

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas dan kesehatan seseorang. Selain itu, dengan olahraga juga bisa mempersatukan berbagai macam suku bangsa yang ada di Indonesia.

Permainan bola tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman bernama Konrad Koch. Akan tetapi, permainan bola tangan ini tidak dapat langsung populer pada saat itu karena berbagai alasan. Setelah perang dunia ke-1 selesai, dua orang Jerman yang lain bernama Hirschman dan Dr.Schelenz, berusaha mempopulerkan kembali permainan bola tangan. Kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang yang secara teratur dimainkan di sekolah lanjutan, klub dan perguruan tinggi.¹

Olahraga permainan bola tangan di Indonesia telah dilakukan sejak jaman penjajahan Belanda, tetapi, sayang sampai sekarang tidak banyak diketahui oleh masyarakat. Hal ini ternyata dengan tidak adanya organisasi bola tangan, perkumpulan bola tangan begitu pula pertandingannya. Tetapi

¹ Agus Mahendra. 2000. Permainan Bola Tangan. (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah) h. 1

permulaan bola tangan telah dimasukkan dalam acara pertandingan PON ke-II Jakarta tahun 1951 yang diikuti teman-teman dari Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur saja. Jadi, permainan bola tangan di Indonesia banyak dikenal oleh pelajar-pelajar sekolah lanjutan sebagai salah satu pelajaran olahraga serta di kalangan angkatan bersenjata.²

Walaupun sudah masuk ke Indonesia sejak lama namun olahraga bola tangan sempat terhenti kepopulerannya pada tahun 90-an, oleh sebab itu menyebabkan olahraga ini tidak terlalu terkenal di masyarakat Indonesia.

Pada tahun 2008 Indonesia mulai mengembangkan cabang bola tangan. Indonesia yang terpilih menjadi tuan rumah Kejuaraan Olahraga Pantai se-Asia ABG (*Asian Beach Games*), karena yang dipertandingkan semua olahraga pantai maka saat itu Indonesia memiliki pemain berawal dari bola tangan pantai. Sejak saat itu cabang bola tangan memiliki pengurus dengan nama ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia). Bola tangan memulai latihan pertama kali di FIK - UNJ (Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Jakarta) dengan materi pemain masih dalam wilayah Jakarta.

Berakhirnya *Asian Beach Games* 2008, atlet yang mengikuti *Asian Beach Games* mulai mengembangkan bola tangan, baik pantai maupun *indoor* dengan mengadakan perkenalan ke sekolah-sekolah karena bola tangan ada dalam kurikulum pendidikan. Selain itu, bola tangan mulai

² *Ibid* h.5

dipertandingkan antar sekolah dan universitas, tetapi dengan peserta yang belum banyak dan masih dalam kawasan Pulau Jawa. Dengan gagasan ini, diharapkan mampu menyaingi cabang olahraga yang populer lainnya seperti futsal, basket, voli dan kedepannya tim bola tangan Indonesia bisa bersaing dengan negara-negara lainnya, tidak hanya di Asean tapi juga belahan dunia lainnya.

Agus Mahendra dalam bukunya menyatakan bahwa, permainan bola tangan lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara cabang olahraga bola basket dan sepak bola. Disebut demikian, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket, yang terdiri dari *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan lain-lain. Sedangkan lapangan permainan serta bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepak bola. Terdiri dari gawang berjaring, serta daerah-daerah yang dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya.³

Teknik dasar di dalam permainan bola tangan sangat kompleks sekali dan itu menandakan bahwa olahraga bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan lokomotor yang tinggi. Karena teknik dasar permainan bola tangan yang kompleks dan pola permainan bola tangan yang begitu dinamis, di samping itu juga di perlukan

³ *Ibid* h.6

kemampuan yang tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan dan daya tahan.

Untuk meningkatkan tiap-tiap kemampuan yang disebutkan sebelumnya, Bempa menyatakan bahwa, faktor-faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah: persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental.⁴

Pembelajaran bola tangan di sekolah, yang diberikan kepada siswa, salah satunya teknik dasar *shooting* atau melempar bola ke gawang. Meskipun keterampilan *shooting* sudah dikuasai dengan baik sebagai gerakan diskrit atau gerakan yang awal dan akhirnya kita tahu, biasanya anak-anak mendapatkan kesulitan ketika harus menerapkan keterampilan ini dalam permainan sebenarnya.

Dalam latihan, keterampilan *shooting* masih bersifat diskrit (gerakan yang awal atau akhirnya kita tahu) dan relatif dalam kondisi lingkungan tertutup, karena anak masih berada dalam posisi diam dan bola bergerak masih dalam posisi relatif terfokus. Tetapi ketika permainan berlangsung, situasi segera berubah karena di samping anak dalam posisi bergerak, arah bola yang dilempar atau *shooting* tidak benar-benar terarah secara tepat

⁴ Tudor O. Bempa, *PERIODIZATION Theory and Methodology of Training*, Diterjemahkan oleh tim dosen FIK UNJ, (Jakarta: FIK UNJ Jakarta, 2009), h. 61

ditambah lagi bergerak melewati hadangan lawan dilanjutkan dengan gerakan melayang sambil menembak atau disebut juga *flying shoot* (menembak sambil melayang). Dalam kondisi demikian, anak harus mengerahkan kemampuannya yaitu, kemampuan untuk bergerak dalam arah yang diperkirakan benar dan tepat serta kemampuan mengolah informasi secara benar dan tepat pula sehingga saat dalam situasi permainan dapat melewati lawan serta mendapatkan posisi yang nyaman untuk melakukan tembakan.

Flying shoot adalah salah satu teknik untuk menciptakan angka karena dalam mencetak angka dilakukan dengan melayang sehingga bola yang diarahkan bisa lebih tepat ke arah gawang yang tidak dijaga. Dalam melakukan tembakan melayang ini juga sangat diperlukan kemampuan atlet untuk melayang semaksimal mungkin sehingga mendapatkan waktu lebih lama untuk menentukan arah tembakan yang tepat.

Kasus yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta, yaitu saat melakukan *flying shoot* ketika sedang bermain, kebanyakan dari mereka mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola ke gawang, terutama mereka yang baru belajar permainan bola tangan padahal *shooting* mereka sudah bagus saat sedang kondisi latihan. Peneliti mengamati situasi dan mencoba mencari penyebab hal itu terjadi. Setelah diadakan pengamatan didapat kesimpulan bahwa hal ini diakibatkan saat melakukan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98

Jakarta masih terburu-buru dalam melakukan tembakan, hal ini menyebabkan penjaga gawang mudah untuk menebak arah bola yang dihasilkan dari penembak.

Untuk meningkatkan keberhasilan *flying shoot*, peneliti menggunakan latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dan latihan *flying shoot* tanpa rintangan. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta.

Dari uraian diatas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Efektifitas Latihan *Flying Shoot* Menggunakan Rintangan dan Latihan *Flying Shoot* Tanpa Rintangan Terhadap Keberhasilan *Flying Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bola Tangan SMA Negeri 98 Jakarta” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada pelatih dan atlet terhadap metode meningkatkan keberhasilan *flying shoot*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu:

1. Apakah menembak merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bolatangan?
2. Bagaimana cara melakukan tembakan melayang (*flying shoot*)?
3. Bagaimana cara melakukan lompatan saat melayang?

4. Apakah latihan menggunakan rintangan efektif dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 98 Jakarta?
5. Apakah latihan tanpa rintangan efektif dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 98 Jakarta?
6. Sejauh mana efektifitas latihan menggunakan rintangan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 98 Jakarta?
7. Sejauh mana efektifitas latihan tanpa rintangan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 98 Jakarta?
8. Apakah efektifitas latihan menggunakan rintangan dan tanpa rintangan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 98 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Efektifitas

Latihan *Flying Shoot* Menggunakan Rintangan Dan Latihan *Flying Shoot* Tanpa Rintangan Terhadap Keberhasilan *Flying Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bola Tangan SMA Negeri 98 Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah latihan *flying shoot* menggunakan rintangan efektif terhadap peningkatan keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta?
2. Apakah latihan *flying shoot* tanpa rintangan efektif terhadap peningkatan keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta?
3. Apakah latihan *flying shoot* menggunakan rintangan lebih efektif dibandingkan latihan *flying shoot* tanpa rintangan terhadap keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih dan atlet terutama :

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang efektifitas latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dan latihan *flying shoot* tanpa rintangan

terhadap keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan sma negeri 98 Jakarta.

2. Secara teoretis kegunaan dari penelitian ini ialah menambah wawasan tentang olahraga bola tangan, bagaimana cara meningkatkan kemampuan *flying shoot* yang lebih efektif dalam permainan olahraga bola tangan.
3. Manfaat penelitian ini bagi peneliti ialah menambah pengetahuan peneliti tentang kemampuan *shooting* yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta
4. Manfaat penelitian ini bagi pelatih ialah dapat dijadikan langkah awal untuk mengetahui kemampuan *shooting* atlet, khususnya atlet sekolah menengah keatas. Selain itu, dapat memudahkan pelatih untuk memilih bahan ajar dan materi yang sesuai untuk diajarkan kepada atlet berdasarkan pola latihan yang sudah ada, sehingga dapat dengan mudah diterima atlet.
5. Manfaat bagi pelatih selanjutnya adalah untuk memberikan latihan yang tepat dalam penyusunan program latihan, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.
6. Penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi atlet, yakni dapat memberikan motivasi kepada atlet, khususnya atlet sekolah menengah keatas dalam bermain olahraga bola tangan. Selain itu, dapat

dijadikan langkah awal peserta agar lebih giat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *flying shoot*.