

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kebugaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, keperibadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik dan membentuk perilaku saja, tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional melalui *event-event* atau pertandingan.

Permainan cabang bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenarannya sejarahnya dan telah berusia sangat tua (Saptani, 2009). Bola tangan (*handball*) merupakan salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang), yang peraturan permainannya mirip dengan olahraga futsal sedangkan untuk anggota tubuh yang digerakkan hampir sama dengan basket. Pada tahun 1951-1960, olahraga bola tangan di Indonesia pernah dijadikan perlombaan tingkat nasional dan menjadi salah satu cabang olahragayang memiliki banyak penggemarnya di Indonesia khususnya kalangan pelajar dan mahasiswa. Namun secara perlahan

olahraga bola tangan mengalami kemunduran dan akhirnya menjadi tidak populer lagi.

Namun, pada tahun 2008 Indonesia kembali mulai mengembangkan cabang olahraga bola tangan dikarenakan Indonesia terpilih menjadi tuan rumah Kejuaraan Olahraga Pantai se Asia (*Asean Beach Games*), karena yang dipertandingkan semua cabang olahraga pantai maka saat itu Indonesia memiliki pemain berawal dari bola tangan pantai. Berakhirnya kejuaraan *Asean Beach Games* di Indonesia, atlet-atlet yang mengikuti kejuaraan ini khususnya cabang olahraga bola tangan mulai tertarik untuk mengembangkan cabang olahraga bola tangan ini. Dengan memperkenalkan ke sekolah-sekolah ataupun perguruan tinggi, karena bola tangan ada pada kurikulum pendidikan. Selain itu, pertandingan-pertandingan olahraga *handball* jadi semakin sering diadakan baik tingkat daerah, pelajar maupun universitas tetapi dengan peserta yang jumlahnya belum banyak. Seiring dengan berjalannya waktu, olahraga bola tangan semakin dikenal dikalangan pelajar dan mahasiswa melalui berbagai kejuaraan-kejuaraan atau event baik tingkat nasional maupun daerah. Akhirnya Cabang olahraga bola tangan yang dikenal hingga saat ini.

Olahraga bola tangan di Indonesia walaupun dikatakan perkembangannya sudah begitu pesat tentunya masih banyak wilayah-wilayah atau provinsi di Indonesia yang masih belum mengenal olahraga bola tangan ini, contohnya Kabupaten Tegal. Di Kabupaten Tegal sendiri cabang olahraga bola tangan merupakan olahraga yang masih asing bagi warga Kabupaten Tegal. Hal ini

dikarenakan minat dan pengenalan olahraga bola tangan yang masih kurang khususnya kalangan pelajar di Kabupaten Tegal. Akan tetapi berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan pelatih bola tangan Kabupaten Tegal, dalam beberapa tahun terakhir ini perkembangan cabang olahraga bola tangan di Kabupaten Tegal mulai berkembang pesat bahkan sudah membentuk organisasi dengan nama Asosiasi Bola Tangan Indonesia Kabupaten Tegal (ABTI Kabupaten Tegal) yang di dalamnya terdapat 2 tim bola tangan putra dan 2 tim bola tangan putrid. Pada tahun 2016, tim putri berhasil meraih prestasi pertamanya pada kejuaraan provinsi (KEJURPROV) sebagai juara 3. Selain itu pada bulan November 2017 tim putra dan putri bola tangan Kabupaten Tegal mengikuti kualifikasi porprov 2018 di kota Solo, dimana dari tim putra maupun tim putri bola tangan Kabupaten Tegal berhasil meraih peringkat 6 dari 10 kota/kabupaten se-Jawa Tengah yang dinyatakan lolos. Namun beberapa bulan setelah itu, KONI pusat cabang olahraga bola tangan merubah jumlah peserta porprov 2018 dari 10 kota/kabupaten menjadi 8 kota/kabupaten. Oleh karena itu, bulan Maret 2018 diadakan kualifikasi ulang di GOR Venus Tembalang, Kota Semarang yang diikuti oleh peringkat 4 kebawah. Berdasarkan hasil kualifikasi yang telah diselenggarakan, baik tim putra maupun tim putri bola tangan Kabupaten Tegal mendapatkan hasil yang memuaskan sehingga lolos untuk mengikuti pertandingan di ajang Porprov pada bulan Oktober 2018.

Permainan bola tangan adalah permainan yang sangat ideal, karena permainan ini terdapat unsur-unsur yang dinamis, penuh daya kreasi atau

mempertingkatkan kecerdasan, pembentukan otot tubuh yang sempurna dari gerak-gerak yang dilakukan, membentuk ketekunan dan pencerminan pribadi seseorang (Sujarwo, 2015). Cabang olahraga bola tangan hingga saat ini dikenal ada tiga macam, yaitu bola tangan dengan sebelas pemain yang dimainkan dilapangan seukuran lapangan sepakbola, bola tangan pantai yang dimainkan oleh empat pemain, bola tangan dengan tujuh pemain yang dimainkan di lapangan indoor atau didalam ruangan. Menurut (Sujarwo, 2015) teknik dasar permainan bola tangan yang harus dikuasi atau dipelajari yaitu teknik mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menangkap bola (*catch*), dan menembak bola (*shooting*).

Pada penelitian ini, peneliti ingin membahas satu diantara empat teknik dasar permainan bola tangan yang harus dikuasi dengan baik. Teknik dasar tersebut yaitu teknik menembak bola atau teknik dasar *shooting*. Hal ini diperkuat karena dalam olahraga bola tangan melempar berfungsi sebagai usaha untuk melakukan operan dan berfungsi sebagai tembakan atau lemparan ke arah gawang. Pendapat ini di perkuat dengan adanya pendapat dari agus mahendra bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah melempar, yang merupakan keterampilan nonlokomotor (Mahendra, 2000). Dalam teknik dasar *shooting* dipertainkan bola tangan mempunyai beberapa teknik *shooting*, salah satunya yang sering digunakan dalam permainan bola tangan yaitu *flying shoot*.

Flying shoot adalah tembakan dengan posisi tubuh seolah-olah terbang (melayang) di mulai dengan berlari bawa bola setinggi bahu langkah ke tiga kuat dan lebar di udara, pinggang sebaiknya di tarik ke belakang bersamaan dengan lempar (Sujarwo, 2015). Teknik ini merupakan senjata paling ampuh dalam permainan bola tangan, karena pada gerakan *flying shoot* bertujuan untuk memperpendek jarak sasaran dengan cara melompat jauh kedepan dan menembakan bola pada saat melayang keudara. Pada saat melakukan gerakan *flying shoot*, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat tinggi dan jauh kedepan, dan kemudian mempertahankan sikap melayang tersebut selama mungkin sebelum menembakan atau menembakan bola.

Flying shoot mempunyai kelebihan dibandingkan dengan cara menembak yang lainnya, semakin jarak tembak semakin memendek serta menjadi efektif, *flying shoot* juga sangat sering digunakan ketika ada peluang sekecil mungkin karena ketika melayang diudara dan melebihi garis gawang tetapi masih dalam keadaan melayang di udara wasit tidak akan membunyikan peluit tanda *line*, itu yang sangat menguntungkan bagi pemain oleh karena itu mayoritas pemain bola tangan sangat menyukai dan menguasai teknik *flying shoot* ini. Segala sesuatu pasti ada kelebihan dan kekurangan begitu juga dengan *flying shoot* kekurangan *flying shoot* adalah apabila atlet kurang menguasai teknik ini pasti akan sering mendapatkan pelanggaran karena dalam permainan bola tangan tidak boleh melewati garis atau menginjak garis, selain itu juga ketika melakukan *flying shoot* saat ingin melayang sering kali di ciderai oleh lawan resiko cidera sering terjadi.

Setelah mengungkapkan kelebihan dan kekurangan pada *flying shoot*, seperti yang peneliti sudah ungkapkan bahwa tembakan *flying shoot* merupakan tembakan yang sering mendapat kesempatan atau peluang untuk mencetak angka, karena pemain yang baik dapat meningkatkan efektivitas penyerangan sebuah tim dan memiliki potensi untuk mencetak gol dengan membuat lebar kesempatan.

Maka dari pernyataan diatas tidak hanya teknik *flying shoot* saja yang dibutuhkan dan dikuasai dengan baik, permainan bola tangan sangat memerlukan segala aspek fisik tubuh dari bagian atas badan sampai bawah badan karena di olahraga bola tangan ini tidak hanya tangan yang digunakan tetapi juga memerlukan kaki, daya kerja jantung, mata, power, kekuatan, kelenturan, kelenturan dan juga konsentrasi. Kondisi fisik yang diperlukan antara lain power tungkai, power lengan, fleksibilitas bahu, fleksibilitas pinggang dan fleksibilitas perbelangan tangan. Apabila semua aspek fisik tersebut terorganisir dan bekerja dengan baik serta berkesinambungan maka akan terciptalah atlet yang bagus serta mampu mencapai prestasi yang maksimal.

Dari beberapa kemajuan yang sangat pesat yang ditunjukkan oleh atlet bola tangan Kabupaten Tegal. Pada observasi awal pada saat latihan rutin yang dilakukan atlet bola tangan Kabupaten Tegal. Peneliti masih melihat banyaknya kelemahan atau kekurangan yang dilakukan oleh atlet bola tangan Kabupaten Tegal pada hasil tembakan *flying shoot*. Banyaknya atlet yang melakukan tembakan *flying shoot* yang masih kurang akurat, terbukti dalam pertandingan banyak sekali peluang untuk menghasilkan point lewat *flying shoot* namun

beberapa peluang ini kurang dapat dimanfaatkan sebaik mungkin. Peneliti melihat tidak maksimalnya para atlet bola tangan Kabupaten Tegal melakukan tembakan *flying shoot* yang mengakibatkan kendala untuk memperoleh poin atau gol sehingga mengakibatkan melesetnya tembakan bola ke gawang. Sedangkan *flying shoot* adalah teknik menembak yang paling efisien untuk mencetak poin atau gol, jika kesempatan *flying shoot* gagal maka bola juga akan meleset dari gawang. Hal ini dikarenakan kurangnya power atlet bola tangan Kabupaten Tegal pada saat melakukan tembakan *flying shoot*.

Dari kondisi fisik yang ada, dalam pelaksanaannya kondisi fisik yang harus memiliki kondisi baik secara fungsional yaitu *power* lengan dan *power* tungkai. Hal ini dikarenakan mengingat dalam pelaksanaannya kondisi fisik tersebut sangat berperan dalam menghasilkan tembakan sebuah *flying shoot* yang baik. Fungsi *power* lengan sangat berperan sekali dalam melakukan teknik *flying shoot*, hal ini dikarenakan *power* lengan dalam permainan bola tangan sangat berperan dalam melakukan lemparan. *Power* lengan dalam melakukan *flying shoot* berperan sebagai tenaga lecutan pada tangan untuk menembak bola dengan kuat, cepat dan tepat. Jadi dengan adanya kualitas *power* lengan yang baik, maka akan menghasilkan tembakan *flying shoot* yang baik pula. Dalam penelitian yang dilakukan (Ardian, 2018) menyatakan bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi sebesar 29,48% terhadap ketepatan *flying shoot*. Hal ini menunjukkan bahwa *power* lengan mempunyai hubungan dengan *flying shoot*.

Bukan hanya lengan, *power* tungkai juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam hal melakukan tembakan *flying shoot*, dikarenakan *power* tungkai diperlukan sekali ketika saat melakukan tolakan, karena *power* tungkai yang besar akan memberikan jarak yang jauh dan lompatan yang maksimal. Menurut (Wijaya, 2014) *power* tungkai merupakan titik tolak untuk menghasilkan lompatan, oleh karena itu *power* tungkai yang besar serta disertai koordinasi yang baik akan menghasilkan *take-off* yang baik sehingga hasil lompatannya juga baik karena *power* tungkai yang baik mampu membawa titik berat badan dengan tinggi, dan kekuatan maksimal tungkai besar atau *take-off* yang kuat maka akan mempengaruhi kecepatan landas vertikal sehingga akan membawa titik berat badan lebih tinggi. *Power* tungkai juga akan memberikan kontribusi terhadap jangkauan lompatan dan waktu yang lebih lama ketika melayang setelah melakukan tolakan. Dari beberapa penjelasan tersebut, menunjukkan bahwa *power* tungkai mempunyai hubungan dengan *flying shoot*.

Dengan permasalahan yang ada, mendorong peneliti untuk menjalan penelitian tentang hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putu bola tangan Kabupaten Tegal dengan menggunakan variabel *power* lengan dan *power* tungkai. Sehubung dengan latar belakang yang telah di paparkan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan *Power* Lengan dan *Power* Tungkai Dengan Hasil Akurasi *Flying Shoot* pada Atlet Putra Bola Tangan Kabupaten Tegal"

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang penelitian dan agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan *flying shoot* atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal masih kurang akurat
2. Kurangnya *power* lengan dan *power* tungkai atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal pada saat melakukan lemparan dan tolakan untuk melakukan tembakan *flying shoot*
3. Kurangnya latihan untuk meningkatkan *power* lengan dan *power* tungkai atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal
4. Belum diketahui ada tidaknya hubungan *power* lengan dengan hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal
5. Belum diketahui ada tidaknya hubungan *power* tungkai dengan dengan hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal
6. Belum diketahui ada tidaknya hubungan *power* lengan dan *power* tungkai dengan dengan hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal
7. Belum diketahui berapa besar hubungan *power* lengan dengan hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal
8. Belum diketahui berapa besar hubungan *power* tungkai dengan dengan hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putra bola tangan Kabupaten Tegal

9. Belum diketahui berapa besar hubungan *power* lengan dan *power* tungkai dengan dengan hasil tembakan *flying shoot* pada atlet putera bola tangan Kabupaten Tegal

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran atau meluasnya penjabaran yang diteliti, maka pada penulisan ini hanya mencakup penelitian untuk mengetahui hubungan antara *power* lengan dan *power* tungkai dengan kemampuan *flying shoot* pada atlet putera bola tangan Kabupaten Tegal.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dengan hasil akurasi *flying shoot* pada atlet putera bola tangan Kabupaten Tegal?
2. Apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan hasil akurasi *flying shoot* pada atlet putera bola tangan Kabupaten Tegal?
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dan *power* tungkai secara bersama-sama dengan hasil akurasi *flying shoot* dalam mencetak gol pada atlet putera bola tangan Kabupaten Tegal?

E. Kegunaan Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. Untuk memberikan informasi terkait hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada pelatih klub bola tangan Kabupaten Tegal agar pelatih bisa memperhatikan lagi tentang *power* lengan dan *power* tungkai ketika menyusun program latihan.
2. Sebagai masukan yang berguna bagi para pelatih dan atlet bahwa *power* lengan dan *power* tungkai mempunyai hubungan yang berarti dengan hasil tembakan *flying shoot*.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan bahan bacaan dan acuan bagi sivitas akademik

