

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga dapat dilakukan baik secara individu maupun beregu. Olahraga yang dilakukan secara beregu sering dikenal dengan sebutan olahraga permainan. Cabang olahraga permainan adalah cabang olahraga yang menyenangkan dan menampilkan kekompakan di dalamnya. Salah satu contoh cabang olahraga permainan ialah bola tangan. Olahraga permainan bola tangan membutuhkan kemampuan pergerakan tubuh aktif dan kecakapan gerak yang baik.

Secara umum bolatangan adalah sebuah cabang olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya yang dimainkan dengan satu atau kedua tangan dengan cara dilempar, dipantulkan, ditangkap atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri. Agus Mahendra dalam bukunya menyatakan bahwa:

Permainan bolatangan 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.¹

Sedangkan ketentuan dari permainan ini untuk dapat memenangkan harus menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menghindari terjadinya kemasukan bola di gawang sendiri baik itu berasal dari tim lawan maupun tim sendiri. Hal ini sama dengan beberapa cabang olahraga lain yang menggunakan bola besar sebagai alat utama yang dimainkan.

Cabang permainan olahraga bola tangan telah masuk ke Indonesia pada awal tahun 50-an, namun belum berkembang secara maksimal. Hingga pada tahun 2007 dibentuklah secara resmi Asosiasi Bolatangan Indonesia (ABTI) yang memwadahi dan mengembangkan olahraga bola tangan. Mulai tahun 2008 hingga saat ini, bola tangan terus menunjukkan progres ditingkat nasional maupun internasional. Banyak hal yang menjadi penentu dalam pengembangan bola tangan di Indonesia, salah satunya ialah prestasi yang dihasilkan para atletnya.

¹ Agus Mahendra, *Bola Tangan*, (Jakarta : Depdikbud, 1999). h.6

Istilah prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu *prestatie*, kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi prestasi yang berarti hasil usaha.² Prestasi berbanding lurus dengan usaha yang dilakukan, semakin besar usahanya maka akan semakin maksimal prestasi yang dicapai. Dalam dunia olahraga, prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh dari ketekunan latihan maupun kesiapan yang dilakukan pada suatu pertandingan.

Tudor O. Bompas dalam buku terjemahannya yang 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.³

Dari pengalaman empiris maupun pengamatan, peneliti menemukan permasalahan dalam bola tangan terkait dengan salah satu faktor latihan, yaitu persiapan fisik setiap atlet. Permasalahan tersebut tentu mempengaruhi prestasi yang dicapai oleh atlet bola tangan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Tudor O. Bompas bahwa persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi.⁴

Dari berbagai kejuaraan nasional bola tangan antar universitas *Indoor* yang diselenggarakan khususnya pada kategori mahasiswa baik putra maupun putri pada tahun 2012, 2013, dan 2014. Peneliti melihat

² <http://hitamandbiru.blogspot.com/2012/06/pengertian-prestasi.html#ixzz3ZA4rqzg8>.

³ Tudor O. Bompas, *PERIODIZATION Theory and Methodology of Training*, Diterjemahkan oleh tim dosen FIK UNJ, (Jakarta: FIK UNJ Jakarta, 2009), h. 61.

⁴ *Ibid.* h. 61.

pemain atau atlet klub bola tangan pada masing-masing tim mayoritas masih belum mampu memaksimalkan kemampuan menembak, terutama tembakan samping (*side shot*).

. Padahal diketahui bahwa *shooting* atau menembak selain menjadi tujuan akhir dalam permainan, *shooting* juga merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bola tangan. Kemampuan pemain dalam melakukan tembakan menjadi salah satu faktor kemenangan tim dalam sebuah pertandingan.

Hal ini disebabkan oleh *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang yang kurang optimal dilakukan para atlet bola tangan saat melakukan tembakan samping (*side shoot*). Dalam bukunya Agus Mahendra menyatakan bahwa “kualitas-kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, *power*, dan daya tahan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pebola tangan untuk dapat berhasil dalam menguasai bola tangan”.⁵

Dalam pengalaman empiris dan pengamatan, peneliti melihat tembakan samping yang dilakukan para atlet bola tangan sering sekali tidak tepat sasaran kearah gawang dan penjaga gawang dengan mudah menebak arah datangnya bola. Karena disebabkan *power* otot lengan yang kurang kuat dan cepat saat melakukan tembakan samping.

⁵ Agus mahendra, Op Cit

Tembakan samping merupakan salah satu jenis tembakan dalam permainan bola tangan membutuhkan otot lengan yang kuat, karena proses melakukan tembakan samping sangat cepat dan tidak terduga. Sehingga *power* otot lengan sangat diperlukan saat melakukan tembakan samping (*side shoot*).

Selain *power* otot lengan, *flexibility* otot pinggang juga berperan dalam menentukan hasil tembakan samping. *Flexibility* tersebut sangat berguna dalam melakukan tembakan meski berada pada sudut yang sulit untuk mencetak gol, dan terdapat pada pinggang yang merupakan salah satu sendi yang dapat bergerak dengan otot-otot yang membantu pergerakannya. Dengan kata lain jika mempunyai *flexibility* pinggang yang bagus, maka pemain dapat melakukan tembakan samping dengan maksimal dan tepat sasaran.

Bedasarkan masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin membuktikan apakah benar bahwa komponen fisik yakni *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang memiliki hubungan terhadap hasil tembakan samping (*side shot*) pada atlet putra KOP Bolatangan Universitas Negeri Jakarta. Nantinya tes yang akan digunakan untuk mengukur *power* otot lengan yakni dengan menggunakan tes *Overheand Medicine Ball Throw*. Sedangkan mengukur *flexibility* otot pinggang menggunakan *Flexometer*. . Kemudian

akan diberikan pula tes tembakan samping (*side shot*) yang dilakukan pada jarak 9 meter kearah gawang yang telah diberi ketentuan penilaian berdasarkan tingkat kesulitan ruang tembak yang dituju.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Bagaimana cara melakukan tembakan samping yang baik dan benar?
2. Mengapa dalam melakukan tembakan samping memerlukan *power* otot lengan yang kuat dan cepat ?
3. Apakah *flexibility* otot pinggang dapat membantu memaksimalkan hasil tembakan samping?
4. Apakah dalam melakukan tembakan samping memerlukan kemampuan *power* otot lengan dan *flexibility* pinggang?
5. Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan terhadap keberhasilan tembakan samping (*side shoot*) atlet putera bola tangan Universitas Negeri Jakarta?

6. Apakah ada hubungan antara *flexibility* otot pinggang terhadap keberhasilan tembakan samping (*side shoot*) pada atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
7. Apakah ada hubungan antara *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang terhadap keberhasilan tembakan samping (*side shoot*) pada atlet putra bola tangan Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas membahas permasalahan yang ada, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang dengan hasil tembakan samping (*side shot*) pada atlet putra klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan hasil tembakan samping (*side shot*) pada atlet putra KOP Bolatangan Universitas Negeri Jakarta?

2. Apakah terdapat hubungan antara *flexibility* otot pinggang dengan hasil tembakan samping (*side shot*) pada atlet putra KOP Bolatangan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang dengan hasil tembakan samping (*side shot*) pada atlet putra KOP Bolatangan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang hubungan antara *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang dengan hasil tembakan samping (*side shot*) pada atlet putra KOP Bolatangan Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai masukan para pelatih bolatangan khususnya pelatih di KOP Bolatangan Universitas Negeri Jakarta agar kemampuan tembakan samping ini dapat terus dimaksimalkan oleh atletnya.
3. Kedua komponen fisik yakni *power* otot lengan dan *flexibility* otot pinggang dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan program latihan bagi peningkatan keterampilan menembak.
4. Meningkatkan prestasi cabang olahraga bolatangan di Indonesia

