

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman olahraga tidak hanya berkembang menuju pencapaian prestasi puncak tetapi juga berkembang pada bidang pendidikan. Hal ini sesuai Sistem Keolahragaan Nasional bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi (Kemenpora, 2014). Pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi akan saling berkaitan satu dengan yang lain. Salah satu olahraga yang sedang berkembang adalah olahraga bola tangan, olahraga ini sedang bangkit kembali setelah mengalami mati suri sejak pertama kali kemunculnya pada ajang Pekan Olahraga Nasional VII di Jakarta. Pada saat itu keikut sertaannya hanya diikuti oleh DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa tengah dan Jawa Timur, setelah keikut sertaannya di ajang PON, olahraga bola tangan ini dapat berkembang sebagai olahraga yang digemari di Indonesia. Olahraga bola tangan mulai mendapatkan tempat baik itu dikalangan pelajar, mahasiswa sebagai kaum akademis, maupun masyarakat luas.

Dalam peningkatan prestasi olahraga, hal utama yang perlu diperhatikan di hampir seluruh cabang olahraga yaitu kondisi fisik, psikologi, dan keterampilan teknik. Begitu juga pada cabang olahraga bola tangan, semua hal tersebut sangat perlu untuk diperhatikan khususnya pada keterampilan teknik, namun bukan berarti mengabaikan hal yang lain. Kemampuan/kondisi fisik menjadi bagian terpenting dalam proses mendapatkan/meraih prestasi dalam setiap cabang olahraga termasuk juga dalam olahraga bola tangan. Kemampuan fisik yang perlu dimiliki oleh seorang atlet diantaranya adalah kemampuan kelenturan, kemampuan kecepatan gerak, kemampuan

kekuatan, dan kemampuan daya tahan, dan masih banyak lagi bentuk kemampuan fisik lainnya. Hal ini diperkuat oleh (Buchheit et al., 2009) *although technical skills, anthropometric characteristics and muscle strength and power are the most important factors for successful participation in elite levels of handball*, yang menyatakan bahwa kemampuan teknik, karakteristik antropometrik, kekuatan otot merupakan faktor terpenting dalam permainan bola tangan. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga.

Selain memiliki kemampuan fisik, juga diperlukan latihan koordinasi seperti misalnya koordinasi mata dan kaki, dan koordinasi mata dan tangan. Hal ini dikuatkan oleh (Fadilah & Wibowo, 2018) *Apart from physical abilities, coordination exercises are also required such as eye and leg coordination, or eye and hand coordination*". Koordinasi yang baik antara keduanya dapat menghasilkan gerakan yang baik pula sehingga koordinasi inipun hendaknya juga turut dilatih agar dapat menciptakan gerakan yang baik dalam permainan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

Kemampuan terpenting dan utama yang sangat perlu dimiliki oleh seorang atlet khususnya bola tangan yaitu keterampilan teknik khususnya penguasaan teknik dasar bola tangan. Dalam penguasaan teknik ditandai oleh tingkat koordinasi gerakan yang dimiliki. Teknik merupakan cara-cara yang digunakan dalam melakukan gerakan-gerakan dalam setiap cabang olahraga. Keberhasilan dalam penguasaan teknik dapat juga mendukung keberhasilan dalam pertandingan. Begitu juga dalam permainan bola tangan,

dengan memiliki kemampuan fisik dan psikologi yang baik bukan berarti atlet tersebut juga memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, sehingga sangat diperlukan juga penguasaan terhadap teknik dasar. *“There are some basic technical skills in handball game that must be mastered, namely shooting, catching, passing, and dribbling (S. A. R. Putri, et.al, 2021)”* . yang menyatakan bahwa Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola tangan yang harus dikuasai yaitu menembak, menangkap, mengoper, dan menggiring bola.

Kondisi fisik, koordinasi gerakan dan teknik dasar merupakan hal yang harus dimiliki atlet, hal ini juga didukung dengan pemahaman prinsip-prinsip latihan, tujuan latihan, norma-norma beban latihan, dan model-model latihan yang diterapkan dalam setiap latihan keterampilan teknik dasar. Pelatih mempunyai peran yang besar dalam membuat program latihan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai. *“Therefore, a coach must know the athletes' needs for the basic handball techniques. Thus, training skills play a major role in the success of sports activities (A. Alatzoglou, et.al, 2017).* Peran pelatih dalam membuat program latihan dengan berbagai bentuk latihan sangat mendukung tingkat keberhasilan atlet pemula.

Selain itu hal tersebut, dukungan dari setiap kalangan pada saat ini menjadi alat yang paling mampu untuk mempromosikan dan mengembangkan olahraga baru termasuk bola tangan yang ada di Indonesia. Permainan bola tangan merupakan olahraga modifikasi yang mula-mula sebagai permainan rekreasi yang bertujuan untuk mengisi waktu luang dan mencari kesenangan, kemudian berkembang ke arah pencapaian prestasi. Permainan bola tangan merupakan salah satu permainan yang membutuhkan faktor kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keterampilan yang baik dalam permainan. *“Physical condition and technical skills are important components*

of handball sports activities. Psychological and physiological stress also usually appears on handball players” (Kishimoto et al., 2013). Permainan bola tangan ini dimainkan dengan menggunakan tangan dengan cara melemparkan bola kearah gawang untuk menciptakan gol serta mendapatkan kemenangan. Faktor yang mempengaruhi kemenangan saat melakukan permainan bola tangan adalah dengan kondisi fisik yang baik. hal ini dikuatkan oleh (Souhail Hermassi, Kevin Launder, 2020) “Therefore, good physical condition is the main prerequisite for mastering and developing a sports technical skill in handball”.

Permainan bola tangan ini sudah terlebih dahulu dikenal dengan baik di Kalimantan, dan juga pulau Jawa. Permainan ini sudah beberapa kali dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan yang diadakan oleh beberapa Universitas, dan Sumatera Selatan merupakan salah satu daerah yang mengikuti event tersebut. Meskipun masih dalam tahap pengembangan, perkembangan permainan bola tangan di Sumatera Selatan cukup membanggakan. Hal ini ditunjukkan dengan sudah terciptanya atlet bola tangan Sumatera Selatan yang terdiri dari pelajar dan mahasiswa serta semangat latihan mereka yang tak pernah putus.

Melihat perkembangan bola tangan yang sudah meluas, sebagai salah satu pecinta permainan bola tangan dan sebagai salah satu pendidik yang berkecimpung dalam dunia pendidikan olahraga, serta sebagai salah satu pendidik yang turut bertanggung jawab terhadap kemajuan dalam bidang olahraga maka dirasa sangat perlu untuk turut serta dalam perkembangan olahraga di Indonesia khususnya di Sumatera Selatan terkhusus dalam cabang olahraga permainan bola tangan. Permainan bola tangan juga dapat meningkatkan kebugaraan untuk masyarakat pada umumnya “Handball training can act as an aerobic intensity exercise for fitness (Rita Pereira, et

al., 2020). Hal ini juga bertujuan untuk menciptakan atlet muda yang berprestasi dalam olahraga permainan bola tangan serta menjadikan permainan bola tangan sebagai olahraga yang diminati oleh sebagian besar masyarakat Sumatera Selatan.

Melihat perkembangan bola tangan saat ini, serta memperhatikan tata pelaksanaan kegiatan latihan untuk pembinaan atlet pemula memberikan inspirasi kepada peneliti untuk melakukan perbaikan serta berinovasi dalam permainan bola tangan agar dapat memberikan kontribusi yang dapat bermanfaat untuk atlet pemula dalam bola tangan. Hasil pengamatan peneliti di lapangan bahwa dalam permainan bola tangan untuk atlet pemula belum mampu menoreh prestasi yang memuaskan, bentuk latihan yang hanya terdiri dari pemanasan, latihan melempar dan menangkap bola. Hal tersebut tentu belum dapat memberikan kontribusi bagi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar yang baik dalam setiap kegiatan latihan bola tangan. Mengingat dalam permainan bola tangan hal yang sangat penting untuk dikuasai atlet yaitu tehnik shooting karena shooting merupakan penentu keberhasilan dalam permainan bola tangan.

Dari temuan di lapangan tersebut, terlihat bahwa latihan tidak bervariasi dan masih monoton sehingga belum mampu menjadikan atlet pemula lebih mahir dalam bermain bola tangan khususnya tehnik shooting. Masih banyak atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik namun kurangnya penguasaan gerak sehingga atlet masih kurang terampil dalam melakukan teknik dasar shooting bola tangan.

Dalam permainan bola tangan ada beberapa teknik yang harus dikuasai seperti menangkap bola, mengumpan, menembak (Shooting), mengiring bola dengan tangan, gerakan menyerang dan bertahan. Teknik-teknik dasar tersebut merupakan hal yang harus di pelajari oleh seorang atlet sebagai syarat untuk memainkan permainan bola

tangan. Tujuan permainan bola tangan adalah untuk mencetak gol sebanyakbanyaknya, dalam hal ini teknik yang diperlukan untuk mencetak gol adalah tehnik shooting.

Bentuk latihan atau cara berlatih memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan permainan di setiap cabang olahraga. Selain aspek teknis dan taktis, pelatih juga harus memperhatikan kondisi kematangan fisiologis tim atlet “ *In addition to technical and tactical aspects, the coach must also pay attention to the physiological maturity conditions of the athlete* (Gómez-López et al., 2017). Dengan demikian tehnik dan taktik latihan yang diberikan akan menciptakan semangat baru bagi atlet dalam setiap kali berlatih. Pelatih dapat memilih dan menentukan tehnik atau bentuk latihan seperti apa yang akurat/tepat yang harus diterapkan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan fisik atlet tersebut khususnya pada atlet permainan bola tangan.

Kemampuan Lemparan yang baik dari seorang pemain akan memberikan dampak yang signifikan bagi tim dalam memenangkan sebuah pertandingan. Kemampuan lemparan pemain sangat diperlukan meliputi kemampuan kekuatan/kecepatan lemparan, maupun akurasi lemparan dalam mencetak gol. Menembak atau shooting merupakan salah satu teknik terpenting dalam permainan bola tangan karena teknik inilah yang menentukan keberhasilan atau kemenangan suatu tim, kecepatan lempar harus dihitung dengan benar agar bisa masuk ke gawang lawan “*throwing speed must be calculated correctly to get into the opponent's goal* (S. D. Skejø, et.al, 2020)” keberhasilan saat tembakan bola saat pertandingan ini menjadi perhatian kepada para pelatih untuk membuat program latihan khusus agar keterampilan atlet bola tangan menjadi lebih baik. Kesalahan lemparan saat *shooting* ke gawang menjadi hal yang perlu diperhatikan, banyak faktor yang mempengaruhi kurangnya keterampilan shooting pada atlet bola tangan. Hal tersebut juga dapat disebabkan karena kurangnya variasi dalam latihan

sehingga atlet kurang termotivasi, merasa bosan, hal ini menyebabkan atlet kurang menguasai keterampilan shooting pada permainan bola tangan.

Menurut (Lestari, et. al., 2017) 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 dan daya tahan serta kekuatan. *flying shoot* adalah teknik menembak yang efektif untuk menciptakan gol ke gawang. “*Throwing speed in handball must be calculated correctly to get into the opponent's goal* (H. Fredriksen & A. Cools, 2020)”. Dalam cabang olahraga bola tangan melempar adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola tangan dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bola tangan, karena dalam olahraga bola tangan melempar berfungsi sebagai usaha untuk melakukan operan dan berfungsi sebagai tembakan atau lemparan ke arah gawang. Teknik *flying shoot* merupakan senjata ampuh dalam permainan dan cara yang paling efektif dalam memasukkan bola ke gawang Menurut (Haris, 1987). Kemudian, teknik *flying shoot* memiliki keunggulan dalam hal momentum sehingga teknik *flying shoot* lebih mudah dalam menentukan arah lemparan bola dibandingkan teknik *shooting* lainnya (Handiwibowo, S., 2015).

Berdasarkan temuan masalah diatas perlu adanya solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Peneliti ingin mengembangkan suatu model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan shooting bagi atlet pemula. Model latihan yang ditawarkan dengan membuat berbagai variasi latihan shooting dengan tingkatan gerakan dari yang mudah ke yang sulit. Model latihan yang akan diberikan dengan memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Model latihan yang sangat bervariasi yang mengarah pada peningkatan keterampilan atlet dalam melakukan *shooting* diharapkan

akan menjadikan kemampuan atlet lebih baik dan lebih variatif dari sebelumnya sehingga atlet dapat menguasai teknik dasar yang lain di dalam permainan bola tangan dengan baik dan dapat menciptakan prestasi dalam permainan bola tangan.

Melihat pentingnya teknik shooting dalam bola tangan tersebut sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan untuk atlet pemula, model yang akan dikembangkan diharapkan mampu meningkatkan keterampilan atlet bola tangan sehingga terciptanya atlet bola tangan yang berprestasi. Adapun model yang ingin dikembangkan adalah model latihan keterampilan shooting bola tangan.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimana mengembangkan model latihan keterampilan shooting bola tangan pada atlet pemula? (2) Apakah model latihan keterampilan shooting bola tangan efektif meningkatkan keterampilan shooting pada atlet pemula?

C. Tujuan Penelitian

1. Bertujuan untuk mengembangkan produk berupa model latihan keterampilan shooting bola tangan untuk atlet pemula.
2. Bertujuan untuk menguji efektifitas produk yang dikembangkan berupa model latihan keterampilan shooting bola tangan pada atlet pemula.

D. *State of The Art*

State of the art merupakan langkah awal untuk menunjukkan hasil kebaruan dalam penelitian (*Research Novelty*). Pada penelitian ini *state of the art* berawal dari peningkatan prestasi dengan hasil keterampilan shooting pada olahraga bola tangan, perlu adanya variasi latihan. Model latihan yang dibuat berdasarkan karakteristik atlet pemula yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan. Dengan demikian perlunya

model latihan yang dapat menunjang hasil keterampilan shooting dengan latihan fisik yang dilakukan secara sistematis. Hal ini dikuatkan oleh (Pereira, et al., 2020) *“The results clearly show that recreational team handball can be used to obtain moderate-to-vigorous aerobic intensities.* Yang berarti bahwa perlu adanya model latihan yang bervariasi untuk menunjang kondisi fisik yang baik dalam melakukan shooting bola tangan terutama untuk atlet pemula.

Perkembangan teknologi yang semakin maju telah menyentuh semua ranah dalam kehidupan salah satunya adalah olahraga. Pelatihan dalam olahraga akan bersinegri jika dikolaborasi, hal ini juga mempengaruhi proses penyampaian informasi atau pengetahuan dengan lebih interaktif, mudah, berbasis multimedia, kaya konten dan memungkinkan untuk dilakukan di mana saja dan kapan saja (Vy Dang Bich Huynh, 2020). Latihan bola tangan yang dilakukan saat ini, pelatih masih lebih banyak berperan secara langsung. Model atau gaya melatih secara langsung ini akan lebih bervariasi dengan memanfaatkan teknologi sebagai media latihan seperti komputer/Laptop, untuk melakukan latihan dimana saja kapan saja. Memang pada akhirnya atlet harus mampu mempraktikkan gerakan khusus shooting bola tangan secara terkontrol, koordinatif, dan memiliki kondisi fisik yang baik. *“Movement models from sports reveal fundamental insights into motor coordination and control”* (Nakano et al., 2020). Hal tersebut proses perlu difasilitasi dengan lebih baik untuk mencapai keterampilan shooting bola tangan.

Tabel 1.1 Penelusuran Studi Literatur

Tahun	Nama Peneliti	Hasil Penelitian
2021	(Bao & Yao, 2021)	Virtual Reality Based Virtual Data Augmentation Technology (VDRT), mode pengajaran teknologi shooting bola basket secara virtual.

2020	(Wu et al., 2020)	Dataset NCAA : Menggabungkan pola gerak global dan lokal (MP) dan informasi visual utama (KVI) untuk pengenalan peristiwa semantik dalam video shooting bola basket
2010	(Yuliandra & Fahriza, 2019)	Menghasilkan model latihan <i>jump shoot</i> bola basket untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket
2019	(Rilastiyo, 2019)	Pendekatan taktis dapat memudahkan siswa dalam mengatasi kesulitan dalam bermain bola tangan.

Berdasarkan hasil penelitian dari tahun 2018 sampai tahun 2021 model latihan shooting bervariasi diawali dengan pendekatan taktis yang akan mengatasi kesulitan saat bermain bola tangan sampai dengan menggunakan latihan virtual data untuk latihan shooting bola tangan dan pada tahun 2021 penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengembangkan model latihan keterampilan shooting bola tangan. Penelitian yang dikembangkan peneliti menawarkan kebaruan dengan mengembangkan model latihan shooting bola tangan secara bervariasi dengan menggunakan alat sederhana yang bisa didapatkan menggunakan *Ring*, kemudian *Leader jump* dan *Hurdle Jump*, model latihan disusun dengan prinsip latihan yang terdiri dari 18 model latihan shooting, selain itu produk dalam penelitian ini menghasilkan 2 produk berupa aplikasi multimedia dan buku teks sebagai petunjuk pelaksanaan latihan shooting bola tangan. Model latihan keterampilan shooting bola tangan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil keterampilan shooting bola tangan. *A player must have the skills to do a standing shoot ”. Therefore we need practice to improve throwing skills* (Nurdiana, 2019). Yang berarti bahwa seorang pemain harus memiliki keterampilan ketika akan melakukan lemparan. Berdasarkan hal

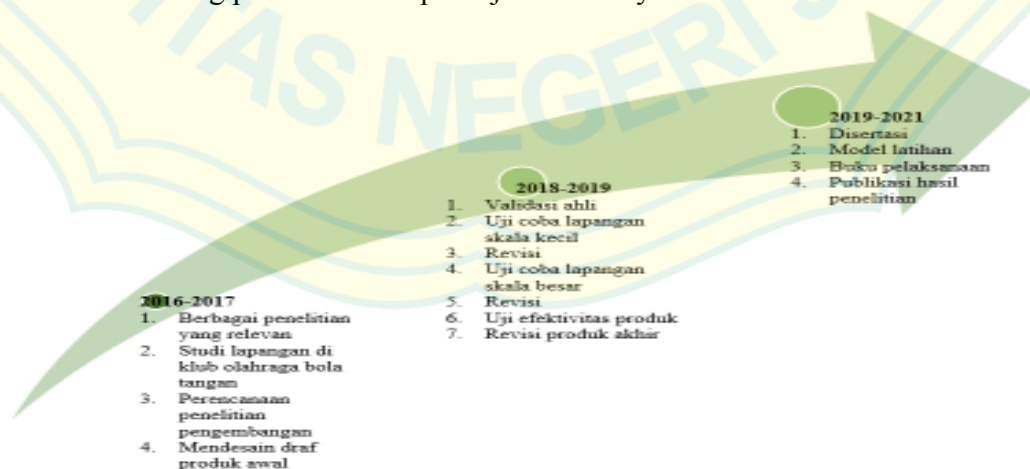
tersebut diatas bahwa pelunya model latihan untuk meningkatkan keterampilan shooting bola tangan.

Unsur kebaruan/ *state of the art* dari penelitian yang penulis kembangkan ini yaitu, kebaruan tipe I (*invention*) yaitu model latihan shooting bola tangan dan kebaruan tipe II (*improvement*) yaitu melakukan inovasi dengan mengembangkan model latihan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan shooting bola tangan yang dikemas dalam bentuk aplikasi multimedia, aplikasi multimedia yang dirancang memiliki perbedaan dari produk yang dibuat sebelumnya dengan mengedepankan kejelasan gambar dan teks pada aplikasi. Kemudian selanjutnya model latihan shooting bola tangan juga dilengkapi buku teks sebagai petunjuk pelaksanaan model latihan keterampilan *shooting* permainan bola tangan.

E. Road Map Penelitian

Road map dalam bahasa Indonesia disebut peta jalan, dalam konteks penelitian. (Widiputra, 2017) menerangkan bahwa :

Road map penelitian atau peta jalan penelitian memiliki tiga komponen penting yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Ketiga komponen tersebut adalah: 1) aktivitas penelitian yang telah dilakukan, 2) aktivitas penelitian yang pada periode ini akan dilakukan, dan 3) aktivitas penelitian pada periode berikutnya yang akan menuntun seorang peneliti mencapai tujuan akhirnya



Gambar 1.1 Road Map Penelitian

Dengan demikian jelas bahwa peta jalan akan dapat memperlihatkan keterkaitan antara aktivitas penelitian yang telah, sedang dan akan dilakukan oleh seorang peneliti. *Road map* dari penelitian yang direncanakan yang dapat diilustrasikan melalui gambar *upward arrow* diatas.

