mengarahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat.⁸ Menurut Dave Hopla ada beberapa filosofi dalam latihan *shooting*, yaitu:

- Mempunyai tekad untuk menjadi lebih baik. Penembak yang hebat percaya bahwa selalu ada ruang untuk menjadi lebih baik, dan mereka mempunyai tekad dan kode etik untuk menyempurnakan keahliannya.
- Memetakan *shooting*. Hal ini memperbolehkan anda untuk melihat peningkatan secara nyata dan mendapatkan kepercayaan diri

⁸Agus mahendra, Op. Cit., 59-60

dalam melakukan *shooting*. Kepercayaan diri menuntun menuju kesuksesan dan kesuksesan melahirkan kepercayaan diri.

- Tentukan target. Menentukan target seperti seberapa banyak *shooting* yang berhasil dilakukan secara beruntun akan menjaga anda selalu termotivasi, dan ketika mencapai terget tersebut akan memberikan rasa keberhasilan.
- Ambil langkah kecil menuju peningkatan. Ingat, bayi merangkak sebelum berjalan dan berjalan sebelum mereka berlari; hal yang sama berlaku pada latihan *shooting*.
- Jangan memaksakan perkembangan *shooting*. Anda tidak bisa memaksakan proses peningkatan *shooting* dan anda tidak boleh frustrasi ketika gagal dalam *shooting*. Sebagai gantinya, belajar untuk menggunakan data kegagalan *shooting* untuk membantu memperbaiki aspek apa yang perlu dilatih.
- Gambarkan *Shooting* yang berhasil. Bayangkan anda melakukan *shooting* dengan sempurna, dimana anda tidak pernah gagal.
- Berusaha untuk konsisten. Konsisten dibangun oleh suatu set latihan rutin yang meliputi pemanasan, pemetaan *shooting*, dan berlatih berbagai jenis *shooting*.
- Biasakan suasana senang dan mempertahankan pikiran positive.⁹

Dalam permainan bola tangan, menembak atau *shooting* adalah tindakan akhir dalam sebuah serangan.¹⁰ Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper (*passing*) maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan mudah dan cepat dilakukan.¹¹

⁹ Dave Hopla, *Basketball Shooting*, (United States: Human Kinetics, 2012), h. 8

¹⁰ Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, Op. Cit., 42

¹¹ Imam Sodikun, *Olahraga Pilihan Bola Basket*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 59

Menurut Reita E. Clanton bahwa pemain sayap yang baik dapat meningkatkan efektivitas serangan sebuah tim dan berpotensi mencetak gol dengan peluang yang besar.¹² Belajar teknik *wing shot* akan memperbolehkan anda mengubah apa yang seharusnya persentase kesempatan mencetak gol yang kecil menjadi salah satu kesempatan yang sangat baik. Untuk memiliki kesempatan mencetak gol, kita harus dapat melompat kedalam daerah tujuan atau gawang musuh untuk memperbesar sudut tembakan agar terlihat luas. Sehingga, *wing shot* yang kita lakukan dapat gol atau masuk kedalam gawang musuh. *Wing shot* merupakan tembakan yang sulit untuk mencetak angka atau gol tetapi memiliki persentase kesempatan yang cukup besar apabila kita memiliki keterampilan yang baik pada *wing shot*.

Agus Mahendra mengatakan kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan merupakan factor keberhasilan seorang pemain sayap untuk menciptakan peluang gol.¹³ Dan Rina Ambar dkk menjelaskan ada kemampuan fisik yang menentukan keberhasilan seorang atlet :

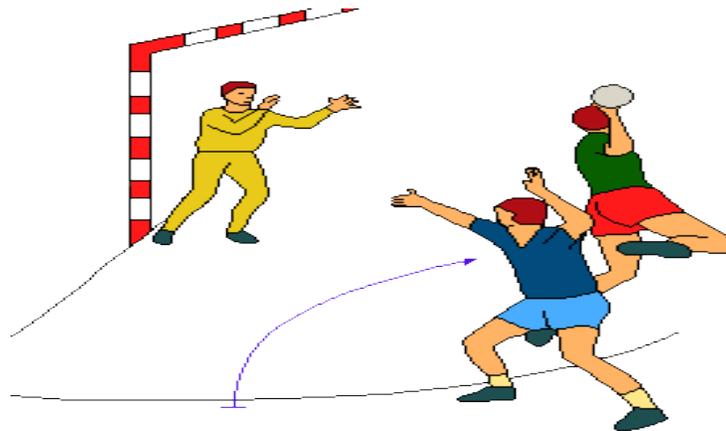
1. Kelentukan adalah ruang gerak sendi atau seri sendi sendi
2. Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kerja fisik yang berlangsung lama dengan intensitas kerja rendah dan menghambat terjadinya kelelahan

¹²Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, Op. Cit., 47

¹³Ibid, h, 26

3. Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan untuk mengabungkan suatu gerak pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh
4. Kekuatan adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot mengerahkan tenaga untuk melakukan sebuah tahanan
5. Power adalah Gabungan kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara cepat dan eksplosif.
6. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau paa saat melakukan gerakan (static balance)
7. Koordinasi adalah kualitas yang membuat seseorang melaksanakan suatu gerak atau kelakuan motorik secara benar¹⁴

Dari komponen fisik tersebut merupakan komponen yang menunjang keberhasilan tembakan sayap untuk menciptakan sebuah peluang mencetak gol.



Gambar 3: *Wing Shot*

Sumber : Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, *Team Handball Step To Success*, Atlanta : Human Kinetics, hal .14

¹⁴Asdep Pengembangan Tenaga Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, (KEMENPORA, 2007), hal.14

“Bagaimana mengeksekusi tembakan sayap?” Anda harus belajar teknik untuk menembak sayap dalam progresi berikut:

- Menghampiri
- Penempatan
- Melompat, dan
- Tembakan.¹⁵

1. Menghampiri - menjadialah satu gerakan untuk menerima bola. Ruang anda terbatas dalam sayap. Sehingga anda mungkin tidak akan dapat berjalan ke depan untuk menerima operan. Hanya pastikan Anda dapat bergerak, kaki bergerak ditempat, dan siap untuk bergerak maju ketika anda mendapatkan bola. Setelah menerima operan, menggunakan step tiga langkah untuk mempercepat anda menuju garis 6 meter. Semakin besar kecepatan anda, pada jarak yang lebih horisontal anda bisa menembus pertahanan ketika melompat ke daerah tujuan.



Gambar 4 : Menghampiri
 Sumber : google¹⁶ diakses pada tanggal 17 Mei 2017

¹⁵Ibid, hal 47

2. Penempatan-lihat garis 6 meter untuk menjauhkan diri pada langkah anda. Pada langkah ketiga, letakan kaki berlawanan dengan lengan yang akan menembak dan arahkan kira-kira pada garis 7 meter. Pada titik ini lenturkan lutut pada kaki yang akan melompat.



Gambar 5 : Penempatan
Sumber : google¹⁷ di akses pada tanggal 17 Mei 2017

¹⁶<http://www.google.co.id/search?q=handball&oe=utf-8&rls=org.mozilla:id:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=id&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&biw=1280&bih=612>

¹⁷<http://www.google.co.id/search?q=handball&oe=utf-8&rls=org.mozilla:id:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=id&tbn=isch&source=og&sa=N&tab=wi&biw=1280&bih=612>

2. Melompat - pegang bola di kedua tangan untuk melindunginya, dan mengayunkannya di dalam daerah gawang. Sekarang melompat dari kaki anda ditempatkan dan mendorong kuat kaki yang berbeda ke depan dan ke atas. Untuk meningkatkan kesempatan anda untuk mencetak gol, anda harus mengembangkan sudut tembakan anda, jadi seluruh badan bergerak kedepan hendak menuju kegaris 7 meter. Pada titik ini, kedua bahu anda sejajar dengan arah gawang.



Gambar 6 : Melompat
Sumber : google¹⁸ di akses pada tanggal 17 Mei 2017

¹⁸<http://www.google.co.id/search?q=handball&oe=utf-8&rls=org.mozilla:id:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=id&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&biw=1280&bih=612>

4. Tembakan - ketika anda berada di udara di atas daerah tujuan, lepaskan tangan yang mendukung dan angkat bola sampai ke posisi melempar. Fokus pada gawang dan tahan posisi ini sampai anda siap untuk menembak. Kemudian memutar bahu anda untuk menghadap gawang, bantu dengan siku anda, tarik lengan anda, dan lecutkan pergelangan tangan anda. Gerakan lanjutan dengan membiarkan momentum tubuh anda untuk terus maju dan gerakan lengan anda menyilang pada tubuh anda setelah melempar. Mendarat pada kaki anda yang melompat.



Gambar 7 : Tembakan
Sumber : google¹⁹ diakses pada tanggal 17 Mei 2017

¹⁹<http://www.google.co.id/search?q=handball&oe=utf-8&rls=org.mozilla:id:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=id&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&biw=1280&bih=612>

Ketika seorang pemain pertama kali melakukan *wing shot* maka bolanya akan liar dan membahayakan penjaga gawang. Peneliti menyarankan untuk melatih *wing shot* tanpa penjaga gawang, namun diganti dengan suatu objek sebagai penghalang. Hal ini bukan hanya baik untuk penjaga gawang tetapi juga memberikan kesempatan bagi pemain untuk meningkatkan akurasi tanpa ada rasa takut mencederai kiper.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa teknik *wing shot* adalah teknik *shooting* dalam bola tangan yang dilakukan memanfaatkan sisi-sisi lapangan dengan cara berlari dan melompat ke arah garis 7 meter sambil melakukan shooting dengan cara memutar bahu untuk menghadap gawang, dibantu dengan siku, menarik lengan, dan melecutkan pergelangan tangan.

4. **Fall shot**

Untuk melakukan tembakan, pebola tangan membutuhkan daya ledak otot dengan kualitas yang baik. Yang dimana daya ledak otot merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja juga dapat dikatakan kekuatan. Kekuatan adalah

suatu kualitas yang memungkinkan untuk mengembangkan ketegangan otot dalam suatu kontraksi yang maksimal.²⁰

Menurut M. Sajoto daya ledak otot (Muscular Power) adalah :

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Dalam hal ini dapat dinyatakan menggunakan rumus :

$$P = f \times v$$

Keterangan :

P = power

f = force (kekuatan)

v = velocity (kecepatan)

Fall shot adalah tembakan sambil menjatuhkan badan ke depan, dimulai dari *shooting* bola di samping telinga kemudian melompat ke depan sambil menjatuhkan badan ke depan, diakhiri dengan posisi terlentang.²¹

Fall shot biasanya digunakan di daerah *circle runner*, normalnya pemain yang menerima bola dekat dengan garis 6 meter akan membelakangi gawang. Dalam posisi ini mengharuskan pemain untuk memutar dan menjatuhkan diri ke daerah gawang untuk melakukan *shooting* yang efektif. Pemain yang takut untuk menjatuhkan diri tidak akan bisa menguasai teknik

²⁰Claude Bouchard, *Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaching*, Diterjemahkan oleh Moch. Soebroto, (Jakarta: Depdikbud RI, 1978), hal.44.

²¹Sujarwo, Mustafa Masyhur, Muhammad Arif, Op. Cit., hal. 73

ini. Dibutuhkan waktu yang lama untuk mempelajari teknik *fall shot* agar ketika menjatuhkan diri terasa nyaman dan percaya diri.

“Bagaimana mengeksekusi *fall shot*?” Langkah-langkah dalam mengeksekusi *fall shot* adalah sebagai berikut::

- Tahap persiapan
- Tahap eksekusi
- Tahap Akhir²²

Tahap persiapan

1. Posisi tubuh harus membelakangi gawang.
2. Lekukkan lutut, posisikan tangan setinggi dada untuk menerima passing.
3. Lindungi bola, pivot, ayunkan bola menuju ke dalam area gawang.

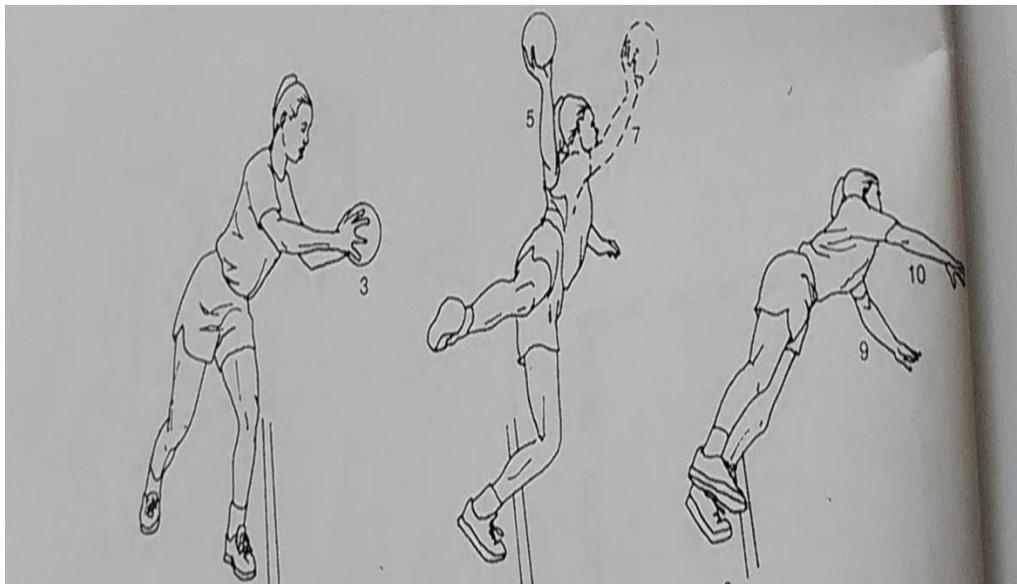
Tahap eksekusi

1. Jatuhkan badan menuju gawang, dorong dengan satu ataupun kedua kaki.
2. Angkat tinggi dan agak ke belakang tangan yang digunakan untuk *shooting*.
3. Jaga agar posisi kepala tetap ke atas, sementara pandangan tetap ke arah kiper.
4. Lemparkan bola sekencang-kencangnya.

²²Reita E. Clanton Mary Phyl Dwight, Loc. Cit., hal. 50

Tahap akhir

1. Julurkan tangan yang satu lagi ke lantai.
2. Julurkan juga tangan yang digunakan untuk *shooting* ke arah lantai
3. Siku sedikit ditekuk.
4. Gunakan kedua tangan untuk meredam guncangan saat jatuh.



Gambar 8 : teknik *fall shot*

Sumber : Reita E. Clanton, etc., *Team Handball : Steps to success*, (United State : Human kinetics, 2000), H.50

Teknik *fall shot* biasanya digunakan oleh pemain pos/pivot, walaupun tidak menutup kemungkinan posisi pemain lain melakukan teknik ini. Pemain pos/pivot adalah kekuatan kreatif dalam serangan dan gangguan terhadap lawan saat bertahan.²³ Pivot harus cepat dan mendapat posisi di antara pemain bertahan lawan untuk membuat bukaan bagi rekan atau mencari

²³Sujarwo, Mustafa Masyhur, Muhammad Arif, Op. Cit., 130

posisi yang baik membuat skor sendiri. Pemain ini cenderung berbaur dengan pertahanan lawan, pengaturan picks dan mencoba untuk mengganggu formasi bertahan. Posisi ini membutuhkan keterampilan melompat sedikit namun harus memiliki kontrol bola dan kekuatan fisik yang prima. Pivot harus selalu berada di area enam meter ketika melakukan penyerangan.

Kesalahan yang sering dilakukan pemain pivot dalam melakukan fall shot yaitu menginjak garis enam meter ketika melakukan *shooting*. Banyak pemain bola tangan baik tingkat SMA maupun Universitas yang sering kali menginjak garis ketika melakukan *shooting*. Kesalahan yang sebetulnya sangat sepele namun berakibat fatal. Peluang yang seharusnya berkesempatan besar mencetak gol atau mungkin bola yang sudah masuk ke dalam gawang harus di anulir oleh wasit karena pemain tersebut melakukan pelanggaran yaitu menginjak garis enam meter.

Kesalahan lain ketika melakukan *fall shot* yaitu pemain melakukan *shooting* masih dalam keadaan berdiri kemudian baru jatuh, padahal *fall shot* berarti *shooting* dalam keadaan jatuh. Nampaknya hanya sedikit perbedaan kedua hal tersebut namun efek yang terjadi sangat besar. Ketika pemain pivot melakukan fall shot ketika masih berdiri maka akan sangat mudah bagi *defense* lawan untuk melakukan *blocking*. Berbeda dengan ketika *fall shot* dilakukan dalam keadaan jatuh, maka akan sulit bagi lawan untuk melakukan *blocking*. Permainan bola tangan berlangsung dalam tempo yang cepat

sehingga akan sangat merugikan bila tim gagal mencetak gol hanya karena kesalahan-kesalahan yang sepele seperti ini.

Berdasarkan uraian di atas teknik *fall shot* adalah teknik dasar *shooting* dalam bola tangan yang dilakukan dekat daerah *circle runner* dengan menjatuhkan badan ke depan terlebih dahulu sebelum melakukan *shooting* ke gawang.

B. Kerangka Berfikir

Olahraga bola tangan identik dengan sistem permainan berlangsung dalam tempo cepat yang menyediakan banyak kesempatan bagi masing-masing tim untuk mencetak gol. Dimana ketika satu tim baru saja melancarkan sebuah serangan yang menghasilkan gol ataupun tidak maka mereka harus sesegera mungkin kembali untuk memasang defense. Semakin sering sebuah tim melakukan kegagalan dalam mengeksekusi *shooting* dan hal itu berbanding terbalik dengan tim lawan maka bisa dipastikan mana yang akan menjadi pemenang di akhir pertandingan nanti. Kemenangan suatu tim ditentukan oleh banyaknya keberhasilan suatu tim dalam mengeksekusi *shooting* menjadi sebuah gol.

Shooting dalam bola tangan harus dilakukan dengan kuat dan cepat. Hal ini berguna untuk menyulitkan penjaga gawang dan juga lawan yang melakukan pertahanan. *Shooting* dipengaruhi oleh berbagai hal diantaranya adalah kualitas otot, kualitas teknik dan juga momentum untuk melakukan tembakan. Jika hal tersebut telah terpenuhi dengan baik maka *shooting* yang dihasilkan pun akan memiliki kualitas yang baik dan akan sulit ditangkap oleh penjaga gawang ataupun di block oleh lawan yang melakukan pertahanan.

Dalam semua jenis teknik *shooting* pada permainan bola tangan memang membutuhkan lemparan yang keras dan cepat akan tetapi, terdapat satu hal yang tidak kalah penting yaitu penempatan bola atau akurasi. Tanpa akurasi yang baik, *shooting* yang keras dan cepat pun tidak akan mampu

untuk mengalahkan kiper dengan kualitas yang bagus. Inti dari gerakan *shooting* adalah harus memiliki koordinasi yang baik sehingga bisa mengontrol gerakan tubuh sesuai dengan kehendak. Jika itu sudah dapat dilakukan maka teknik *shooting* apapun pasti bisa dilakukan. Hal ini bertambah baik lagi bila, para pemain memiliki kemampuan fisik yang baik. Kelebihan kemampuan fisik yang baik misalnya terletak pada ketinggian lompatan pemain, dimana ruang untuk melakukan *shooting* akan semakin luas dan bisa langsung melihat area gawang yang tidak terjangkau oleh kiper.

Wing shot dan *fall shot* merupakan dua teknik menembak yang ada dalam bola tangan. Dimana masing-masing teknik memiliki kekurangan dan kelebihan. Semua itu bergantung pada situasi yang ada saat permainan dan bergantung pula pada kemampuan pemain dalam melakukan *shooting*. *Shooting* akan lebih baik jika tidak terlalu jauh dari gawang karena jarak *shooting* juga berpengaruh terhadap kencang atau tidaknya *shooting* yang dihasilkan. Dalam melakukan *shooting*, pemain juga harus memperhatikan kiper dan harus bisa menempatkan bola di area yang sulit untuk dijangkau oleh kiper selain menghindari pertahanan lawan.

Wing shot pada teorinya berperan dalam memperlebar serangan dengan memanfaatkan sisi-sisi lapangan. Ketika sebuah tim mampu melakukan hal tersebut maka mereka akan mampu melakukan banyak variasi serangan yang nantinya akan berbuah menjadi gol. Sedangkan *fall shot* merupakan sebuah teknik *shooting* yang mempunyai jarak tembak

paling dekat dengan gawang. Teknik *shooting* ini akan berhadapan langsung dengan penjaga gawang tanpa ada gangguan lainnya yang pada teorinya akan lebih mudah untuk mencetak gol. *Wing shoot* maupun *fall shot* sama-sama memiliki kontribusi atau andil dalam terciptanya sebuah gol dalam permainan bola tangan.