

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Secara umum bola tangan adalah sebuah cabang olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan 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 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.<sup>1</sup>

Dalam pelaksanaannya, olahraga bola tangan dimainkan oleh 2 regu, dimana masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) dan dimainkan pada lapangan berukuran 20 x 40 meter selama 2 x 30 menit.

---

<sup>1</sup> Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta : Depdikbud, 1999). h.6

Dilihat dari cara memainkannya, Agus Mahendra pun menjelaskan bahwa “bola tangan bisa dikategorikan sebagai cabang olahraga yang sepenuhnya bersandar pada keterampilan dasar manipulatif. Memainkan bola dengan kedua tangan, melempar, menangkap, menembak, serta memukul bola adalah dasar dari keterampilan memanipulasi objek dengan anggota tubuh”.<sup>2</sup>

Dari berbagai pernyataan di atas, kita ketahui bahwa ternyata *shooting* atau menembak selain menjadi tujuan akhir dalam permainan, *shooting* juga merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bola tangan. Keberhasilan pemain dalam melakukan tembakan menjadi salah satu faktor kemenangan tim dalam sebuah pertandingan.

Dalam permainannya, olahraga bola tangan memiliki berbagai jenis tembakan (*shooting*) yang digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Untuk dapat melakukan tembakan sayap dengan baik, diperlukan teknik yang baik pula karena sejatinya teknik merupakan salah satu komponen utama dalam melakukan gerakan.

Tembakan sayap merupakan tembakan yang memiliki persentasi yang baik dalam mencetak angka dalam permainan bola tangan, dikatakan baik jika komponen komponen yang menunjang tembakan sayap ini terpenuhi seperti komponen fisik, psikis, teknik , dan taktik.

---

<sup>2</sup> ibid., h.7

Dari semua komponen ini yang paling menunjang tembakan sayap adalah komponen fisik, teori ini diperkuat "Rina Ambar dkk yang menjelaskan bahwa Fisik merupakan fondasi bangunan prestasi, sebab teknik, taktik, dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki bekal kualitas yang baik"<sup>3</sup>

komponen fisik juga memegang peranan penting sebagai komponen pendukung demi terciptanya gerakan secara maksimal sesuai dengan yang diinginkan

Salah satu komponen fisik yang diduga memiliki keterkaitan dan kontribusi dalam melakukan tembakan sayap ini adalah koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai Pernyataan ini diperkuat oleh Agus Mahendra yang 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".<sup>4</sup>

Koordinasi mata tangan dibutuhkan untuk sebagai arah atau penempatan bola yang diinginkan oleh si penembak secara tepat dan efisien. Sedangkan daya ledak otot tungkai untuk menambah lompatan kearah depan dan memperlebar ruang tembak . Dengan adanya koordinasi mata tangan

---

<sup>3</sup> Pelatihan Fisik Level 1, Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga tahun 2007

<sup>4</sup> Ibid., hh.25-26

dan daya ledak otot tungkai ini bola akan dapat dengan mudah ditembakkan dengan baik oleh seorang pemain bola tangan.

Berdasarkan pada kejuaraan Nasional pelajar dan mahasiswa bola tangan *indoor* yang sudah diselenggarakan pada tahun 2011, 2012, dan 2013, 2014 peneliti melihat banyak sekali kesempatan atau peluang untuk mendapatkan angka atau gol terdapat pada pemain bola tangan, akan tetapi kesempatan atau peluang terciptanya gol ini tidak dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya oleh pemain, hal ini dikarenakan pemain tidak dapat melakukan tembakan (*shooting*) dengan baik dan terarah. Banyak diantara atlet masih belum terampil dan memaksimalkan kesempatan menciptakan gol dalam melakukan tembakan.

Hal ini membuat peneliti ingin meneliti tentang koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan keberhasilan menciptakan gol dengan cara tembakan sayap. Karena tembakan sayap Banyak diantara atlet masih belum terampil dalam melakukan tembakan sayap, dan masih banyak juga yang melakukan tembakan sayap yang kurang baik dan terlalu lemah.

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. Pendapat ini diperkuat dengan adanya pendapat dari Agus

Mahendra bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah melempar, yang merupakan keterampilan nonlokomotor.<sup>5</sup>

Banyak diantara atlet bola tangan khususnya atlet pada kategori mahasiswa, yang belum terarah dalam menembakan bola kearah gawang. Hal ini merupakan salah satu permasalahan yang ada terkait komponen fisik. Ditambah pula dengan postur tubuh yang tidak terlalu tinggi masih banyak hasil dari lemparan yang tidak tepat sasaran atau bahkan gagal dan melampaui gawang. Selain itu juga disebabkan dengan lompatan yang dilakukan pada saat melakukan tembakan di udara yang kurang tinggi, karena pada dasarnya lompatan yang tinggi akan memberikan hasil pada penempatan bola yang ditembakkan.

Selanjutnya kondisi yang ada saat dilapangan atlet masih banyak yang belum maksimal melakukan lompatan dengan eksplosif karena tembakan sayap ini memiliki ruang sudut tembakan yang sempit gerakan yang dilakukan oleh kebanyakan pemain atau atlet juga dapat menjadi permasalahan dari komponen teknik yang tentunya sebagai penghambat dalam keberhasilan melakukan tembakan sayap.

Tembakan sayap merupakan tembakan yang sering banyak mendapatkan kesempatan untuk mencetak angka.

---

<sup>5</sup> Agus Mahendra, Op Cit., h.44

Pemain sayap yang baik meningkatkan efektivitas pelanggaran sebuah tim dan potensi mencetak gol dengan membuat lebar penuh pengadilan berguna. Mempelajari teknik menembak sayap akan memungkinkan anda untuk mengubah apa yang akan menjadi rendah persentase kesempatan mencetak gol menjadi salah satu yang sangat baik.<sup>6</sup>

Selain itu menurut Mahendra, dia menyatakan bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah melompat, yang merupakan keterampilan lokomotor.<sup>7</sup> Dalam olahraga bola tangan melompat merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bola tangan ini, karena berfungsi sebagai bantuan tubuh sebagai awalan melakukan tembakan atau lemparan di udara ke gawang musuh. Semakin tinggi lompatan yang dilakukan oleh seorang pemain, maka dapat lebih memudahkan bagi seorang pemain tersebut menentukan posisi arah tembakan dalam membuat gol ke gawang lawan karena dapat menjangkau posisi di berbagai arah pada saat melayang di udara.

Maka dari pernyataan yang diuraikan di atas dapat diketahui bahwa melompat merupakan aktivitas fisik yang menggunakan kecepatan dan juga kekuatan yang dilakukan pada otot tungkai. Daya ledak yang dihasilkan dari otot tungkai dapat membuat seseorang melompat tinggi sesuai dengan kualitas otot yang dimiliki dan tentunya pada cabang olahraga yang membutuhkan karakter keterampilan berupa melompat.

---

<sup>6</sup>Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, Team Handball Step To Success, (Atlanta : Human Kinetics, 1997), h. 47

<sup>7</sup> Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta: Depdikbud, 1999).

Dan dari beberapa permasalahan yang muncul tersebut, pada kesempatan ini pula peneliti ingin meneliti sekaligus membandingkan hubungan antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tembakan sayap. Dengan teknik dasar melempar dan menangkap yang harus dikuasai, bola tangan juga termasuk cabang olahraga dengan mengutamakan gerak manipulatif yang menggunakan bola sebagai alat utama dalam bermain.

Koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai sangat berguna dalam melakukan tembakan sayap ke gawang karena cara atau teknik menembak pada olahraga bola tangan ini sangat efektif dibanding dengan cara atau teknik-teknik menembak yang lain yang ada pada olahraga bola tangan dalam mencetak gol serta sangat sering mendapatkan peluang.

Maka dari pernyataan diatas tidak hanya teknik tembakan sayap saja yang dibutuhkan dan dikuasai dengan baik, permainan bola tangan sangat memerlukan segala aspek fisik tubuh dari bagian atas badan sampai bagian bawah karena di olahraga bola tangan ini tidak hanya tangan yang digunakan tetapi juga memerlukan kaki, daya kerja jantung, mata, *power*, kekuatan, Kelentukan, kelenturan dan konsentrasi.

Apabila semua aspek fisik tersebut terorganisir dan bekerja secara baik serta berkesinambungan maka akan terciptalah atlet yang bagus serta mampu mencapai prestasi yang maksimal. Di permainan bola tangan tembakan ke gawang yang menjadi poin pengumpulan nilai siapa yang

menang dan siapa yang kalah, tetapi tak semudah itu melakukan tembakan ke gawang karena di depan gawang ada garis setengah lingkaran yang menjadi batas penembakan ke gawang dan serta ada lawan yang menjaga didepan setengah lingkaran.

Maka dari itu sebelum menembak ke gawang sebuah tim yang menyerang harus melihat kesempatan sekecil apapun didepan gawang, rtahan, kelincahan, koordinasi dan konsentrasi yang tinggi.

Dari koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai maka peneliti akan membuat penelitian yang mengukur koordinasi mata tangan, daya ledak otot tungkai serta penggabungan dua faktor fisik tersebut tentang keberhasilan mencetak gol dengan teknik tembakan sayap

#### **A. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang penelitian dan agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah unsur kondisi fisik berhubungan erat dengan permainan bola tangan?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dengan keberhasilan tembakan sayap?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan keberhasilan tembakan sayap?

4. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan dengan keberhasilan tembakan sayap?
5. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan keberhasilan tembakan sayap?
6. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keberhasilan tembakan sayap?
7. Bagaimana hubungan koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan keberhasilan tembakan sayap?
8. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan sayap pada atlet putera klub bola tangan FIK UNJ?
9. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil tembakan sayap pada atlet putera klub bola tangan FIK UNJ?
10. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tembakan sayap pada atlet putera klub bola tangan FIK UNJ.?

## **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran atau meluasnya penjabaran yang diteliti, maka pada penulisan ini hanya mencakup penelitian untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata

tangan dan daya ledak otot tungkai dengan keberhasilan tembakan samping pada atlet klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan keberhasilan tembakan sayap pada atlet putra klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan keberhasilan tembakan sayap pada atlet klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan keberhasilan tembakan sayap dalam mencetak gol pada atlet putra klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta?

### **D. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara koordinasi mata tangan dan daya ledak otot tungkai dengan keberhasilan tembakan sayap dalam meningkatkan prestasi.

2. Sebagai teoretis dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti dalam proses pemberdayaan atlet.
3. Sebagai acuan dasar untuk menentukan langkah-langkah kemajuan dan perkembangan olahraga Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berguna bagi pelatih bola tangan, dosen, dan para atlet klub bola tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik.