

**KONTRIBUSI SET SHOT DAN JUMP SHOT DALAM
PEROLEHAN ANGKA TIM BOLA TANGAN PUTRI INDONESIA
PADA ASIAN WOMEN HANDBALL CHAMPIONSHIP 2015**



Disusun oleh
Khairunisa
6825107967

Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

RINGKASAN

Khairunisa, **“KONTRIBUSI SET SHOT DAN JUMP SHOT DALAM PEROLEHAN ANGKA PADA TIM BOLA TANGAN PUTRI INDONESIA PADA ASIAN WOMEN HANDBALL CHAMPIONSHIP 2015”**. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang 1) prosentase kontribusi set shot dalam perolehan angka tim bola tangan putri Indonesia, 2) prosentase kontribusi jump shot dalam perolehan angka tim bola tangan putri Indonesia dan 3) teknik shooting yang memiliki prosentase kontribusi paling besar.

Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga POPKI Cibubur dengan menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengambilan data observasi/survey. Subjek penelitian ini adalah tim bola tangan putri Indonesia dalam *Asian Women Handball Championship 2015*. Pengambilan data ini berlangsung dari tanggal 14 Maret 2015 sampai dengan 23 Maret 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim bola tangan putri Indonesia yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* dimana peneliti mengambil keseluruhan populasi yang ada yaitu tim bola tangan putri Indonesia yang berjumlah 16 orang.

Dari hasil analisis data secara keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa *jump shot* memiliki kontribusi yang lebih besar dari *set shot*. Sesuai dengan hasil dari pengolahan data, *jump shot* memiliki prosentase kontribusi secara keseluruhan dari aktivitas shooting sebesar 88% dan *set shot* memiliki prosentase kontribusi sebesar 12% dalam perolehan angka pada tim putri bola tangan Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Atas berkat rahmat dan hidayah Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Dalam Perolehan Angka Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pada *Asian Women Handball Championship 2015*".

Skripsi ini di tulis untuk melengkapi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu bapak Dr.Abdul Sukur,M.Si, dan juga kepada Bapak Tirto Apriyanto,M.Si, selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, dan kepada Bapak Dr.Hidayat Humaid,M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan dan juga kepada Bapak Sujarwo,M.Pd, selaku pembimbing I dan kepada bapak Hendro Wardoyo,M.Pd, selaku dosen pembimbing II serta kepada ibu Dr.Hj. Widiastuti,M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Dengan segala kekurangannya peneliti mohon maaf, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin

Jakarta, Juni 2015

Peneliti

KH

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian	10
BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	11
A. Kerangka Teori	11
1. Hakikat <i>Set Shot</i>	11
2. Hakikat <i>Jump Shot</i>	19
B. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	34
E. Instrumen Penelitian	35

F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian	40
B. Analisis Data Hasil Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 : Set Shot.....	15
Gambar. 2 : Shoulder Girdle and Joint.....	17
Gambar. 3 : Elbow Joint.....	18
Gambar. 4 : Wrist Joint	19
Gambar. 5 : Jump Shot.....	22
Gambar. 6 : Otot Tungkai	24
Gambar. 7 : Otot Tungkai (Legs) anterior	26
Gambar. 8 : Otot Tungkai (Legs) posterior & medialis.....	27
Gambar. 9 : Diagram Pie Prosentase Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 1.....	41
Gambar. 10 : Diagram Pie Prosentase Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 2.....	43
Gambar. 11 : Diagram Pie Prosentase Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 3.....	44
Gambar. 12 : Diagram Pie Prosentase Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 4.....	46
Gambar. 13 : Diagram Pie Prosentase Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 1- 4.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 : Data Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 1.....	40
Tabel. 2 : Data Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 2.....	42
Tabel. 3 : Data Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 3.....	43
Tabel. 4 : Data Kontribusi Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 4.....	45
Tabel. 5 : Data Kontribusi Keseluruhan Set Shot dan Jump Shot Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 1 – 4.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 : Blangko Penelitian Pertandingan 1.....	54
Lampiran. 2 : Blangko Penelitian Pertandingan 2	55
Lampiran. 3 : Blangko Penelitian Pertandingan 3.....	56
Lampiran. 4 : Blangko Penelitian Pertandingan 4	57
Lampiran. 5 : Foto Dokumentasi Pertandingan	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola tangan bisa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan menggunakan satu atau kedua tangannya. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Permainan ini sendiri sering disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan sepakbola dan basket. Hal ini dikarenakan teknik dasar yang digunakan menyerupai basket yaitu *passing, shooting, dribbling* dll. Sedangkan lapangan yang digunakan lebih menyerupai sepakbola karena terdapat gawang berjaring dan juga mekanisme permainannya.

Permainan bola tangan yang kita kenal pada saat ini, pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman yaitu Konrach Koch.² Namun permainan ini tidak langsung populer karena berbagai alasan.

Permainan bola tangan pertama kali diakui dan disejajarkan dengan cabang olahraga yang lain dalam lingkup internasional oleh *International Amateur Athletic Federation (IAAF)* sebuah lembaga yang bertanggung

² Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 2000). h.1.

jawab dan sebagai bagian dari organisasi cabang olahraga yang baru tumbuh di Eropa pada saat itu. Kemudian pada tahun 1926, seiring dengan kemajuan perkembangan permainan bola tangan, *IAAF* membentuk panitia khusus yang mewakili negara-negara dimana permainan bola tangan dimainkan guna melihat kemungkinan membentuk suatu peraturan permainan bola tangan yang standar dan seragam. Lalu pada tahun 1928, bertepatan dengan dilangsungkannya *Olympic Games*, wakil dari 11 negara mengadakan pertemuan di Amsterdam yang dimana hasil dari pertemuan tersebut terbentuklah suatu organisasi federasi bola tangan yang disebut *International Amateur Handball Federation (IAHF)* dimana 11 negara tersebut menjadi anggotanya.

Perang dunia ke II yang saat itu tengah berlangsung membuat banyak persoalan karena banyak negara yang terlibat dalam perang. Hal ini mengakibatkan berkurangnya kesempatan untuk berolahraga dikarenakan situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan. Dengan sendirinya olahraga bola tangan mengalami kemunduran. Akan tetapi setelah perang dunia II berakhir, para wakil dari negara anggota *IAHF* mengadakan pertemuan kembali dengan tujuan untuk mencoba menumbuhkan kembali permainan bola tangan. Hasil dari kongres tersebut adalah pembubaran *IAHF* dan sebagai penggantinya dibentuklah *International Handball Federation (IHF)* yaitu badan atau organisasi resmi untuk bola tangan di seluruh dunia dengan

sekertariat, dewan pimpinan dan komisi teknik dari *IHF* berpusat di Basle (Swiss). Dengan beranggotakan 8 negara yang sekaligus menjadi pencetus dari *IHF* waktu itu adalah Denmark, Swedia, Norwegia, Finlandia, Prancis, Belanda, Swiss dan Polandia.

IHF bertanggung jawab dalam penyelenggaraan kompetisi, turnamen internasional seperti :

- Piala Eropa
- Piala Baltic
- Piala Mediteranian (Laut Tengah)
- Piala Latin
- Piala Asia
- Piala Dunia dan
- Turnamen Olimpiade³

Seiring dengan perkembangan bola tangan di seluruh dunia termasuk Indonesia, maka Indonesia pun saat ini memiliki pengurus besar yang membawahi cabang olahraga bola tangan ini yaitu Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI).

Di Indonesia bola tangan diadakan pada kejuaraan Pekan Olahraga Nasional, tetapi hanya pada PON ke II yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Peserta pertandingan pada waktu itu hanya terdiri dari 4 daerah yaitu : Jakarta Raya, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur.⁴

Permainan bola tangan yang saat ini berkembang di Indonesia adalah bola tangan ruangan (*indoor*), yang dimana setiap tim beranggotakan

³ Ibid,h.3.

⁴ Aip Syarifuddin, Pendidikan Olahraga Kesehatan, (Jakarta: Cv.Baru,1987),h.190.

masing-masing 7 orang. Permainan ini dimainkan dalam lapangan yang berukuran 20 x 40 m lengkap dengan gawang berjaring. Lama permainan bola tangan adalah 2 x 30 menit untuk putra dan 2 x 25 menit untuk putri. Para pemain dapat memainkan bola dengan tangan selama bola di dalam lapangan sebelum wasit menyatakan bola mati.⁵

Dilihat dari pergerakannya, permainan bola tangan memperlihatkan keterampilan lokomotor tinggi. Gabungan dari lompatan dan lari yang begitu dinamis sambil lempar bola ketika melayang, menunjukkan bahwa seorang pemain bola tangan adalah orang yang memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya tahan disamping tentunya kekuatan. Disamping keterampilan lokomotor terdapat juga keterampilan non lokomotor dan juga manipulatif dalam pergerakan permainan bola tangan. Yang dimana keterampilan ini digunakan pada saat melempar, menggiring dan menangkap bola. Hal ini sesuai dengan Agus Mahendra yang menjelaskan dalam bukunya 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”.⁶

⁵ Agus Mahendra, Op Cit. h.8.

⁶ Ibid. h. 7.

Ketiga gerakan yang disebut sebelumnya merupakan gerak dasar fundamental. Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.⁷

Gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Misalnya: merangkak, berjalan, berlari dan meloncat.⁸ Gerak non-lokomotor adalah gerak yang berporos pada sumbu persendian tubuh tertentu. Misalnya: menekuk lengan, menekuk kaki, membungkuk, memilin togok.⁹ Gerak manipulatif adalah gerak memanipulasi atau memainkan obyek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain. Misalnya: menggiring bola, memukul bola, melempar sasaran.¹⁰

Dalam permainan bola tangan terdapat tiga teknik dasar yaitu :

1. *Dribbling* (menggiring bola)
2. *Passing and catching* (melempar dan menangkap bola)
 - a. *Overhand pass*
 - b. *Wrist pass*
 - c. *Catching above the waist*

⁷ Dr. Widiastuti, M.Pd, Belajar Motorik, (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta). h.17.

⁸ Ibid. h.17.

⁹ Ibid. h.17.

¹⁰ Ibid. h.17.

d. *Catching below the waist*

e. *Catching while running*

3. *Shooting* (menembak)

a. *Set shot*

b. *Jump shot*

c. *Wing shot*

d. *Fall shot*

Teknik – teknik yang tersebut di atas merupakan teknik dasar yang digunakan dalam permainan bola tangan. Yang dimana dalam teknik *passing* dan *catching* maupun *shooting* memiliki beragam teknik seperti yang telah dijabarkan diatas.

Asian Women Handball Championship merupakan kompetisi rutin yang diadakan oleh *AHF (Asian Handball Federation)* guna mengetahui sejauh mana perkembangan bola tangan di tingkat Asia atau juga merupakan babak kualifikasi bagi negara-negara asia yang ingin mengikuti kejuaraan bola tangan internasional wanita atau di sebut juga *International Women Handball Championship*. *Asian Women Handball Championship* saat ini sudah diadakan sebanyak 15 kali, dimana kali ini Indonesia menjadi tuan rumah.

Asian Women Handball Championship 15th yang diadakan di Jakarta dihadiri oleh 9 negara asia yaitu Korea Selatan, Jepang, Iran, India, China,

Hongkong, Uzbekistan, Kazakhtan dan Indonesia. Pada *Asian Women Handball Championship 14th* , kejuaraan ini dimenangkan oleh Korea Selatan. Kemenangan Korea Selatan tidak lepas dari kualitas permainan yang memukau dan *shooting* yang sangat baik.

Berdasarkan juara *Asian Women Handball Championship 14th* lalu yaitu Korea Selatan, diketahui bahwa *shooting* merupakan salah satu faktor yang penting dalam penentu kemenangan di sebuah pertandingan dan memiliki andil yang sangat besar karena *shooting* merupakan sasaran akhir setiap permainan. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti untuk meneliti peranan *shooting* dalam pertandingan. Penelitian ini dilatarbelakangi pula oleh penglihatan peneliti terhadap pertandingan-pertandingan pelatnas putri Indonesia yang sebelum-sebelumnya dimana terlihat kualitas *shooting* tim putri Indonesia kurang baik dibanding dengan tim lain. Padahal *shooting* sendiri merupakan tujuan akhir dari setiap serangan.

Mengetahui betapa pentingnya *shooting* dalam perolehan angka di setiap pertandingan, peneliti menginginkan untuk meneliti seberapa besar kontribusi *shooting* dalam pertandingan bola tangan putri khususnya untuk negara Indonesia. Dikarenakan belum pernah ada yang meneliti tentang hal ini sebelumnya. Sehingga tidak pernah diketahui seberapa besar kontribusi *shooting* dalam sebuah pertandingan ataupun kompetisi.

Berdasarkan penglihatan peneliti selama pertandingan dan juga pada saat latihan pertandingan tim pelatnas bola tangan putri Indonesia, hanya beberapa teknik *shooting* yang bisa dilakukan oleh tim putri Indonesia dari keempat teknik *shooting* yang ada. Hal ini menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian ini. Diantara keempat teknik *shooting* yang ada, tim putri Indonesia hanya dapat melakukan dua teknik *shooting* yaitu *set shot* dan *jump shot*. *Set shot* merupakan teknik tembakan/*shooting* yang paling dasar dalam permainan bola tangan sedangkan *jump shot* merupakan teknik tembakan/*shooting* yang paling sering dilakukan dalam permainan bola tangan. Untuk itu peneliti hanya akan fokus meneliti dua teknik *shooting* tersebut.

Semua teknik *shooting* sama-sama memiliki peranan penting dan sama baiknya dalam sebuah pertandingan, tergantung pada bagaimana pelaksanaannya dan situasi permainan pada saat itu. Hal itu pula yang dimiliki oleh *set shot* dan *jump shot*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas dapat diambil identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah *set shot* memiliki peranan dalam memberikan perolehan angka bagi tim putri bola tangan Indonesia pada *Asian Women's Handball Championship 2015* di Jakarta ?

2. Apakah *jump shot* memiliki peranan dalam memberikan perolehan angka bagi tim putri bola tangan Indonesia pada *Asian Women's Handball Championship 2015* di Jakarta ?
3. Berapakah jumlah *set shot* yang berhasil dan gagal pada tim bola tangan putri Indonesia pada pertandingan *Asian Women Handball Championship 2015* ?
4. Berapakah jumlah *jump shot* yang berhasil dan gagal pada tim bola tangan putri Indonesia pada pertandingan *Asian Women Handball Championship 2015* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah **“Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Dalam Perolehan Angka Tim Bola Tangan Putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* di Jakarta”**

D. Perumusan Masalah

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

1. Berapakah prosentase kontribusi *set shot* dalam perolehan angka tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* ?
2. Berapakah prosentase kontribusi *jump shot* dalam perolehan angka tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* ?
3. Manakah jenis *shooting* yang memiliki kontribusi perolehan angka paling besar dalam pertandingan ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi *set shot* dan *jump shot* serta perbandingan diantara kedua jenis tembakan/*shooting* yang memberikan kontribusi paling besar dalam perolehan angka.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi tim bola tangan putri Indonesia agar mengetahui peranan dari *set shot* dan *jump shot* dalam perolehan angka pada *Asian Women Handball Championship 2015*.
3. Sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi pelatih atlet bola tangan Indonesia khususnya tim putri.
4. Sebagai bahan penelitian untuk memenuhi tugas skripsi bagi peneliti.

BAB II

KERANGKA TEORI & KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat *Set Shot*

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 permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang sendiri. Berdasarkan objeknya, permainan bola tangan memiliki keterampilan gerak yang terbuka. Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang berubah-ubah dan sangat dipengaruhi oleh stimulus dari luar.¹

Untuk menjadi pemain bola tangan yang baik, maka seseorang harus melakukan latihan rutin. Pengertian latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan *training, exercise, practice*.²

¹ Dr. Widiastuti, M.Pd, Belajar Motorik, (Fakultas Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Jakarta). h.28.

² Asdep Pengembangan Tenaga Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (KEMENPORA, 2007). h.1.

Latihan olahraga pada hakikatnya adalah:

- Proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi
- Memperhatikan aspek pendidikan
- Menggunakan pendekatan ilmiah³

Latihan pada dasarnya adalah pemberian beban (rangsang motorik) pada tubuh sehingga menimbulkan tanggapan tubuh berupa respon dan adaptasi.⁴

Dengan berlatih maka kemampuan fisik seseorang akan bertambah. Hal inilah yang merupakan tujuan dari latihan tersebut. Dalam permainan bola tangan, seorang atlet harus memiliki seluruh komponen fisik jika ingin menjadi atlet yang baik dan bagus Hal ini dikarenakan jenis permainan bola tangan yang cenderung keras dan jangka waktu permainan yang cukup lama. 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”⁵

³ ibid. h.1.

⁴ ibid. h.6.

⁵ Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III,2000). h.25-26.

Untuk melakukan tembakan, pebola tangan membutuhkan daya ledak otot dengan kualitas yang baik. Yang dimana daya ledak otot merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

Komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja juga dapat dikatakan kekuatan. Kekuatan adalah suatu kualitas yang memungkinkan untuk mengembangkan ketegangan otot dalam suatu kontraksi yang maksimal.⁶

Menurut M. Sajoto daya ledak otot (Muscular Power) adalah :

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.⁷

Dalam hal ini dapat dinyatakan menggunakan rumus :

$$P = f \times v$$

Keterangan :

$P = \textit{power}$

$f = \textit{force}$ (kekuatan)

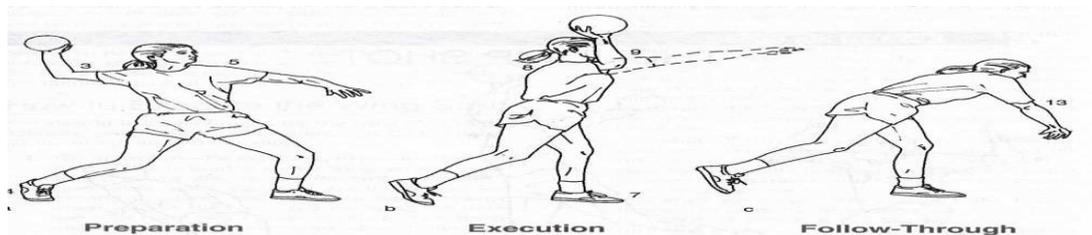
$v = \textit{velocity}$ (kecepatan)⁸

⁶ Claude Bouchard, Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga dan Coaching, Diterjemahkan oleh Moch. Soebroto, (Jakarta: Depdikbud RI, 1978), h.44.

⁷ M. Sajoto, Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, (Semarang: Dahara Prize, 1995), h.20.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak.⁹ *Shooting* adalah gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat disasaran.¹⁰

Set shot adalah shooting yang paling dasar dari jenis *shooting* yang lainnya dan mirip dengan *overhand pass* hanya saja lebih keras.¹¹ Untuk membuat *set shot* efektif harus dilakukan dengan cepat.¹² Kecepatan adalah hasil menerapkan kekuatan *eksplosif* kepada teknik gerakan tertentu.¹³ Sehingga yang dimaksud dengan menembak dengan cepat adalah gerakan menembak/*shooting* dilakukan dengan menerapkan kekuatan eksplosif.



Gambar 1 : set shot

Sumber : Reita E. Clanton and Mary Phyl Dwight, (Team Handball Steps to Success, Atlanta: Humans Kinetics, 1997) h.45.

⁸ Ibid. h.20.

⁹ Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.59.

¹⁰ Vic Ambler, Petunjuk Pelatih dan Pemain Bola Basket, (Bandung: Pionir Jaya, 2006), h.13.

¹¹ Reita E. Clanton and Mary Phyl Dwight, Team Handball Steps to Success, Atlanta: Humans Kinetics, 1997. h.42.

¹² Ibid. h.44.

¹³ Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, op.cit. h.36.

Langkah-langkah melakukan *set shot* :

Tahap Persiapan

1. Lari untuk menerima bola
2. Menyerang menggunakan tiga langkah
3. Renggangkan siku hingga membentuk 90 derajat
4. Taruh berat badan di kaki belakang (sama dengan lengan yang akan melempar)
5. Tahan bahu secara vertical ke sasaran
6. Tahan kepala di atas dan mata kepada kiper

Tahap Eksekusi

7. Langkahkan kaki ke depan, pindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan
8. Putar dan sejajarkan kedua bahu ke sasaran
9. Dipimpin dengan siku
10. Hentakkan lengan yang melakukan tembakan/*shooting*
11. Gerakkan pergelangan tangan

Tahap Akhir

12. Maju ke depan
13. Lanjutkan gerakan lemparan lengan menyilang dari badan¹⁴

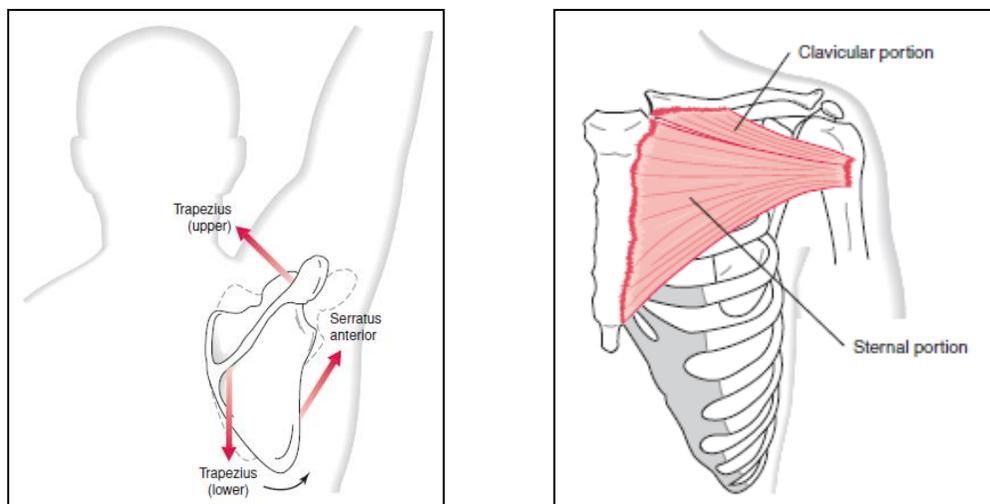
Tahapan gerakan tersebut dilakukan bertujuan untuk mengumpulkan tenaga. Lengan ditarik ke belakang lalu pinggang diputar semua itu dilakukan agar bola nantinya dapat ditembakkan dengan cepat dan kuat. Sehingga bola akan sulit ditangkis atau ditangkap oleh kiper. Karena pada dasarnya, *set shot* merupakan teknik dasar dari menembak pada olahraga bola tangan yang dimana *set shot* merupakan *overhand pass* hanya saja dilakukan dengan lebih kencang dan kuat dan ditujukan ke gawang untuk mencetak gol.

¹⁴ Reita E. Clanton and Mary Phyl Dwight, op.cit. h.45

Pada saat melakukan shooting, tentunya otot lengan berfungsi sebagai penggerak dalam menghasilkan tembakan. Tembakan yang eksplosif tercipta dari adanya gerakan otot yang bekerja secara cepat dan kuat. Otot-otot yang bekerja pada saat melakukan gerakan menembak (*shooting*) adalah sebagai berikut :

a) *Shoulder Girdle and Joint*

1. *Trapezius (upper dan Lower)*
2. *Serratus Anterior*
3. *Clavicular portion*
4. *Sternal portion*



Gambar 2 : *Shoulder Girdle and Joint*

Sumber : Lynn S. Lippert, MS, PT (*Clinical Kinesiology and Anatomy, 2006*)
h.103 dan 113

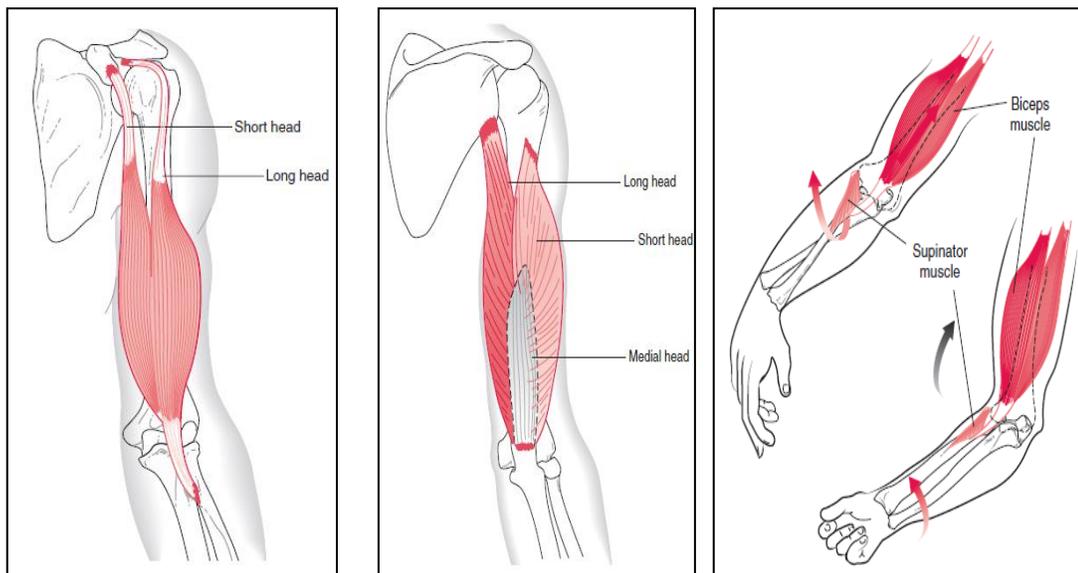
Otot-otot ini adalah otot-otot bahu yang bekerja pada saat melakukan *shooting* (tembakan). Dimana otot-otot ini bekerja sebagai penentu kekuatan

dan kecepatan *shooting* (tembakan) atau sebagai pusat tenaga. Yang berarti keras lemahnya *shooting* (tembakan) dan cepat lambatnya *shooting* (tembakan) bergantung pada bagian otot ini.

b) *Elbow Joint*

1. *Biceps* (*short head* dan *long head*)
2. *Triceps* (*short head*, *medial head* dan *long head*)
3. *Supinator muscle*

Pada bagian siku (*elbow joint*) berperan sebagai titik kuasa atau titik penyeimbang antara beban di telapak tangan dan titik tumpu yang berada di bahu. Semakin tinggi otot ini diangkat maka akan semakin mudah dan luas pula *shooting* (tembakan) dilakukan.



Gambar 3 : . *Elbow Joint*

Sumber : Lynn S. Lippert, MS, PT (*Clinical Kinesiology and Anatomy, 2006*)
h.103, 113, dan 130

c) Wrist Joint

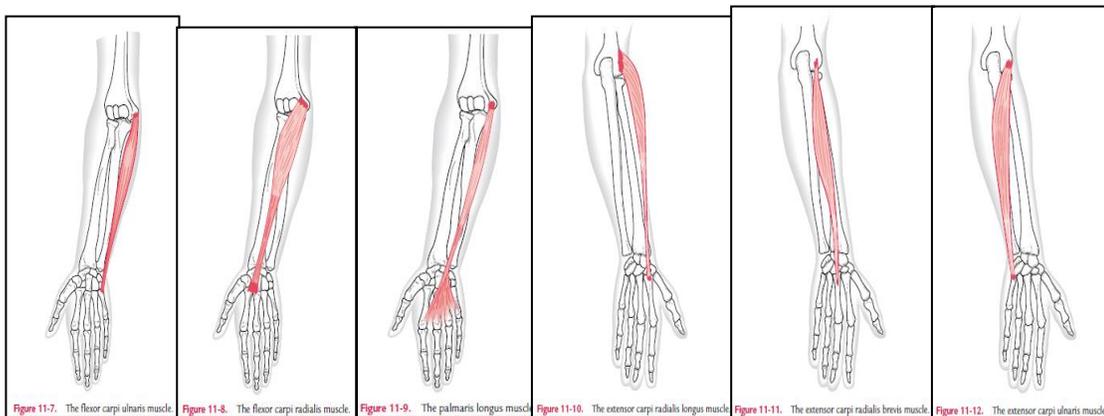
1. Anterior

- *Flexor carpi ulnaris*
- *Flexor carpi radialis*
- *Palmaris longus*

2. Posterior

- *Extensor carpi radialis longus*
- *Extensor carpi radialis brevis*
- *Extensor carpi ulnaris*

Pada bagian ini, otot-otot berfungsi sebagai titik pembawa beban berupa bola yang harus dicengkram dengan kuat sebelum dilepaskan atau ditembakkan. Otot ini juga berfungsi untuk memutar arah bola sebelum ditembakkan ke gawang.



Gambar 4: *Wrist Joint*

Sumber : Lynn S. Lippert, MS, PT (*Clinical Kinesiology and Anatomy*, 2006) h. 137-139

Otot-otot yang telah dijabarkan di atas adalah otot-otot yang berperan pada saat melakukan *shooting* (tembakan) di bola tangan. Kualitas otot yang baik sangat penting untuk menghasilkan *shooting* (tembakan) yang keras dan juga cepat. Kualitas otot yang baik pula dapat meminimalisir terjadinya cedera pada otot tersebut.

2. Hakikat *Jump Shot*

Dasar-dasar teknik menembak sama dengan teknik operan, sehingga jika pemain menguasai dasar teknik mengoper maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan mudah dilakukan. Di dalam bola tangan, teknik menembak sangat menentukan dalam membuat gol dan mencetak kemenangan suatu tim bola tangan.

Menembak/*shooting* pada permainan bola tangan merupakan suatu gerak keterampilan. Yang dimana pada saat melakukan tembakan/*shooting* harus dilakukan dengan koordinasi dan kontrol seluruh tubuh. Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.¹⁵

Jump shot adalah jenis *shooting* yang paling sering digunakan dalam bola tangan.¹⁶ *Jump shot* akan lebih efektif jika dilakukan dalam keadaan

¹⁵ Dr. Widiastuti, op.cit. h.28.

¹⁶ Reita. E. Clanton and Mary Phyl Dwight, op.cit. h.42.

bergerak. Menembak saat bergerak dapat membuat momentum yang memberikan keuntungan melewati penjagaan, memungkinkan pemain untuk mengarahkan tembakan lebih cepat dan sangat kuat.¹⁷

Lemparan pada *jump shot* pada dasarnya sama seperti *set shot*, hanya saja dilakukan pada saat melompat.¹⁸ Sehingga pada tembakan ini membutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat menghasilkan lompatan yang tinggi sehingga bisa melewati penjagaan. Daya ledak tidak hanya dibutuhkan pada saat melompat, tetapi pada saat melempar pun dibutuhkan daya ledak otot lengan yang baik agar menghasilkan lemparan yang keras dan cepat sehingga kipper akan sulit untuk menangkis lemparan tersebut.

Menurut Agus Mahendra power adalah :

Suatu atribut fisik yang paling dominan yang diperlukan dalam bola tangan. kebanyakan ketrampilan bola tangan bergantung pada kualitas fisik yang satu ini dalam hal bahwa pebola tangan harus menggerakkan tubuhnya atau bagian tubuhnya secara cepat, sehingga memerlukan kekuatan dan kecepatan secara simultan.¹⁹

Power dapat didefinisikan sebagai jumlah *force* yang maksimal, yang dihasilkan sebuah otot atau kelompok otot dalam waktu yang sesingkat mungkin.²⁰

¹⁷ Ibid. h.42.

¹⁸ Ibid. h.45.

¹⁹ Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta: Depdikbud, 1999), h.33.

²⁰ Asdep Pengembangan Tenaga Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara dan Pemuda, op.cit, h.92.

Power dapat ditingkatkan dengan melatih kedua komponen fisik tersebut secara bersamaan. Dengan penggabungan antara kekuatan dan kecepatan maka *power* pun akan berhasil ditingkatkan.

Akan tetapi, menembak/*shooting* dalam permainan bola tangan tidak hanya mengandalkan *power* pada lompatan dan lemparannya , tetapi juga terdapat hal yang tidak kalah pentingnya yaitu akurasi/ketepatan. *Shooting*/menembak bola dengan keras tidaklah cukup untuk mengalahkan *kipper*, akurasi itu penting.²¹

Menurut Suharsono HP, 1985 dalam buku Dr. Widiastuti, M.Pd: Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan.²²

Sedangkan Sajoto menyatakan dalam buku Dr. Widiastuti, M.Pd bahwa: ketepatan adalah seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran itu dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung dan harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.²³

Dapat disimpulkan bahwa akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Yang dimaksud gerak bebas disini adalah menembak/*shooting* dengan tujuannya yaitu gawang. Dengan memiliki

²¹ Reita. E. Clanton and Mary Phyl Dwight, *op.cit.* h.42.

²² Dr. Widiastuti,M.Pd, Belajar Motorik (Fakultas Ilmu Keolahragaan:Universitas Negeri Jakarta). h.21.

²³ ibid. h.21.

akurasi yang baik maka peluang untuk menciptakan gol juga akan semakin besar dimana berpengaruh terhadap perolehan angka.



Gambar 5 : Jump Shot

Sumber : <http://en.wikipedia.org/wiki/Handball> (tanggal 6 Maret 2015 pukul 11: 40 WIB)

Langkah-langkah melakukan *jump shot* :

Tahap Persiapan

1. Berlari untuk menerima bola
2. Gunakan 3 langkah
3. Awal langkah menggunakan kaki yang berbeda dengan tangan yang melempar
4. Angkat tangan ke atas dan ke belakang
5. Tangan yang tidak menembak sedikit di depan badan
6. Arahkan bahu ke gawang dengan tegap

Tahap Eksekusi

7. Gerakkan tangan yang tidak melempar ke bagian belakang
8. Putar bahu
9. Hentakkan tangan ke depan (siku, bahu, lengan bawah dan pergelangan tangan)

Tahap Akhir

10. Lecutkan pinggang bersamaan dengan tangan
11. Maju ke depan
12. Tangan yang tidak melempar menyilang dari badan
13. Daratkan kaki dengan pijakan kaki yang baik²⁴

Pada saat melakukan *jump shot*, tidak hanya *power* otot lengan yang dibutuhkan, akan tetapi *power* otot tungkai pun sangat diperlukan. Dengan demikian maka untuk menghasilkan *jump shot* yang baik dibutuhkan pula otot-otot lengan dan tungkai bagus.

Dalam melakukan tembakan melompat kecepatan mempengaruhi keberhasilan *power* otot tungkai, menurut Hardianto Wibowo terjadinya gerakan pada tungkai disebabkan adanya otot dan tulang, otot merupakan alat gerak aktif dan tulang alat gerak pasif.²⁵ Otot tungkai sendiri merupakan bagian otot yang besar karena mampu menopang tubuh manusia bagian atas.

Otot tungkai yang kuat memiliki banyak manfaat. Contohnya dalam melakukan lompatan tinggi. Tingginya lompatan dibutuhkan pada cabang olahraga yang menggunakan lompatan yang tinggi. Dalam cabang olahraga bola tangan, lompatan tinggi dibutuhkan pada salah satu teknik *shooting* (menembak) yaitu *jump shot*. Dalam melakukan *jump shot* dibutuhkan otot

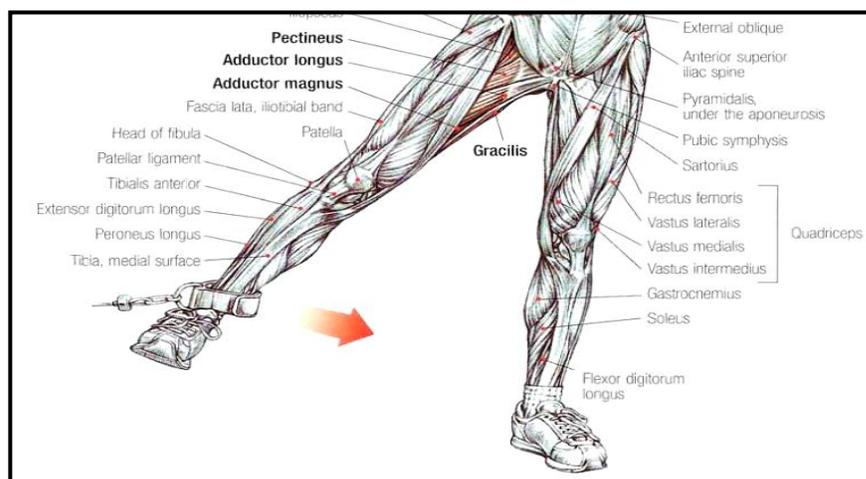
²⁴ Reita E. Clanton and Mary Phyl Dwight, *op.cit.* h.46.

²⁵ Hardianto Wibowo, *Anatomi Sistematis Lokomotor*, (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1994), h. 5.

yang kuat guna mendapatkan lompatan yang tinggi agar lebih mudah dalam mengarahkan bola ke gawang guna mencetak gol. Otot-otot tungkai yang digunakan pada saat melakukan lompatan adalah :

a) Bagian *anterior/ventrales*

1. *Musculus Tensor fascia late*
2. *Musculus Sartorius*
3. *Musculus Artikularis genu*
4. *Musculus Quadriceps Femoris*
 - a. *Musculus Rectus femoris*
 - b. *Musculus Vastes medialis*
 - c. *Musculus Vastes lateralis*
 - d. *Musculus Vastes intermedius*



Gambar 7 : Otot Tungkai (*Legs*) *anterior*

Sumber : Frédéric Delavier, (*Strength Training Anatomy, human kinetic-second edition, 2006*) h. 111

b) Bagian *medialis*

1. lapisan luar yang meliputi otot:

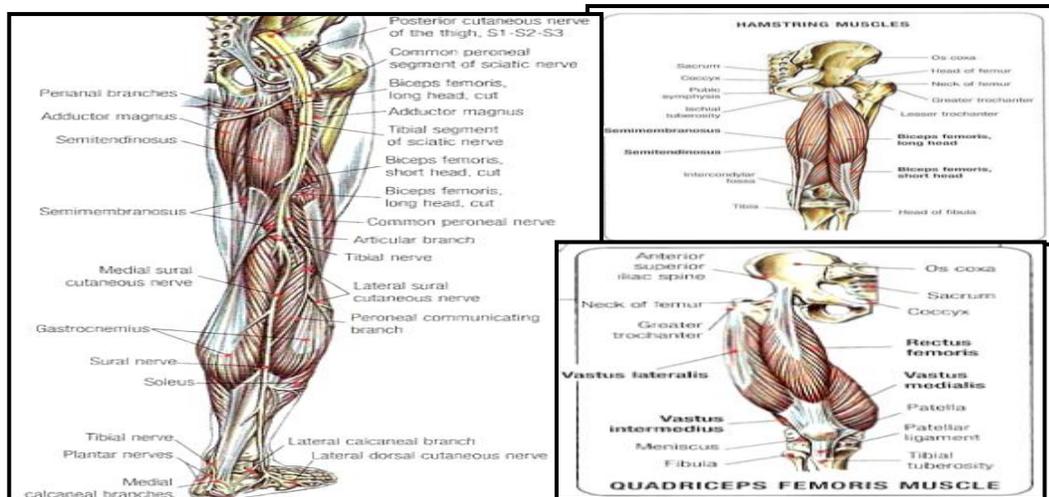
- a. *Musculus Pektinus*
- b. *Musculus Adduktor longus*
- c. *Musculus Gracilis*

2. lapisan dalam meliputi otot:

- a. *Musculus Adduktor brevis*
- b. *Musculus Adduktor magnus*
- c. *Musculus Adduktor minimus*

c) Bagian *dorsalis/posterior*

1. *Musculus Semi tendinosus*
2. *Musculus Semimembranosus*
3. *Biceps femoris.*



Gambar 8 : Otot Tungkai (*Legs*) *posterior & medialis*
 Sumber : Frédéric Delavier, (*Strength Training Anatomy, human kinetic-second edition*, 2006) h. 102, 105 – 106

B. Kerangka Berpikir

1. Kontribusi *Set Shot* Dalam Perolehan Angka

Set shot merupakan teknik *shooting* yang paling dasar pada permainan bola tangan dibandingkan dengan teknik *shooting* yang lainnya. Hal ini dikarenakan teknik *shooting* pada *set shot* mirip dengan *overhand pass* yang merupakan salah satu jenis *passing* pada permainan bola tangan. Yang membedakan antara *set shot* dan *overhand pass* adalah kekencangan lemparan dan juga arah lemparan. Sebagaimana diketahui bahwa *shooting* adalah lemparan yang bertujuan untuk memperoleh angka sedangkan *passing* adalah lemparan yang ditujukan kepada teman satu tim.

Set shot akan menjadi efektif bila dilakukan secara cepat. Karena bila dilakukan dalam waktu yang lama, hal ini akan mempermudah penjagaan dan *kipper* untuk lebih bersiap-siap lagi dalam menerima tembakan dan untuk memblok tembakan sehingga kemungkinan untuk menciptakan gol menjadi sedikit.

Set shot adalah jenis tembakan/*shooting* yang dilakukan tanpa menggunakan lompatan. Maka dari itu juga teknik menembak/*shooting* yang satu ini lebih dimiripkan dengan salah satu jenis *passing* yang juga ada dalam permainan bola tangan yaitu *overhand pass*.

Cara melakukan teknik ini yaitu pertama-tama berlari menuju tempat menembak/*shooting*. Saat menerima *passing*, gunakan tiga langkah dan

pada langkah yang kedua dengan cepat mengangkat bola ke atas sejajar dengan kepala atau lebih tinggi sedikit. Bentangkan lengan ke belakang dalam posisi yang nyaman lalu bentuklah siku menjadi 90 derajat. Pada posisi ini seluruh berat badan ada pada kaki belakang. Posisi badan bagian atas tetap dalam posisi tegak. Lalu kemudian lemparkan bola ke gawang.

Dalam semua jenis teknik tembakan/*shooting* pada permainan bola tangan, memang membutuhkan lemparan yang keras dan cepat saat melakukan tembakan/*shooting*. Akan tetapi, terdapat satu hal yang tidak kalah penting selain dari tingkat kekerasan dan kekencangan tembakan/*shooting* yaitu penempatan bola/akurasi. Tanpa akurasi yang baik, tembakan/*shooting* yang keras dan cepat pun tidak akan mampu untuk mengalahkan *kipper* yang bagus. Dalam melakukan tembakan/*shooting* ini pemain harus dapat membaca situasi pertahanan musuh dengan cepat, dimana saat pertahanan musuh sedang goyah dan tidak stabil maka saat itu pula *set shot* ini akan lebih efektif dilakukan. Namun bila pemain tidak dapat membaca situasi pertahanan musuh dengan cepat, maka akan dengan mudahnya tembakan/*shooting* ini diblok oleh pertahanan lawan atau ditangkap oleh *kipper*. Sehingga peluang untuk terjadinya gol pun akan menjadi semakin sedikit.

Tembakan/*shooting* *set shot* dapat digunakan untuk memperoleh angka/mencetak gol pada pertandingan. Sehingga jenis tembakan/*shooting*

ini dapat diteliti untuk mengetahui seberapa besar kontribusinya pada pertandingan untuk memperoleh angka.

2. Kontribusi Jump Shot Dalam Perolehan Angka

Jump shot merupakan jenis tembakan/*shooting* yang dilakukan pada saat melakukan lompatan. Pelaksanaan *jump shot* mirip dengan *set shot*, hanya saja dilakukan pada saat melompat.

Jump shot paling sering digunakan dalam permainan bola tangan. Meningkatkan kemampuan lompatan dan tembakan/*shooting*, sebaiknya lompatan dilakukan masuk ke dalam area *kipper*, hal ini akan menambah peluang untuk mencetak gol.

Gunakanlah jenis tembakan/*shooting* ini untuk melewati penjagaan melalui atas kepala para lawan. Karena disitulah letak keunggulan dari teknik tembakan/*shooting jump shot* dibandingkan dengan *set shot* yang tidak menggunakan lompatan.

Lompatan ini dilakukan dengan menggunakan 3 langkah, yang juga berfungsi untuk mencari tempat atau posisi yang tepat untuk melakukan tembakan/*shooting*. Sebaiknya dilakukan dalam posisi yang bergerak dan tidak hanya diam di tempat. Karena pada kondisi bergerak, lawan akan dalam posisi yang tidak stabil yang memungkinkan terciptanya ruang yang kosong yang langsung hanya berhadapan dengan *kipper* dan dapat digunakan untuk melakukan tembakan/*shooting*. Hal ini akan memberikan

peluang yang lebih besar untuk mencetak gol/memperoleh angka dibandingkan bila diharuskan berhadapan dengan lawan yang telah siap untuk memblok tembakan/*shooting* yang akan dilakukan.

Lompatan diharapkan dapat dilakukan dengan kuat dan setinggi-setingginya. Lalu ayunkan tangan dan putar bahu lalu hentakkan sekencangkencangnya ke gawang.

Inti dari gerakan menembak/*shooting* adalah harus memiliki koordinasi yang baik sehingga bisa mengontrol gerakan tubuh sesuai dengan kehendak. Jika itu sudah dapat dilakukan maka teknik menembak/*shooting* apapun pasti bisa dilakukan. Hal ini akan bertambah baik lagi bila, para pemain memiliki kemampuan fisik yang baik. Kelebihan teknik tembakan/*shooting* ini terletak pada ketinggian lompatan pemain, dimana ruang untuk melakukan tembakan/*shooting* akan semakin luas bila pemain dapat melampaui bagian atas kepala pemain yang bertahan sehingga akan dapat langsung melihat area gawang yang tidak dapat dijangkau oleh *kipper*. Namun kelebihan dari teknik ini juga dapat menjadi kekurangan dari teknik ini pula dimana bila pemain tidak memiliki lompatan yang tinggi atau tidak dapat melebihi kepala pemain yang bertahan, bola yang dilepaskan akan dengan mudah diblok oleh pemain bertahan.

Tembakan/*shooting jump shot* dapat digunakan untuk mencetak gol/memperoleh angka pada pertandingan. Sehingga jenis

tembakan/*shooting* ini dapat diteliti untuk mengetahui seberapa besar kontribusinya pada pertandingan untuk memperoleh angka.

3. Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Dalam Perolehan Angka

Tembakan/*shooting* dalam bola tangan harus dilakukan dengan kuat dan cepat. Hal ini berguna untuk menyulitkan penjaga gawang dan juga lawan yang melakukan pertahanan. Tembakan/*shooting* dipengaruhi oleh berbagai hal diantaranya adalah kualitas otot, kualitas teknik dan juga momentum untuk melakukan tembakan. Jika hal tersebut telah terpenuhi dengan baik maka tembakan/*shooting* yang dihasilkan pun akan memiliki kualitas yang baik dan akan sulit untuk ditangkap oleh penjaga gawang ataupun di blok oleh lawan yang melakukan pertahanan.

Set shot dan *jump shot*, merupakan dua teknik menembak yang ada dalam bola tangan. Dimana masing-masing teknik memiliki kekurangan dan kelebihan. Semua itu bergantung pada situasi yang ada pada saat permainan dan bergantung pula pada kemampuan pemain dalam melakukan tembakan/*shooting*. Tembakan/*shooting* akan lebih baik hasilnya bila tidak dilakukan terlalu jauh dari gawang karena jarak tembakan/*shooting* juga berpengaruh terhadap kencang atau tidaknya tembakan/*shooting* yang dihasilkan. Dalam melakukan tembakan/*shooting*, pemain juga harus memperhatikan *kipper* dan harus bisa menempatkan bola di area yang sulit untuk dijangkau oleh *kipper* selain menghindari pertahanan lawan. *Set shot*

maupun jump shot sama-sama memiliki kontribusi atau andil dalam terciptanya sebuah gol dalam permainan bola tangan.

Melihat hasil dari pertandingan-pertandingan bola tangan sebelumnya dan berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti dari buku bola tangan, dapat diketahui bahwa *jump shot* lebih sering digunakan dalam pertandingan dibandingkan dengan *set shot*. Sehingga kemungkinan jump shot berkontribusi lebih besar dibandingkan dengan set shot dalam perolehan angka juga akan lebih besar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui :

1. Prosentase kontribusi *set shot* dalam perolehan angka pada tim putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015*.
2. Prosentase kontribusi *jump shot* dalam perolehan angka pada tim putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015*.
3. Teknik *shooting* yang memiliki kontribusi paling besar dalam perolehan angka pada tim putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* di POPKI Cibubur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Gedung Olahraga POPKI Cibubur, Jalan Jambore no.44, Cibubur, Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan diadakan pada tanggal 14 Maret 2015 – 23 Maret 2015.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif dan teknik yang digunakan adalah survey.

“Metode deksriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sisten pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif sendiri adalah untuk membuat deksripsi atau gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.”¹

1. Observasi bebas dengan melihat langsung.
2. Observasi tertulis dengan chart penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dan baris-baris tabel untuk mencatat data.
3. Observasi dengan teknik dokumenter.

Metode observasi di atas dikombinasikan sehingga memperoleh data yang nyata, kemampuan dihitung dari setiap jenis tembakan (*shooting*) *set shot* dan *jump shot* yang dibuat dalam bentuk persentase keberhasilan dan kegagalan. Caranya dengan menghitung keberhasilan dan kegagalan dua jenis tembakan (*shooting*) dalam permainan bola tangan pada setiap pertandingan.

¹ M. Nasir, Metode Penelitian, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2006), h.54.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.² Totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya, dinamakan populasi.³ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim putri bola tangan Indonesia yang berjumlah 16 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴ Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh atau padat (*total sampling*). *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil keseluruhan populasi yang ada. Hal itu tentunya dilakukan jika

² Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: CV Alfabeta, 2008). h.117.

³ Prof. Dr. Sudjana, M.A., M.SC, Metoda Statistika, (Bandung:Tarsito, 1997). h.6.

⁴ Prof. Dr. Sugiyono, op.cit, h.118.

jumlah populasi relatif kecil.⁵ Sampel dalam skripsi ini adalah tim bola tangan putri Indonesia yang berjumlah 16 orang.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan blangko penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dan baris-baris tabel untuk setiap keberhasilan dan kegagalan kedua jenis tembakan (*shooting*) seperti *set shot* dan *jump shot*. Dalam penelitian ini juga digunakan *handycam*, *digital camera*, alat tulis, flashdisk dan laptop yang digunakan sebagai alat pendukung untuk penelitian.

Pengumpulan data dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dan kegagalan tembakan (*shooting*) *set shot* dan *jump shot* selanjutnya akan diperoleh data yang bersifat kuantitatif. Suharsimi dalam bukunya mengatakan: Data kuantitatif tersebut dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentasi.⁶

⁵ ibid, h.85.

⁶ Suharsimi Arikunto, Manajemen Penelitian, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), h.347.

Blangko Penelitian

Pertandingan :

Tanggal :

Skor :

Peneliti :

Shooting				Jumlah Keseluruhan Aktivitas Shooting
Set Shot		Jump Shot		
Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal	

Keterangan :

1. Shooting berhasil

- Gol dicetak jika bola secara keseluruhan telah melewati garis gawang, dikatakan bahwa tidak akan ada kekerasan yang akan dialami oleh si pelempar, anggota tim atau official tim sebelum atau selama dilakukan pelemparan, wasit garis mengkonfirmasi dengan bendera dan menggunakan sinyal tangan.⁷

⁷ International Handball Federation, Peraturan Permainan (Rules of the Game), (Jakarta: Asosiasi Bola Tangan, 2007). h.26.

- Sebuah gol akan diberikan bahwa tidak ada kekerasan yang terjadi pada pemain bertahan dan bola masih tetap menggelinding menuju gawang.⁸
- Sebuah gol tidak akan dihadahi jika gol tersebut berasal dari seorang atau sesuatu yang tidak berpartisipasi pada pertandingan.⁹

2. Shooting Gagal

- Sebuah gol tidak akan dihadahi jika gol tersebut berasal dari seorang atau sesuatu yang tidak berpartisipasi pada pertandingan.¹⁰
- Sebuah gol akan dinyatakan gagal bila terdapat kekerasan yang terjadi pada pemain bertahan dan bola masih tetap menggelinding menuju gawang
- Jika bola tidak melewati garis gawang secara keseluruhan
- Dikatakan gagal bila wasit tidak menyatakan gol.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik observasi, dengan cara mengisi blangko-blangko yang telah dibuat oleh peneliti yang didalamnya terdapat

⁸ Ibid. h.26.

⁹ Ibid. h.26.

¹⁰ Ibid. h.26.

baris-baris tabel dan kolom-kolom tabel yang diisi pada saat sebuah tim melakukan aktivitas *shooting* yang kemudian dikelompokkan sesuai dengan keberhasilan dan kegagalan aktivitas *set shot* dan *jump shot*. Sebelum mengambil data peneliti menyamakan persepsi dengan *observer* yang membantu peneliti yang berjumlah 4 orang, dan mempunyai tugas masing-masing yaitu mengumpulkan data-data yang telah sesuai dengan blangko penelitian serta mengambil keputusan yang mewakili *observer* dengan cara mencari hasil keputusan yang sama minimal 3 *observer* pada saat pertandingan berakhir dan yang 1 orang memegang video. Setelah mengetahui data-data tersebut dari 4 *observer* peneliti mengumpulkan data-data setelah pertandingan berakhir, dan masukan data-data dalam blangko yang telah disiapkan. *Observer* mempunyai kriteria yaitu :

1. Anggota KOP Handball UNJ
2. Berpengalaman di bola tangan minimal selama 3 tahun
3. Mengetahui teknik *shooting* dalam bola tangan dengan baik dan benar

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan mencari gambaran kemampuan dua jenis tembakan/*shooting* pada permainan bola tangan seperti *set shot* dan *jump shot* sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase :

1. Menghitung persentase atau disebut frekuensi relative (f rel)

2. Menghitung aktifitas tembakan (*shooting*)
3. Menginterpretasikan setiap kriteria kemampuan masing-masing, menghitung keberhasilan dan kegagalan kedua jenis tembakan (*shooting*) pada permainan bola tangan seperti *set shot* dan *jump shot*.

Untuk menghitung skor rata-rata digunakan rumus :

$$f \% = \frac{f_1}{N} \times 100 \%^{11}$$

keterangan :

- f% : tingkat keberhasilan tembakan/*shooting*
- f1 : aktifitas tembakan/*shooting* berhasil (tiap teknik)
- N : aktifitas keseluruhan tembakan/*shooting* berhasil (tiap teknik)

¹¹ Sudjana, Metode Statistika, (Bandung: Tarsito, 1999), h.50.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

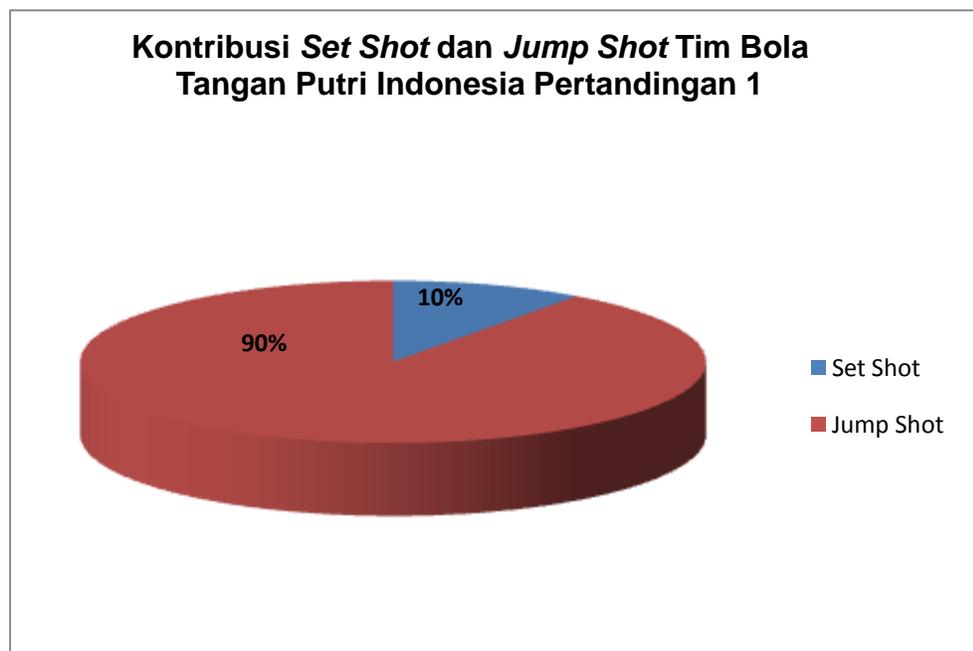
Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian dikumpulkan dan dihitung dengan petunjuk teknik serta pengolahan data, sebagai hasil dari prosentase rata-rata tingkat keberhasilan dan kegagalan dalam melakukan *set shot* dan *jump shot* pada tim putri bola tangan Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* yang dilaksanakan di Gelanggang Olahraga POPKI Cibubur. Data yang digunakan merupakan hasil dari pengisian blangko penelitian yang dilakukan oleh pengamat.

Tabel 1

Data Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri Indonesia
Asian Women Handball Championship 2015 pertandingan 1

Team	VS	Shooting					
		Set Shot			Jump Shot		
		B	%	G	B	%	G
INA	Hongkong	1	10%	4	9	90%	21
Jumlah		35					

Hasil perhitungan dari pertandingan pertama tim putri bola tangan Indonesia melawan Hongkong pada *Asian Women Handball Championship* 2015. Terdapat total 35 aktivitas *set shot* dan *jump shot*. Dari hasil perhitungan prosentase kontribusi *set shot* adalah sebesar 10% dan prosentase kontribusi *jump shot* adalah sebesar 90% dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia di *Asian Women Handball Championship*.



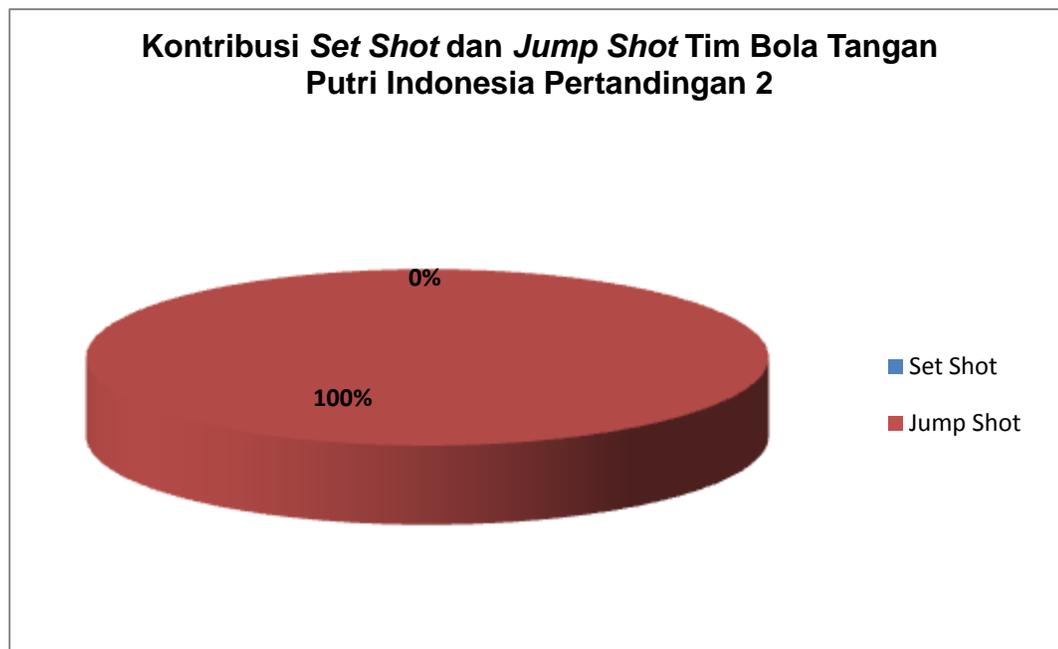
Gambar 9 : Diagram Pie
Prosentase Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri
Indonesia Pertandingan 1

Tabel 2

Data Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri Indonesia
Asian Women Handball Championship 2015 pertandingan 2

Team	VS	Shooting					
		Set Shot			Jump Shot		
		B	%	G	B	%	G
INA	Kazakhtan	0	0%	3	5	100%	11
Jumlah		19					

Hasil perhitungan dari pertandingan kedua tim putri bola tangan Indonesia melawan Kazakhtan pada *Asian Women Handball Championship 2015*. Terdapat total 19 aktivitas *set shot* dan *jump shot*. Dari hasil perhitungan prosentase kontribusi *set shot* adalah sebesar 0% dan prosentase kontribusi *jump shot* adalah sebesar 100% dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia di *Asian Women Handball Championship 2015*.



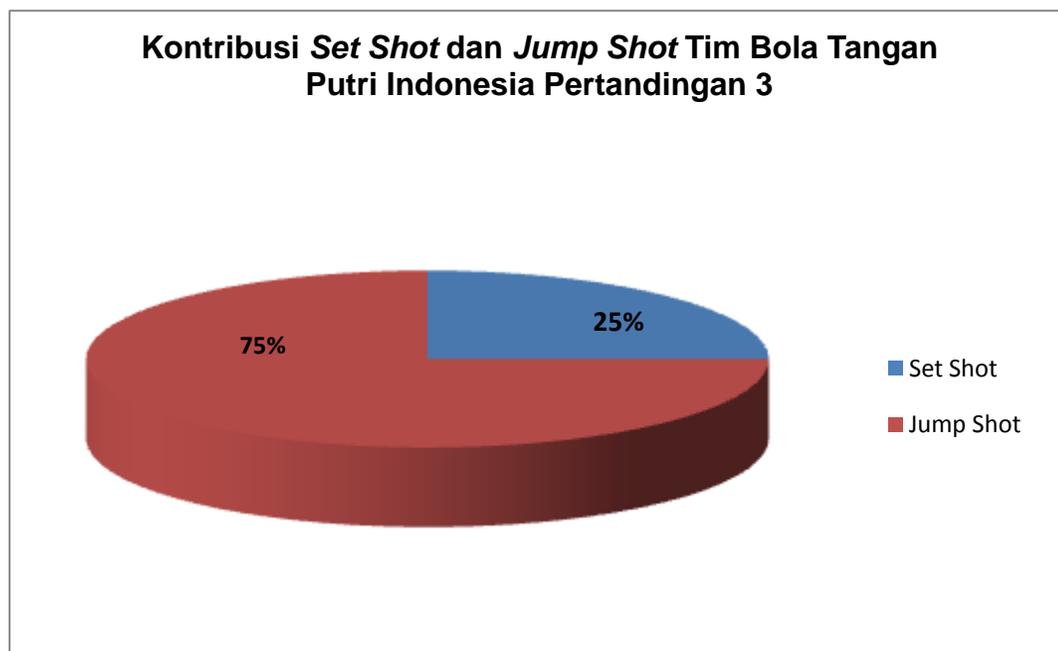
Gambar 10 : Diagram Pie
Prosentase Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 2

Tabel 3

Data Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri Indonesia
Asian Women Handball Championship 2015 pertandingan 3

Team	VS	Shooting					
		Set Shot			Jump Shot		
		B	%	G	B	%	G
INA	China	1	25%	1	3	75%	10
Jumlah		15					

Hasil perhitungan dari pertandingan ketiga tim putri bola tangan Indonesia melawan China pada *Asian Women Handball Championship 2015*. Terdapat total 15 aktivitas *set shot* dan *jump shot*. Dari hasil perhitungan prosentase kontribusi *set shot* adalah sebesar 25% dan prosentase kontribusi *jump shot* adalah sebesar 75% dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia di *Asian Women Handball Championship 2015*.



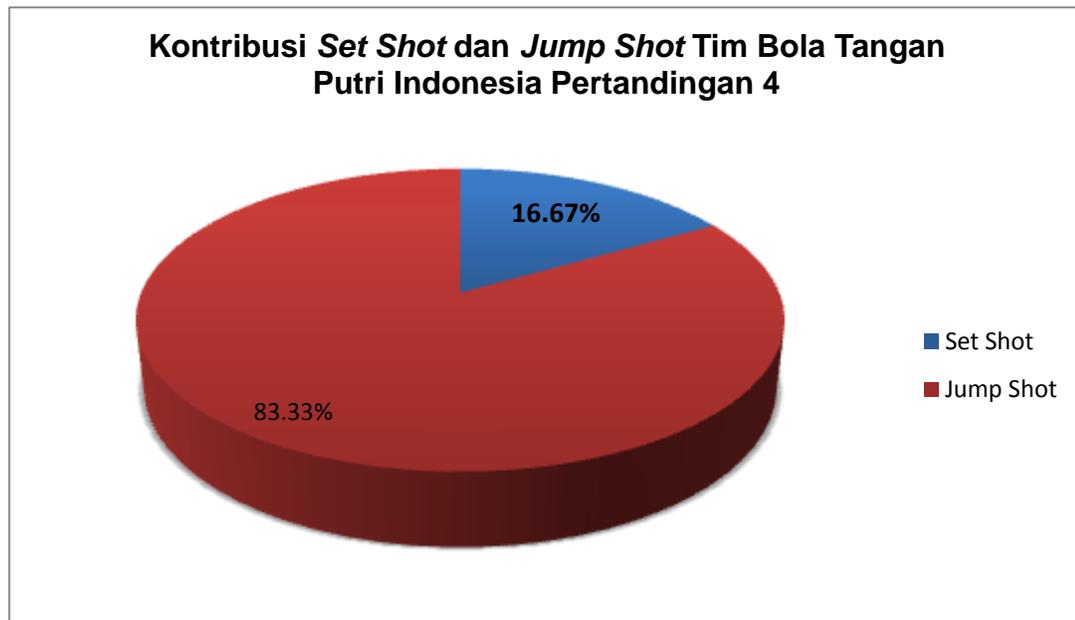
Gambar 11 : Diagram Pie
Prosentase Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri
Indonesia Pertandingan 3

Tabel 4

Data Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri Indonesia
Asian Women Handball Championship 2015 pertandingan 4

Team	VS	Shooting					
		Set Shot			Jump Shot		
		B	%	G	B	%	G
INA	Uzbekistan	1	16.67%	1	5	83.33%	13
Jumlah		20					

Hasil perhitungan dari pertandingan keempat tim putri bola tangan Indonesia melawan Uzbekistan pada *Asian Women Handball Championship 2015*. Terdapat total 20 aktivitas *set shot* dan *jump shot*. Dari hasil perhitungan prosentase kontribusi *set shot* adalah sebesar 16.67% dan prosentase kontribusi *jump shot* adalah sebesar 83.37% dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia di *Asian Women Handball Championship 2015*.



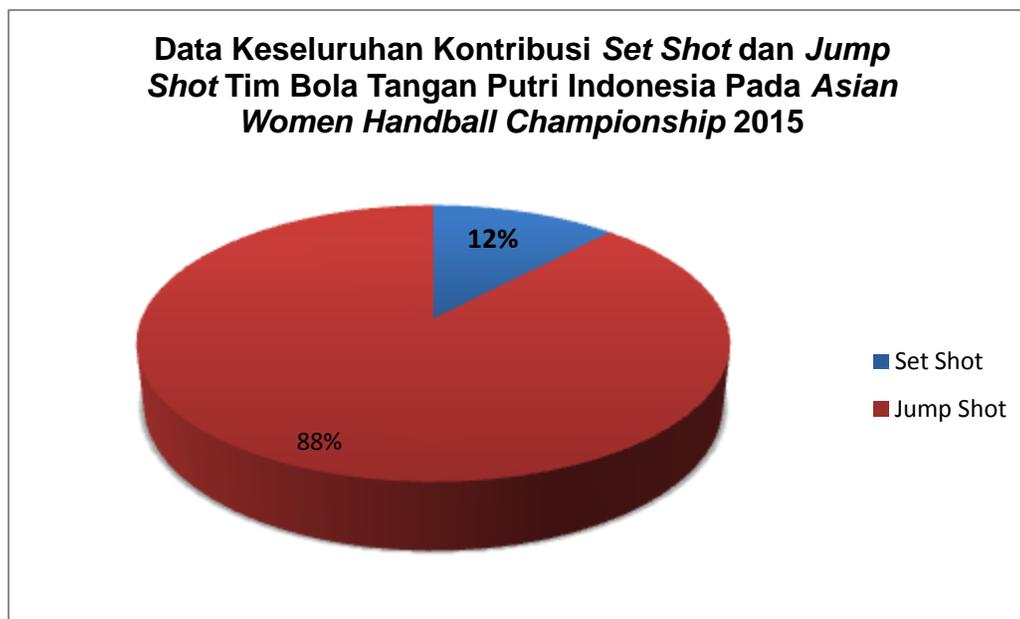
Gambar 12 : Diagram Pie
 Prosentase Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri Indonesia Pertandingan 4

Tabel 5

Data Keseluruhan Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri
 Pada Indonesia *Asian Women Handball Championship 2015*

Match	Shooting						
	Σ	Set Shot			Jump Shot		
		B	%	G	B	%	G
1	35	1	10%	4	9	90%	21
2	19	0	0%	3	5	100%	11
3	15	1	25%	1	3	75%	10
4	20	1	16.67%	1	5	83.33%	13
Total	89	3	12%	9	22	88%	55

Jika digabungkan hasil perhitungan keseluruhan aktivitas *set shot* dan *jump shot* tim bola tangan putri Indonesia pada Asian Women Handball Championship 2015 maka prosentase kontribusi *set shot* yaitu sebesar 12% dan prosentase kontribusi *jump shot* yaitu sebesar 88% dari total keseluruhan aktivitas *shooting* yang dilakukan selama empat pertandingan di *Asian Women Handball Championship*.



Gambar 15 : Diagram Pie
Prosentase Kontribusi *Set Shot* dan *Jump Shot* Tim Bola Tangan Putri
Indonesia Pertandingan 1- 4

B. Analisis Hasil Penelitian

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan maka hasil pengolahan data tersebut dapat dianalisis sebagai berikut :

1. Kontribusi *set shot* dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* yaitu sebesar 12%.
2. Kontribusi *jump shot* dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* yaitu sebesar 88%.

Dari hasil analisis data secara keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa *jump shot* memiliki kontribusi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan *set shot*. Sesuai dengan hasil pengolahan data, *jump shot* memiliki kontribusi secara keseluruhan sebesar 88% dan *set shot* memiliki kontribusi secara keseluruhan sebesar 12%.

Tembakan *set shot* yang dilakukan oleh tim bola tangan putri Indonesia jauh lebih sedikit dibandingkan dengan *jump shot*. Hal ini pula yang mendasari sedikitnya kontribusi *set shot* dalam perolehan angka tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship*.

Keberhasilan *jump shot* tim bola tangan putri Indonesia dilakukan dalam posisi penyerangan balik dengan cepat pada saat musuh jauh tertinggal di belakang, dimana posisi ini didapat hanya sesekali saja disaat posisi musuh sedang lengah.

Buruknya keberhasilan dari kedua teknik tembakan/*shooting* ini terletak pada keterampilan dasar dalam permainan bola tangan yaitu pada *passing* dan *catching* bola. Dimana pada saat pertandingan berlangsung, pemain bola tangan putri Indonesia terlalu banyak melakukan kesalahan dalam *passing* dan *catching* sehingga bola seringkali lepas dari tangan dan kemudian langsung diambil oleh lawan dimana hal ini sering berujung dengan terciptanya sebuah gol bagi lawan.

Sering lepasnya bola dari pemain bola tangan Indonesia ini juga didasari dari strategi yang dilakukan dalam pertandingan seringkali tidak dikuasai oleh semua pemain,

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan yang didukung oleh deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kontribusi *set shot* dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* yaitu sebesar 12%.
2. Kontribusi *jump shot* dalam perolehan angka pada tim bola tangan putri Indonesia pada *Asian Women Handball Championship 2015* yaitu sebesar 88%.
3. *Jump shot* memiliki kontribusi yang jauh lebih besar dalam perolehan angka tim bola tangan putri Indonesia dibandingkan *set shot*.

B. Saran

1. Hendaklah dalam melakukan program latihan terdapat latihan yang difokuskan pada teknik tembakan/*shooting set shot* dan *jump shot*. Sehingga dapat meningkatkan kualitas dari teknik shooting tersebut.

2. agar dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam perolehan angka pada pertandingan-pertandingan berikutnya.
3. Selalu membuat evaluasi dan analisis pada setiap pertandingan yang telah dilakukan agar pertandingan berikutnya mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

LAMPIRAN 1**Blangko Penelitian**

Pertandingan : INA vs Hongkong

Tanggal : 14 Maret 2015

Skor : 10 - 39

Peneliti : Rio Deni (KOP Bola Tangan UNJ)

Shooting				Jumlah Keseluruhan Aktivitas Shooting
Set Shot		Jump Shot		
Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal	
1	4	9	21	35

LAMPIRAN 2**Blangko Penelitian**

Pertandingan : Kazakhtan vs INA

Tanggal : 16 Maret 2015

Skor : 64 - 5

Peneliti : Fachmi Rizki (KOP Bola Tangan UNJ)

Shooting				Jumlah Keseluruhan Aktivitas Shooting
Set Shot		Jump Shot		
Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal	
0	3	5	11	19

LAMPIRAN 3**Blangko Penelitian**

Pertandingan : INA vs China

Tanggal : 18 Maret 2015

Skor : 4 - 64

Peneliti : Fadli Rizki (KOP Bola Tangan UNJ)

Shooting				Jumlah Keseluruhan Aktivitas Shooting
Set Shot		Jump Shot		
Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal	
1	1	3	10	15

LAMPIRAN 4**Blangko Penelitian**

Pertandingan : INA vs Uzbekistan

Tanggal : 19 Maret 2015

Skor : 6 - 73

Peneliti : Adnan Tinajat (KOP Bola Tangan UNJ)

Shooting				Jumlah Keseluruhan Aktivitas Shooting
Set Shot		Jump Shot		
Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal	
1	1	5	13	20

LAMPIRAN 5

FOTO DOKUMENTASI PERTANDINGAN







DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Khairunisa
Angkatan : 2010
Prodi : IKOR KKO
Cabang Olahraga : Bola Tangan
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 29 Agustus 1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Gg. Remaja II RT. 004 / 03 NO. 4 Kel. Gedong
Kec. Pasar Rebo Jakarta Timur 13760
Telepon : 082233596064
Email : nissashs@ymail.com

Latar Belakang Pendidikan

Formal

1996 – 2004	SDN Tengah 07 Pagi
2004 – 2007	SMPN 223 Jakarta
2007 – 2010	SMAN 104 Jakarta
2010 – sekarang Keolahragaan)	Universitas Negeri Jakarta (Fakultas Ilmu