

## **BAB II**

### **DESKRIPSI TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Deskripsi Teoretis**

##### **1. Hakikat Latihan**

Bola tangan merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Gerakan yang mendasari dari permainan bola tangan adalah melempar, menangkap, serta menembak yang mana keterampilan ini harus dimiliki oleh pemain bola tangan. Untuk mendasari gerak dari permainan bola tangan perlu proses yaitu dengan latihan yang sesuai dengan kebutuhan keterampilan ini. Meraih suatu prestasi dalam olahraga diperlukan latihan yang mana harus dilaksanakan dengan benar, terprogram dan berkesinambungan.

Hare mengemukakan “Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan”.<sup>1</sup> Sedangkan dalam buku Engkos Kosasih, Latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari bertambah.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Rina Ambar Dewanti, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (Jakarta: PP IPTEK, 2007), h.1

<sup>2</sup> Engkos Kosasih, Olahraga Teknik Dan Program Latihan, (Jakarta: Akademika Presindo, 1985), h. 46

Berdasarkan pendapat di atas bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan organ tubuh dan penampilan pemain yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan pemain atau atlet. Tujuan latihan adalah untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.

Program latihan memperhatikan prinsip-prinsip yang diberikan pada kedua bentuk latihan tersebut yang diharapkan akan dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan *flying shoot* pada permainan bola tangan. Tujuan akhir dari sebuah program adalah prestasi. Untuk memperoleh semua itu, seseorang yang akan melakukan salah satu keterampilan gerak olahraga harus didukung oleh kualitas yang ada pada dirinya yang tercermin dari gerak yang ditampilkan dan menjalankan program latihan yang benar sesuai dengan apa yang diberikan.

Prinsip-prinsip latihan, diantaranya:

1. Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan multilateral selama beberapa tahun merupakan dasar periode-periode latihan ketika titik berat berfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi. Jika prinsip ini diterapkan, fase latihan multilateral akan menguntungkan untuk mengembangkan kemampuan

atlet secara fisik dan psikologi yang merupakan dasar maksimalisasi kinerja atlet pada pengembangan kariernya.

## 2. Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot dan pola pemilihan otot yang digerakkan.

## 3. Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi dan karakteristik pembelajaran dan kebutuhan kecabangan atlet.

## 4. Beban Berlebih

Beban berlebih atau *overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.

## 5. Memperhitungkan Perbedaan Gender

Memperhitungkan perbedaan gender adalah membedakan kelompok berdasarkan jenis kelamin karena perbedaan gender berhubungan dengan faktor anatomikal, biomekanika, dan kemampuan kinerja.

## 6. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan.

## 7. Pengembangan Model Latihan

Pengembangan model latihan adalah merupakan proses jangka panjang secara kontinum dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya.

## 8. *Reversibility*

*Reversibility* adalah keadaan dimana kemampuan atlet akan kembali seperti di awal sebelum latihan apabila latihan tersebut tidak dilakukan terus-menerus dan secara kontinu.

## 9. *Recovery*

*Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen beban pelatihan berikutnya.

Bola tangan merupakan satu cabang olahraga yang menuntut beragam kemampuan baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental. Untuk itu unsur-unsur yang diperlukan dalam bola tangan dibagi sesuai dengan faktor-faktor latihan yang ada.

Bola tangan memerlukan teknik yang bagus, untuk menunjang kemampuan teknik dibutuhkan fisik yang prima. Kondisi merupakan suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi

seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Latihan adalah suatu proses, maka ada komponen-komponen yang menuntun dalam olahraga sendiri. Adapun komponen latihan sendiri adalah:

a. Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya.<sup>3</sup> Untuk daya tahan dan peningkatan kapasitas vital paru-paru sendiri frekuensi latihannya antara tiga kali sampai lima kali perminggu. Usahakan ada jeda satu hari untuk istirahat, karena bila latihan setiap hari akan menimbulkan keletihan dan otot tidak memiliki waktu untuk istirahat.

b. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah suatu dosis atau jatah latihan yang dilakukan oleh seseorang menurut program yang ditentukan.<sup>4</sup> Jika suatu intensitas rendah maka hasilnya pun akan rendah, tetapi jika intensitasnya tinggi maka akan tinggi juga pengaruhnya pada tubuh.

c. Durasi

Durasi adalah batasan waktu yang diberikan pada individu mempengaruhi durasi maupun frekuensi sesi latihan.

---

<sup>3</sup> M. Sajoto. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. (Jakarta: DEPDIBUD,1995), h. 35

<sup>4</sup> Sadoso Sumosardjuno. Olahraga dan Kesehatan. (Jakarta: Pustaka Kartika. 1989) h. 204

#### d. Volume Latihan

Volume latihan adalah komponen utama dari latihan karena volume merupakan prasyarat untuk pencapaian teknik, taktik dan fisik yang tinggi. Volume latihan kadang-kadang kurang tepat disebut dengan durasi latihan.<sup>5</sup>

Dari uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan, latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas. Program latihan juga haruslah dengan rencana yang sesuai dengan materi latihan yang akan dibuat, sehingga dalam usaha meningkatkan kemampuan pemain bola tangan bisa terlaksana dengan target program latihan. Pemain bola tangan dituntut untuk mempunyai teknik yang bagus karena permainan ini merupakan permainan yang memerlukan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi yang baik.

## **2. Hakikat Latihan *Flying shoot* Menggunakan Rintangan**

Dalam aktivitas proses melatih, pelatih perlu menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan, di antaranya, menciptakan media yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan suatu keterampilan. Media atau alat

---

<sup>5</sup> *Loc cit*, Johansyah Lubis. h. 21

bantu adalah suatu alat yang digunakan dalam kegiatan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menembak dalam permainan bola tangan.

Selain itu media atau alat bantu juga dapat memberikan variasi dalam latihan, sehingga atlet tidak merasa bosan ketika melakukan latihan yang monoton. Dengan adanya media atau alat bantu ini pun atlet menjadi lebih bersemangat untuk menerima materi yang di berikan oleh pelatih. Jadi, hal ini sangat mempermudah jalannya latihan kepada atletnya.

Berkaitan dengan alat bantu dalam pembelajaran tersebut, Ali Imran mengatakan sebagai berikut :

Alat bantu termasuk salah satu unsur dinamis dalam belajar. Kedudukannya juga penting, oleh karena dapat membantu terhadap belajar siswa. Dengan sebuah alat bantu, bahan ajar yang abstrak bisa dikongkritkan. Dengan alat bantu, bahan belajar yang tidak menarik bisa menjadi menarik. Dengan alat bantu, bahan-bahan belajar yang meragukan dapat diyakinkan karena dapat dibuktikan secara empirik.<sup>6</sup>

Berkaitan dengan media, seperti yang dikatakan oleh dua asosiasi pendidikan menjelaskan bahwa :

AECT (*Association for Education and Communication Technology*) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedangkan NEA (*National Education Association*) mendefinisikan media adalah segala hal yang

---

<sup>6</sup> Ali Imran, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta : Pustaka Jaya, 1996), h. 35

dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantinya untuk kegiatan tersebut.<sup>7</sup>

Jadi, media atau alat bantu berperan penting di dalam proses latihan suatu cabang olahraga. Dengan menggunakan media atau alat bantu dapat membuat proses latihan yang tidak menarik menjadi menarik, membuat banyak variasi dalam latihan. Sehingga atlet tidak akan merasa bosan dengan latihan yang monoton.

Peranan media dalam proses latihan dapat membantu atlet dalam memahami materi yang diberikan oleh atlet dan juga dapat memberikan motivasi dan rangsangan para atlet untuk berlatih lebih giat. Selain itu, media dapat mengaktifkan atlet sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik dan bersemangat.

Dengan bantuan media tentunya dapat membantu pelatih dalam menyampaikan materi kepada atletnya. Menurut Oemar Hamalik, alat bantu atau media pendidikan adalah alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.<sup>8</sup>

Dengan media yang tadinya sulit akan menjadi mudah dan menarik, sehingga atlet yang sebelumnya malas melakukan latihan akan menjadi termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya. Latihan menggunakan

---

<sup>7</sup> Soepartomo, Media pembelajaran (Jakarta: Departemen pendidikan nasional direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III, 2000), h. 3

<sup>8</sup> Oemar Hamalik, Media Pendidikan (Bandung: Citra Aditya Bhakti, 1994), h.12



media juga harus sesuai anjuran yang benar. Harus seimbang antara repetisi dengan beban yang diberikan. Penggunaan media atau alat peraga dalam proses latihan mempunyai nilai-nilai seperti di bawah ini :

1. Dengan peragaan dapat meletakkan dasar-dasar yang nyata untuk berpikir sehingga dapat mengurangi terjadinya verbalisme.
2. Dengan peragaan dapat memperbesar minat dan perhatian peserta untuk latihan.
3. Dengan peragaan dapat meletakkan dasar untuk perkembangan latihan sehingga hasil latihan bertambah mantap.
4. Memberikan pengalaman yang nyata dan dapat menumbuhkan kegiatan berusaha sendiri pada setiap latihan.
5. Menumbuhkan pemikiran yang teratur dan berkesinambungan.
6. Membantu tumbuhnya pemikiran dan membantu berkembangnya kemampuan berbahasa.
7. Memberikan pengalaman yang tak mudah diperoleh dengan cara lain serta membantu berkembangnya efisiensi dan pengalaman latihan yang lebih sempurna.<sup>9</sup>

Peranan media dalam proses latihan dapat membantu atlet dalam memahami materi yang diberikan oleh pelatihnya dan juga memberikan motivasi, rangsangan para atlet untuk lebih berlatih lebih giat. Selain itu,

---

<sup>9</sup> Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar (Bandung : Sinar Baru, 1989) , h. 100

media juga dapat mengaktifkan atlet sehingga proses latihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa media adalah alat bantu yang digunakan oleh pelatih untuk mempermudah meningkatkan motivasi dan kemampuan atlet atau guna tercapainya tujuan yang diinginkan.

Dalam penelitian ini, rintangan yang digunakan berupa paralon yang dibentuk menyerupai gawang dengan beberapa ketinggian, 30 cm, 40 cm dan 50 cm. Lebar dari rintangan ini 100 cm. Rintangan gawang diletakkan tepat berada di garis 6 meter (garis batas tembakan).

Latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dilakukan dalam 16 pertemuan, dua diantaranya untuk melakukan tes awal dan tes akhir. Jadi, pemberian latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dilakukan dalam 14 pertemuan. Untuk pertemuan pertama diberikan rintangan dengan ketinggian 30 cm, pertemuan kedua 40 cm, dan pertemuan ketiga 50 cm, setiap pertemuan latihan ini dilakukan dalam 12 repetisi, 2 set dan setiap 5 kali pertemuan bertambah 1 set.



*Gambar 1 : Rintangan (30 cm, 40 cm dan 50 cm)  
Sumber : Dokumentasi Penelitian*

Cara melakukan latihan tembakan melayang menggunakan rintangan ini yaitu, peserta berdiri 4-6 meter dari rintangan tergantung dari jangkauan 3 langkah lari peserta yang ingin melakukan, setelah ada aba-aba “mulai” peserta mulai berlari dan melompat melewati rintangan yang ada serta menembakkan bola ke ke gawang setelah selesai bergantian dengan teman. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sesuai program latihan.

Diharapkan dengan adanya rintangan ini, peserta didik dapat melompat lebih tinggi, lebih lama berada di udara sehingga semakin mendekati gawang serta memiliki waktu untuk menentukan arah tembakan yang memperbesar peluang menciptakan goal.

### 3. Hakikat Latihan *Flying shoot* Tanpa Rintangan

Latihan *flying shoot* tanpa rintangan merupakan salah satu bentuk latihan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *flying shoot*. Berbeda dengan latihan menggunakan rintangan, pelatih juga dapat memberikan pelatihan tanpa menggunakan rintangan. Pada dasarnya target yang diinginkan sama saja dengan latihan menggunakan rintangan, yaitu agar tujuan dari latihan dapat terealisasi dan mampu meningkatkan kualitas permainan dari pemain bola tangan serta membuat prestasi.

Bahwasanya tidak salah apabila seorang pelatih tidak memberikan variasi dalam pelatihannya, dalam artian memberikan latihan tanpa harus menyisipkan rintangan dan variasi lain yang berfungsi sebagai pemotivator pemain. Latihan tanpa rintangan juga bisa memicu kondisi fisik dari pemain karena mereka harus bisa mengeluarkan segala kemampuannya secara manual tanpa bantuan rintangan meskipun hasilnya terkadang kurang maksimal.

Dalam pelaksanaan latihan tanpa rintangan, pemain diharapkan mampu melakukan *flying shoot* secara manual tanpa adanya rintangan sebagai tolok ukur. Meski demikian, hal ini tentu kurang efisien jika dibandingkan pada saat pelatih memberikan rintangan pada pelatihan *flying shoot*. Hal ini disebabkan masih kurangnya kualitas kondisi fisik pemain yang memungkinkan mereka untuk melompat dan menembak di saat yang bersamaan.

Beberapa alasan yang membuat latihan tanpa rintangan kurang efisien, diantaranya:

1. Pelatih tidak bisa memaksakan pemain untuk memaksimalkan kualitas lompatan pemain apabila ingin berfokus pada tembakan yang dikeluarkan
2. Pelatih menjadi lebih sulit memberikan materi pelatihan karena kurangnya media bantu
3. Pemain kurang mampu menyeimbangkan antara lompatan dan juga tembakan yang dikeluarkan
4. Pemain kurang bisa termotivasi karena pelatihan tanpa rintangan cenderung monoton dan tidak menarik
5. Pemain tidak merasa perlu untuk memaksimalkan kondisi fisik dan kemampuannya karena tidak adanya rintangan yang membantunya berkembang.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak.<sup>10</sup> Dasar-dasar teknik menembak sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan mudah dan cepat dilakukan. *Shooting*

---

<sup>10</sup> Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.59.

adalah gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat pada sasaran.<sup>11</sup> 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 cepat.<sup>12</sup>

Di dalam cabang bola tangan, teknik menembak sangat menentukan dalam membuat gol dan mencetak kemenangan suatu tim bola tangan. Teknik menembak dalam bola tangan banyak macamnya.

Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukkan 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.<sup>13</sup>

Mempelajari teknik menembak melayang akan memperbesar persentase kesempatan mencetak gol menjadi kesempatan yang sangat baik. Untuk memiliki kesempatan mencetak gol yang lebih besar, harus dapat melompat lebih tinggi kedepan kearah gawang untuk memperbesar sudut tembakan agar terciptanya gol. Tembakan melayang merupakan tembakan yang memiliki peluang paling besar untuk menciptakan gol dari tembakan lainnya. Jika tembakan melayang ini memiliki peluang paling besar, maka

---

<sup>11</sup> Vic Ambler, Petunjuk Pelatih dan Pemain Bola Basket, ( Bandung: Pionir Jaya, 2006 ), h.13.

<sup>12</sup> Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta : Depdikbud, 1999). hh. 59-60.

<sup>13</sup> *Ibid.* h. 59.

perlunya dukungan keterampilan yang baik dari atlet yang melakukannya agar dapat memperbesar persentase keberhasilan dalam menembak.

Tembakan melayang merupakan senjata yang paling ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk memasukan bola ke gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain (dan juga paling baik untuk dipandang).

Hal ini dapat dibuktikan pada pertandingan-pertandingan bola tangan yang sudah ada saat ini, contohnya pada pertandingan kejurnas bola tangan ke lima yang dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada bulan September 2015 lalu. Peneliti melihat tembakan melayang adalah salah satu teknik tembakan yang digunakan dalam mencetak angka, akan tetapi banyak juga kesempatan yang hilang dari tembakan melayang dikarenakan tembakan dari pemain yang kurang terampil dalam melakukannya.

*The flying shoot* merupakan senjata ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk memasukkan bola ke gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain. Aspek penting yang perlu diperhatikan ialah irama langkah. Pemain harus dapat menangkap dan menguasai bola dengan baik dan kemudian melakukan awalan 3 langkah yang diijinkan sebelum melompat pada langkah yang terakhir.

Dalam melakukan *flying shoot* bisa dilakukan dari berbagai sudut asalkan tidak melebihi jarak tembakan 6 meter. Mulai dari posisi sayap, samping ataupun dari tengah. Tetapi juga dapat kita lihat dari daerah mana kita *shooting* karena semakin ke daerah pinggir semakin kecil sudut tembakan, kita bandingkan dari daerah tengah karena sudutnya lebih besar, gawang pun terlihat penuh dibandingkan dari daerah sudut yang sempit.

Dari teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gerakan utama *flying shoot* tanpa rintangan adalah menembak sambil melayang tanpa ada yang menghalangi hanya daerah batas lemparan 6 meter. Selain itu juga posisi badan melompat rendah dan bola yang kurang terarah, karena anak akan cepat bertindak dalam eksekusi bola untuk menghindari aturan bahwa bola harus sudah lepas dari tangan sebelum kaki menyentuh lantai.

Cara melakukan latihan tembakan melayang tanpa rintangan ini yaitu, peserta berdiri 4-6 meter dari rintangan, tergantung dari jangkauan 3 langkah lari peserta yang ingin melakukan, setelah ada aba-aba "mulai" peserta mulai berlari dan melompat serta menembakkan bola ke ke gawang setelah selesai bergantian dengan teman. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sesuai program latihan.





Gambar 2 : Flying shoot

Sumber: Agus Mahendra, *Bola Tangan*, (Jakarta : Depdikbud, 1999)<sup>14</sup>

#### 4. Hakikat Bola tangan

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

Permainan ini 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* dan lain-lain. Sedangkan lapangan permainan serta bentuk-bentuknya lebih mirip lapangan sepak bola, terdiri dari gawang serta daerah-daerah yang

<sup>14</sup> *Ibid*, h.64

dibatasi oleh peraturan yang membatasi peluang gerak pemain, termasuk mekanisme permainannya<sup>15</sup>.

Bola tangan *indoor* dengan 7 pemain adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan futsal, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Agar dapat berperan sangat penting dalam keberhasilan tim, seorang pemain haruslah menjadi seorang yang mau bekerja keras dan konsentrasi saat bermain karena keberhasilan tim tidak lepas dari kerjasama dari setiap pemain. 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, anak-anak.

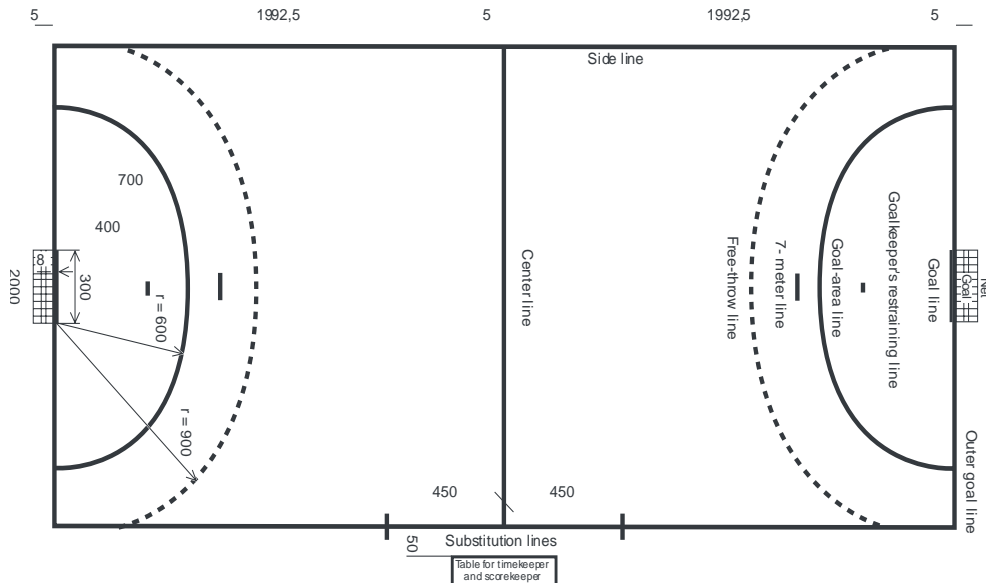
Lapangan bola tangan berukuran 20 m x 40 m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang atau garis *circle*. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola futsal. Bola tangan dimainkan selama 2 x 30 menit untuk putra 2 x 25 menit untuk putri. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> *Ibid*, h. 6

<sup>16</sup> *Ibid*, h. 101

Lapangan bola tangan berukuran 20 m x 40 m seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 3 : Lapangan bola tangan

Sumber : Agus Mahendra, *Bola Tangan*, (Jakarta : Depdikbud, 1999)<sup>17</sup>

Bola tangan merupakan aktifitas fisik yang cukup kaya struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, bola tangan bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor, 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, bola tangan bisa dimasukkan menjadi beberapa kelas keterampilan. Bila dilihat dari jelas tidaknya awal dan

<sup>17</sup> *Ibid*, h.104

akhir gerakan yang mendasari berbagai keterampilan permainan bola tangan seperti melempar, menangkap, melompat serta menembak. Keterampilannya bisa dikategorikan sebagai keterampilan diskrit. Tetapi ketika berbagai keterampilan diskrit itu digunakan dalam permainan, maka bola tangan secara keseluruhan dibangun atas dasar penguasaan keterampilan serial. Sedangkan, apabila dilihat dari pola lingkungan di mana bola tangan dilakukan, bola tangan termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka (*open skills*). Maksudnya, bola tangan dimainkan dalam lingkungan yang tidak diduga, selalu berubah-ubah setiap waktu.

Dari hakekat karakteristik dan struktur gerakannya, bola tangan 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. Dilihat dari struktur pola gerak lokomotor, bola tangan bisa meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan serta daya tahan umum dan khusus. Disamping tentu saja membangun kelincahan dan keseimbangan dinamis. Dihubungkan dengan pola gerak non-lokomotor yang dikandungnya, bola tangan mampu meningkatkan aspek kelentukan dan keseimbangan statis.<sup>18</sup>

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa permainan bola tangan adalah permainan yang dimainkan dengan

---

<sup>18</sup> *Ibid.* h. 9

menggunakan tangan. Pemain terdiri dari 7 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan bola tangan merupakan permainan dengan tempo yang cepat, oleh karena itu seorang pemain bola tangan harus memiliki keterampilan yang baik. Pemain harus dapat melakukan lari cepat, memiliki kelincahan, dapat menangkap bola dengan benar, mengoper bola dengan tepat. Selain itu juga pemain harus memiliki koordinasi tubuh yang baik.

## **B. Kerangka Berfikir**

### 1. Latihan *Flying shoot* Menggunakan Rintangan

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik tembakan melayang (*flying shoot*) harus dikuasai oleh seorang pemain bola tangan karena teknik tersebut adalah teknik untuk menghasilkan gol.

Salah satu masalah yang terjadi dalam permainan bola tangan yang terjadi pada anak usia SMA ialah mereka belum menemukan arah *shooting* bola yang tepat dalam melakukan *flying shoot*. Hal ini terbukti dengan banyaknya ditemukan kasus-kasus pada setiap kejuaraan di daerah tempat kejuaraan itu berlangsung. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadi kendala mengapa bola yang mereka lepaskan tidak tepat sasaran.

Dalam melakukan *flying shoot* pemain seharusnya melayang ke depan agar lebih mendekat ke gawang. Tapi kasus yang terjadi di lapangan ketika pemain melakukan *flying shoot*, mereka sulit sekali mendarat ke depan sehingga jarak tembaknya pun semakin jauh, kebanyakan dari mereka mendarat tidak jauh dari tumpuan, dalam melakukan *flying shoot*.

Memberi latihan *flying shoot* dengan rintangan dapat membiasakan anak melayang mendekat ke arah gawang dan memiliki waktu lebih banyak di udara, karena anak dituntut untuk bisa melewati rintangan ketika hendak *shooting* dengan posisi melayang. Jika anak bisa melakukannya maka bola yang dilemparkan akan semakin dekat ke gawang dan memiliki waktu untuk menentukan arah dan melepaskan tembakan tepat sasaran.

## 2. Latihan *Flying shoot* Tanpa Rintangan

Dengan latihan tanpa menggunakan rintangan pelatih tidak bisa memberikan kesempatan bagi peserta untuk berkembang lebih besar daripada menggunakan rintangan. Peserta tidak akan bisa membiasakan diri untuk menembak bersamaan dengan melayang karena tidak adanya stimulus yang diberikan selayaknya dengan menggunakan rintangan.

Latihan tanpa rintangan juga tidak memberikan dorongan bagi anak untuk mempertahankan posisi melayang lebih lama daripada

menggunakan rintangan. Hal tersebut akan mengurangi kesempatan bagi anak untuk bisa melepaskan tembakan dan juga mengurangi daya tembakan anak.

Namun sisi positif yang ada dalam latihan tanpa rintangan yaitu peserta tidak perlu takut ada yang menghalangi atau menghambat dalam melakukan *flying shoot*, sehingga peserta bisa lebih memaksimalkan power yang ia punya.

### 3. Latihan *Flying shoot* Menggunakan Rintangan Dan *Flying shoot* Tanpa Rintangan

Latihan menggunakan rintangan dan tanpa rintangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menembak sambil melayang. Latihan menggunakan rintangan dan tanpa rintangan ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan mengembangkan ketrampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Memberi latihan *flying shoot* dengan rintangan dapat membiasakan anak melayang mendekati ke arah gawang dan memiliki waktu lebih banyak di udara, karena anak dituntut untuk bisa melewati rintangan ketika hendak *shooting* dengan posisi melayang. Jika anak bisa melakukannya maka bola yang dilemparkan akan semakin dekat

ke gawang dan memiliki waktu untuk menentukan arah dan melepaskan tembakan tepat sasaran.

Sedangkan latihan tanpa rintangan juga memiliki sisi positif, contohnya peserta tidak perlu takut ada yang menghalangi atau menghambat dalam melakukan *flying shoot*, sehingga peserta bisa lebih memaksimalkan power yang ia punya. Agar lompatan semakin tinggi dan bisa lebih dekat dengan gawang.

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Menggunakan Rintangan dan Tanpa Rintangan:

No	Menggunakan rintangan		Tanpa rintangan	
	Kekurangan	Kelebihan	Kekurangan	Kelebihan
1.	Dengan adanya rintangan, kecepatan lari peserta akan berkurang	Peserta akan terbiasa memaksimalkan lompatan agar saat melakukan tidak mengenai rintangan	Latihan menjadi terasa monoton	Peserta dapat meningkatkan kemampuan berlari dan juga kecepatan bolanya
2.	Karena kecepatan lari peserta berkurang, kecepatan bola pun akan ikut berkurang	Peserta akan lebih mudah untuk melakukan tembakan dengan cara melayang saat pertandingan	Peserta cenderung lebih bisa menembak dalam posisi diam	Kemampuan lain selain menembak seperti bertahan dan <i>dribbling</i> lebih meningkat
3.	Resiko cedera yang akan dialami peserta lebih tinggi	Peserta dapat menguasai teknik dengan baik sehingga semua potensi peserta dapat dikeluarkan dengan baik	Peserta menjadi kurang tertarik untuk melakukan latihan	Pelatih hanya membuat variasi latihan yang sederhana



4	Potensi yang dikeluarkan peserta tidak alami	Peserta tidak hanya terpaksa dalam membuat tembakan yang monoton	Pelatih tidak memiliki variasi latihan	Resiko cedera yang akan dialami peserta lebih ringan
---	--	--	--	--

### C. Pengujian Hipotesis

Dari uraian dalam kerangka berfikir di atas maka hipotesis penelitian adalah:

1. Latihan *flying shoot* menggunakan rintangan meningkatkan keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta.
2. Latihan *flying shoot* tanpa rintangan meningkatkan keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta.
3. 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.

Dari uraian diatas maka hipotesis statistik penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada latihan *flying shoot* menggunakan rintangan menggunakan uji hipotesis:
  - $H_0 : \mu_1 = 0$  (tidak ada peningkatan)
  - $H_1 ; \mu_1 > 0$  (ada peningkatan)
2. Untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada latihan *flying shoot* tanpa rintangan menggunakan uji hipotesis:

$H_0 : \mu_1 = 0$  (tidak ada peningkatan)

$H_1 ; \mu_1 > 0$  (ada peningkatan)

3. Untuk mengetahui efektifitas latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dan latihan *flying shoot* tanpa rintangan terhadap keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta menggunakan uji hipotesis penelitian sebagai berikut :

$H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$

$H_1 : \mu_1 \geq \mu_2$

$H_0 =$  Tidak terdapat perbedaan antara latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dan latihan *flying shoot* tanpa rintangan terhadap keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta

$H_1 =$  Terdapat perbedaan antara latihan *flying shoot* menggunakan rintangan dan latihan *flying shoot* tanpa rintangan terhadap keberhasilan *flying shoot* peserta ekstrakurikuler bola tangan SMA Negeri 98 Jakarta

Keterangan :

$\mu_1$  : Rerata test kelompok latihan *flying shoot* menggunakan rintangan

$\mu_2$  : Rerata test kelompok latihan *flying shoot* tanpa rintangan