

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asosiasi Bola Tangan Indonesia menjelaskan bahwa bola tangan (*handball*) adalah permainan yang dimainkan 2 regu/tim terdiri dari 7 orang pemain mereka melempar, menembak. Sasaran pertandingan adalah melemparkan bola kearah gawang tim lawan (ABTI, 2016:4). Bola tangan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing tujuh orang yang saling bertanding mencetak goal dengan memasukkan bola kedalam gawang lawan. Permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 7 orang, putra menggunakan bola ukuran 3 dan putri menggunakan bola ukuran 2 yang bertujuan memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mencegah bola masuk kegawang permainan sendiri. Olahraga bola tangan memiliki aturan dalam pertandingannya, untuk aturan Internasional diatur oleh *IHF Handball Rules 2010 (International Handball Federation)* sedangkan di Indonesia adalah "Peraturan Resmi Bola Tangan 2016". Bola tangan merupakan olahraga yang menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar dan memukul bahkan memasukan bola kedalam gawang, olahraga ini diyakini merupakan perpaduan dari olahraga basket, hoki dan olahraga futsal karena untuk peraturan permainan hampir sama dengan futsal. Menurut Torres-Luque, Calahorro, & Nikolaidis (2016) Permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran

sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Menurut Muhlisin & Joko (2016) “Suatu permainan beregu yang menggunakan bola yang terbuat dari kulit atau sintetis dan cara memainkannya dengan menggunakan tangan di lapangan yang berbentuk persegi dikenal dengan nama permainan bola tangan (*handball*)”. Sejarah permainan bola tangan yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman bernama Konrad Koch. Akan tetapi permainan bola tangan ini tidak dapat langsung menjadi populer pada saat tersebut. Sejak diperkenalkan oleh Koch dan berkembang di Eropa, sampai tahun 1904 hanya sedikit sekali terdengar tentang permainan ini. Setelah perang dunia pertama berakhir, dua orang Jerman yaitu Hirschman dan Dr. Schelenz memajukan dan mempopulerkan kembali permainan bola tangan ini. Pada permulaannya, bola tangan tidak diakui sebagai cabang olahraga yang berdiri sendiri, karena belum mempunyai badan/organisasi sendiri. Tahun 1928 yang bertepatan dengan diadakannya *Olympic Games*, wakil dari 11 negara mengadakan pertemuan di Amsterdam. Dari hasil pertemuan itu, terbentuklah suatu organisasi federasi bola tangan yang resmi yang disebut *International Amateur Handball Federation* (IAHF) yang beranggotakan 11 negara. Setelah perang dunia II berakhir, para wakil dari negara anggota IAHF mengadakan pertemuan kembali. Kemudian dilangsungkanlah Kongres Internasional di Kopenhagen. Tujuan dari kongres itu sendiri yaitu untuk mencoba menumbuhkan kembali permainan bola tangan. Hasil dari kongres ini adalah pembubaran IAHF dan lahirnya *International Handball Federation* (IHF) badan/organisasi yang resmi untuk bola tangan di seluruh dunia. Sekretariat, dewan pimpinan dan komisi

teknik dari I.H.F berpusat di Basel, Swiss, dan kemudian IHF menjadi anggota dari *Federation of International Sports Association*. IHF sebagai organisasi yang resmi dari cabang olahraga bola tangan diwajibkan menghimpun semua perkumpulan nasional yang beranggotakan klub, sekolah, akademi, universitas dan lain-lain. Federasi Bola Tangan Asia (*Asian Handball Federation*) terbentuk pada tahun 1974, pada waktu berlangsungnya Asian Games di kota Teheran. Kemudian pada tahun 1976 federasi ini dikukuhkan secara resmi di Kuwait. Indonesia membentuk organisasi bola tangan yaitu Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) selaku induk organisasi bola tangan di Indonesia yang menjadi anggota dari *International Handball Federation* (IHF) sejak tahun 2007.

Menurut Akta Notaris tentang Pendirian Asosiasi Bola Tangan Indonesia di depan Notaris Lilik Kristiwati, S.H., Asosiasi Bola Tangan Indonesia resmi berdiri tanggal 16 Agustus 2007. Pada tanggal 5 Juni 2009, ABTI resmi sebagai Full Member *International Handball Federation* (IHF) yang diketuai oleh Arie P. Ariotedjo. Bola tangan dapat diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan ke arah gawang. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri. Bola tangan adalah salah satu olahraga cepat yang dimainkan di dalam ruangan. Permainan ini memainkan bola dengan seluruh anggota tubuh, kecuali kaki dan cara bermainnya membawa bola atau menahan bola ditangan sebanyak tiga langkah penyerangan kedepan dan harus

memantulkannya lagi kelantai jika langkah sudah sebanyak itu, agar tidak terkena pelanggaran. Cara ini guna mendapatkan point dengan membawa bola atau mendekatkan pemain ke daerah pertahanan lawan agar bisa mendapatkan ruang tembakan yang lebih dekat dengan gawang dan leluasa dalam melakukan lemparan.

Jika dilihat dari cara memainkannya, bola tangan dapat dikategorikan sebagai cabang olahraga yang sepenuhnya bersandar pada keterampilan dasar manipulatif. Keterampilan manipulatif hanya mungkin dilakukan dengan efektif jika seseorang yang melakukannya memiliki kemampuan sensorik visual dan motorik yang baik. Jika dilihat dari segi pergerakannya, bola tangan memberikan keterampilan lokomotor penggerak tubuh yang tinggi. Gabungan antara lompatan dan lari yang begitu dinamis ketika melempar bola saat melayang, menunjukkan bahwa seorang pemain bola tangan memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan tentunya kekuatan. Olahraga Bola tangan termasuk jenis olahraga aerobik atau olahraga yang memerlukan banyak oksigen dan melibatkan banyak otot-otot besar dimana olahraga tipe ini dilakukan dalam intensitas yang rendah dan volume yang tinggi atau dalam kurun waktu yang cukup lama. Dalam permainan bola tangan ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai sebagai penunjang puncak prestasi. Teknik-teknik dasar tersebut dapat dikuasai oleh atlet melalui sebuah latihan. Untuk itu latihan teknik sangat penting sebagai pondasi awal dalam pembentukan tim bola tangan yang harus dikuasai oleh atlet guna mencapai prestasi.

Berikut ini teknik dasar dalam permainan bola tangan diantaranya :

1. *passing*, (Mengumpan Bola)
2. *catching*, (Menangkap Bola)
3. *shooting*, (Menembak Bola)
4. *dribbling*, (Menggiring Bola)

Teknik-teknik dasar tersebut merupakan hal yang harus dipelajari atlet sebagai syarat untuk memainkan permainan bola tangan. Seperti yang sudah dipaparkan diatas, tujuan permainan bola tangan adalah mencetak point sebanyak mungkin. Berkaitan dengan hal tersebut tentu tidak hanya teknik dasar saja yang harus dikuasai oleh atlet bola tangan, adapun faktor lain yang dapat mendukung dalam keberhasilan permainan bola tangan dalam mencetak point sebanyak-banyaknya yakni dengan menguasai taktik *Fast Break* atau serangan kilat. Nama lain *fast break* ialah serangan balik atau serangan kilat. *Fast Break* adalah strategi pola penyerangan (*offensif*) dalam permainan bola tangan yang dilakukan secara serentak dan cepat sebelum tim lawan sempat membuat pola pertahanannya dimana pola serangan ini bertujuan untuk menempatkan satu atau dua orang penyerang dalam posisi bebas dalam penjagaan untuk mencetak point. *Fast break* atau serangan balik cepat merupakan upaya untuk mencetak gol dengan memanfaatkan penguasaan bola setelah pemain lawan melakukan penyerangan. Serangan balik cepat bisa menjadi senjata untuk mencetak gol yang sangat efektif. Serangan balik cepat menuntut organisasi penyerangan yang rapi dan terpola. Ketika melakukan *fast break*, suatu tim akan berusaha memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain secepat mungkin. Pola penyerangan *fast break*

dilancarkan ketika tim lawan belum melakukan pertahanan, sehingga mereka kalah jumlah pemain dan tidak memiliki waktu untuk mengatur pertahanan. *Fast break* menjadi sia-sia jika salah satu atau lebih pemain tidak bisa memerankan fungsinya dengan baik. Oleh karena itu atlet dituntut untuk menguasai teknik dasar bola tangan serta koordinasi gerak tubuh yang baik dan kekompakan tim dalam melakukan suatu *fast break* atau serangan kilat.

Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *fast break* atau serangan kilat, Hal yang harus diperhatikan dalam taktik *fast break* cukup sederhana. Namun, pola penyerangan ini membutuhkan akurasi umpan, kesigapan, kecepatan, dan kecerdasan membaca situasi di lapangan. Berikut hal yang harus diperhatikan meliputi :

- 1) Selalu berusaha untuk berlari, yang dimaksud disini atlet dituntut untuk mencari posisi kosong diluar penjagaan pemain lawan sehingga dapat melancarkan serangan kilat dengan mudah dan efektif ketika pemain lawan belum menempati posisi bertahan.
- 2) Mengoper bola, Agar bola bisa bergerak secepat mungkin ke depan atau kepada pemain yang sudah mendekati gawang/daerah pertahanan lawan.
- 3) Kenali taktik tim, *Fast break* atau serangan balik kilat juga membutuhkan transisi dari bertahan ke menyerang secara cepat. Oleh sebab itu, kenalilah taktik tim sebaik mungkin. Selain itu, pemain yang membawa bola (melakukan *rebound*) juga harus bisa melihat pergerakan pemain lainnya secara cermat dan cepat.

4) Buat keputusan secara cepat, dalam melakukan *fast break* keputusan harus diambil secara cepat dan tepat, terutama saat melakukan rebound lalu mengumpan yang diakhiri dengan *shooting* atau *finishing*. Jika menunda bahkan setengah detik saja, peluang mengoper atau mencetak angka bisa saja akan hilang.

Melihat pentingnya penguasaan *Fast Break* atau Serangan Kilat dalam bola tangan, maka teknik dalam melakukan *Fast Break* ini harus mendapatkan perhatian lebih dalam pembinaan prestasi bola tangan khususnya untuk atlet KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Untuk itu dalam rangka meningkatkan pencapaian prestasinya para pemain harus dituntut menguasai teknik dalam melakukan *fast break*, pelatih harus memberikan latihan yang intensif dengan program latihan yang benar. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi dalam melakukan *fast break* atau serangan kilat. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *fast break* atau serangan kilat diantaranya kecepatan, kelincahan, daya ledak dan ketepatan. Latihan bola tangan pada dasarnya harus mendahulukan unsur pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental yang kokoh untuk dapat menghasilkan prestasi secara optimal. Oleh karena itu pembinaan harus dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkesinambungan. Namun dalam melakukan pembinaan prestasi juga tidak akan berkembang jika dengan tidak adanya kejuaraan, baik itu antar pelajar, antar daerah maupun nasional. Hal itu dikarekan dalam suatu pertandingan akan ada banyak atlet yang tidak dapat mengeksplorasi atau menampilkan kemampuannya terbaiknya dan tentu akan berpengaruh juga kepada mental atau psikologis atlet

jika dengan tidak adanya kejuaraan atau puncak pembinaan prestasi setelah sudah dengan lamanya melakukan latihan berulang-ulang tentu atlet akan jenuh dan bisa kehilangan motivasinya. Seperti yang telah diketahui bersama untuk mencapai suatu prestasi yang optimal tentu tidak datang dengan sendirinya namun harus melalui proses yang panjang. Proses pembinaan dapat diawali dengan pencarian bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina melalui latihan yang teratur, terarah, dan terencana dengan baik serta dengan penguasaan teknik yang benar. Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet. Disamping aspek fisik dan teknik perlu juga aspek psikologis yang tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet.

Dari hasil pengamatan penulis dalam mengikuti beberapa pertandingan, menunjukkan bahwa tim atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta terdapat kurangnya penguasaan keterampilan dalam melakukan variasi penyerangan salah satunya yakni pola serangan *fast break*. Hal ini ditunjukkan dengan data pengamatan yang bersumber dari Pelatih KOP Universitas Negeri Jakarta dalam sebuah pertandingan bola tangan Universitas Negeri Jakarta vs Universitas Pendidikan Indonesia pada kejuaraan POMNAS atau “Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional” tahun 2019 di Jakarta, sebagai berikut : Team Universitas Negeri Jakarta memperoleh total 25 kali serangan, jika dengan presentase 100% maka keberhasilan serangan atau bola masuk sebanyak 11 kali dengan presentase 45% dan kegagalan serangan atau bola tidak masuk sebanyak 14 kali dengan presentase 55%. Dalam presentase keberhasilan terdapat variasi serangan *fast break* yang berhasil sebanyak 4 kali dan dalam presentase kegagalan terdapat 6 kali

kegagalan. Dalam hal ini berarti team Universitas Negeri Jakarta jika dipresentase keberhasilan dan kegagalan dalam melakukan *fast break* yakni berhasil 4 kali dengan presentase 40% dan kegagalan 6 kali dengan presentasi 60%. Maka dapat disimpulkan kegagalan dalam melakukan serangan *fast break* dalam sebuah pertandingan lebih besar dibandingkan dengan keberhasilan yang dilakukan oleh team Universitas Negeri Jakarta. Keadaan ini diduga disebabkan karena kurangnya dukungan kemampuan kondisi fisik serta kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik dalam melakukan pola serangan *fast break* atau serangan kilat. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka salah satu upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan hasil efektifitas serangan *fast break* adalah dengan melatih koordinasi serangan dengan kondisi fisik dan teknik. Latihan kondisi fisik adalah suatu upaya yang sistematis dan ditujukan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Sedangkan latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Dengan demikian kemampuan fisik dan teknik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang peningkatan terhadap hasil efektifitas serangan *fast break*. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai maka sulit untuk mengembangkan atau melancarkan serangan *fast break* atau serangan kilat, begitu pula sebaliknya jika kemampuan fisik prima maka pelaksanaan serangan *fast break* pun akan mendapatkan hasil yang efisien dan efektif dalam mencetak goal.

Dalam cabang olahraga permainan seperti bola tangan memerlukan unsur fisik yang paling dibutuhkan dalam cabang permainan atau beregu yaitu kekuatan,

daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Dari beberapa unsur fisik diatas yang paling dibutuhkan untuk tercapainya hasil *fast break* atau serangan kilat adalah kecepatan. Dalam melakukan *fast break* atau serangan kilat tentu salah satu unsur fisik kecepatan sangatlah dibutuhkan untuk mencapai suatu keberhasilan *fast break* atau serangan kilat yang efektif sehingga dapat mencetak goal atau point sebanyak-banyaknya kegawang lawan dengan cepat. Kemampuan fisik yang baik akan mendorong pencapaian keberhasilan atau efektifitas yang maximal dalam melakukan *fast break* atau serangan kilat. Contohnya seperti atlet atau pemain akan melancarkan *fast break* atau serangan kilat dengan cepat melalui kemampuan berlarnya yang cepat kedepan arah gawang lawan bahkan sebelum pemain lawan mempersiapkan sistem pertahanannya atau melakukan penjagaan sehingga pemain dapat leluasa dalam melakukan shooting atau tembakan ke gawang lawan sampai terciptanya goal.

Permainan bola tangan merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, kemampuan teknik, dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak point dan mencegah lawan mencetak point. Mencetak poin dalam permainan bola tangan tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan bola tangan yang baik dan benar. Jika mengaitkan dengan teknik-teknik dasar yang sudah dibahas diatas (*passing, catching, shooting, dribbling*) gerakan teknik yang sering dilakukan dalam permainan bola tangan khususnya dalam melakukan pola *fast break* atau serangan kilat yaitu *passing* (mengumpan), dan *catching* (menangkap) yang

semuanya harus dikuasai dengan baik oleh pemain agar dapat memainkan perannya pada masing-masing posisi. Karenanya dua teknik dasar tersebut dan unsur fisik kecepatan sangatlah dibutuhkan guna menunjang keberhasilan suatu *fast break* atau serangan kilat pada suatu tim. Untuk mencapai hal demikian maka dibutuhkan jenis latihan yang meningkatkan kecepatan berlari pemain yaitu dengan latihan *Sprint* dan latihan teknik yaitu lempar tangkap.

Dengan ketiga faktor diatas dapat menghubungkan latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil efektifitas *fast break* atau serangan kilat.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Dan Kemampuan *Passing Catching* Dengan Taktik *Fast Break* Pada Atlet Putra Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti merumuskan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terdapat kurangnya pemahaman terhadap taktik pola penyerangan *Fast Break*
2. Lemahnya kemampuan *Sprint* atau kecepatan berlari ketika melakukan taktik *Fast Break*
3. Rendahnya kemampuan *Passing Catching* dalam proses melakukan taktik *Fast Break*

4. Belum adanya perhatian mendalam terhadap kesinambungan kemampuan dalam melakukan taktik penyerangan *Fast Break*
5. Perlu diketahui hubungan antara Kecepatan dengan kemampuan *Passing Catching* terhadap taktik *Fast Break*

C. Pembatasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada Hubungan antara Kecepatan dan kemampuan *Passing Catching* dengan taktik *Fast Break* pada atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan taktik *fast break* pada atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan kemampuan *passing catching* dengan taktik *fast break* pada atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan *passing catching* bersama-sama dengan taktik *fast break* pada atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih ilmu di bidang olahraga, khususnya pada KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti, menjadikan sebuah kegiatan dan pelajaran berharga dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan serta pengabdian peneliti kepada KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.
- b) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta, sehingga dapat meningkatkan kualitas *Fast Break*.
- c) Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi atau bahan bacaan untuk menunjukan bukti-bukti secara ilmiah tentang hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *passing catching* terhadap taktik *fast break* serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan bagi pengembangan keilmuan sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.