

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan merupakan olahraga beregu yang kini mulai berkembang di Masyarakat. Sebenarnya olahraga bola tangan telah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Pada zaman itu bola tangan dimainkan oleh 11 orang pemain dan lapangan yang digunakan adalah lapangan terbuka sebesar lapangan sepak bola. Olahraga ini pun pernah mengisi acara pertandingan dalam PON (Pekan Olahraga Nasional) ke-2 yang diikuti oleh empat daerah yaitu Jakarta Raya, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Tetapi karena tidak adanya keseriusan dalam mengembangkan bola tangan oleh pihak-pihak tertentu maka seiring berjalannya waktu olahraga bola tangan mulai menghilang keberadaannya di masyarakat.

Setelah perang dunia II berakhir, olahraga bola tangan mulai terjadi perubahan dalam permainannya. Pemain inti dari setiap regu adalah 7 orang dan menggunakan lapangan *indoor* yang sebesar lapangan futsal. Tidak hanya pada pemain dan lapangan, dalam permainannya pun jadi lebih menarik karena permainannya lebih cepat, menggunakan taktik dan teknik yang sangat efektif, *shooting* atau tembakan bola yang dilemparkan pun cepat dan terarah sehingga permainan menjadi terlihat lebih menarik.

Di Indonesia, olahraga bola tangan mulai berkembang pada tahun 2008. Diawali dengan menjadi tuan rumah pada kejuaraan Olahraga Pantai se-Asia (*Asian Beach Games*) maka bola tangan di Indonesia pun memulai berkembang dengan memiliki pemain yang dibentuk untuk bertanding pada Bola Tangan Pantai.

Setelah itu pengurus ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia) selaku pengurus Bola Tangan di Indonesia memulai mengembangkan olahraga ini dengan serius. Bola tangan mulai diperkenalkan ke daerah dan ke sekolah-sekolah. Lalu untuk pertama kalinya diadakan Kejuaraan Mahasiswa Bola Tangan Indoor di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2009. Hingga kini perkembangan olahraga bola tangan berkembang dengan baik. Pada tahun 2016 olahraga bola tangan mengikuti eksebis PON di Jawa Barat yang diikuti oleh DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Kalimantan Timur.

Olahraga bola tangan adalah olahraga yang memiliki tujuan permainannya adalah mencetak gol atau poin sebanyak-banyaknya. Dalam olahraga diperlukan strategi atau taktik bertahan untuk menjaga area bertahan dan strategi atau taktik penyerangan untuk membongkar pertahanan lawan. Tidak hanya taktik untuk melakukan penyerangan, teknik *shooting* sangat diperlukan untuk tujuan akhir dalam penyerangan yaitu mencetak poin atau gol. Untuk dapat mencetak gol tidak hanya dibutuhkan

strategi penyerangan tetapi juga diperlukan keterampilan setiap pemain untuk melakukan *shooting* agar akhir dari penyerangan menghasilkan poin atau gol.

Shooting merupakan teknik dasar yang penting dalam olahraga bola tangan. *Shooting* adalah lemparan bola ke arah gawang dengan cepat dan tepat. Yaitu cepat dalam laju bola yang dihasilkan dan tepat mengarah ke titik tertentu yang tidak dapat dijangkau dari penjaga gawang. Walaupun *shooting* adalah teknik melempar sama seperti *passing* tetapi untuk melakukan *shooting* diperlukan komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, dan kelentukan.

Shooting dalam olahraga bola tangan merupakan teknik yang berpotensi untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Seorang pemain yang memiliki keterampilan dalam melakukan *shooting* akan memiliki kesempatan dan peluang untuk menambah poin untuk timnya. Melakukan *shooting* saat permainan berlangsung tidaklah mudah, dalam arti untuk melakukan *shooting* sehingga berhasil harus mampu mengecoh lawan dan melewati pertahanan atau *block* dari lawan. Dalam melakukan itu semua dibutuhkan keterampilan dalam penguasaan bola serta pemanfaatan langkah yang efektif.

Pada saat pertandingan, tim yang memiliki pemain yang terbiasa melakukan *shooting* secara terampil sangatlah menguntungkan karena kemungkinan keberhasilan setiap melakukan strategi penyerangan akan tinggi.

Permasalahan yang ada pada tim putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta yaitu tidak efektifnya teknik *shooting* yang dilakukan ketika berhadapan dengan lawan saat permainan berlangsung. Maka dari itu pelatih dituntut untuk berkreasi dalam merancang model latihan agar pemain dapat melakukan *shooting* dengan teknik yang baik dan benar serta dapat membiasakan diri untuk melakukan *shooting* dalam situasi berhadapan dengan lawan yang siap untuk menghalangi ataupun melakukan *block*.

Model latihan *shooting* yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan teknik *shooting* memudahkan pemain tim putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta untuk mengerti gerakan yang baik dan benar dalam melakukannya. Melihat pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting*, peneliti mencoba untuk mengembangkan model latihan *shooting* pada permainan bola tangan. Pada penelitian ini, peneliti diharapkan dapat membuat model latihan yang dapat diterapkan di latihan dan pertandingan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka fokus penelitian perlu dibatasi supaya tidak meluas. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengembangan model latihan *shooting* pada olahraga bola tangan.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah pengembangan model latihan *shooting* pada olahraga bola tangan?”

D. Kegunaan Penelitian

1. Membantu upaya memajukan prestasi atlet bola tangan khususnya atlet putri Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta untuk meraih prestasi tertinggi.
2. Memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses latihan, sehingga atlet merasa tidak jenuh.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi klub-klub dan pelatih pada cabang olahraga bola tangan dalam meningkatkan teknik *shooting*.