BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga mempunyai peranan penting dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Bukan hanya itu saja, dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih baik.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan efektif setiap siswa.

Olahraga bola tangan di Indonesia telah lama ada sejak zaman penjajahan Belanda, namun sayangnya sampai sekarang masyarakat belum banyak mengetahui olahraga ini. Seiring berjalannya waktu, olahraga ini mulai menunjukkan perkembangannya melalui ajang pada eksebitasi Pekan Olahraga Nasional (PON XIX/2016) yang dilaksanakan di

Jawa Barat. Hal ini juga terlihat dengan adanya organisasi yang membawahi cabang olahraga bola tangan ini, yaitu Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI).

Bola tangan adalah permainan yang dimainkan secara beregu dengan 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) ini merupakan kombinasi antara permainan sepak bola dan bola basket. Penguasaan bola dilakukan sepenuhnya menggunakan tangan seperti passing, dribling, dan shooting. Setiap team berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya yang di jaga oleh kiper.

Bola tangan adalah permainan yang sederhana yang dapat dimainkan oleh setiap orang baik putra maupun putri. Seperti permainan-permainan yang lain yang ada sekarang, maka adanya atau terciptanya suatu permainan antara lain adalah agar manusia itu bergerak. Demikian juga halnya dengan permainan bola tangan ini, pada mulanya diciptakan untuk memberikan aktivitas gerak kepada anak-anak putri yang kurang meminati permainan sepakbola atau basket. Bolatangan adalah suatu permainan yang sederhana yang dapat dimainkan oleh setiap orang baik putra maupun putri.

Kenyataannya permainan bola tangan ini adalah permainan yang sangat ideal, karena permainan ini terdapat unsur-unsur gerak yang dinamis, penuh daya kreasi/mempertinggi kecerdasan, pembentukan otot

tubuh yang sempurna dari gerak-gerak yang dilakukan, membentuk ketekunan dan merupakan pencerminan pribadi seseorang.¹

Saat ini permainan bola tangan indoor berkembang sangat pesat, karena permainannya yang menarik dan memerlukan tempo yang sangat cepat. Selain itu permainan ini memerlukan skill individu yang baik serta tehnik dan taktik yang luar biasa dari para pemainnya. Bola tangan memperlihatkan keterampilan gerak yang tinggi dari gabungan lari, lompat, dan melempar bola. Oleh karena itu, pemain bola tangan harus mempunyai keterampilan yang komplit seperti diantaranya dalam koordinasi, kecepatan, ketepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.

Kebutuhan akan gerak sangat dipengaruhi oleh model atau metode yang dipilih. Dengan adanya metode dan model yang menarik dan tepat akan berpengaruh kepada peserta didik untuk berperan aktif dan kreatif dalam pembelajaran. Untuk itu setiap guru harus mampu mengembangkan model dan metode yang digunakan, sehingga kegiatan pembelajaran yang dilakukan menjadi lebih efektif.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 26 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler bola tangan. Untuk bola tangan ini sendiri sudah terbilang cukup lama ada di

¹ Sujarwo, Mustafa Masyur, dan Muhamad Arif, *Teori dan Praktek Olahraga Permainan Bola Tangan* (Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2015), h. 9.

ekstrakurikuler sekolah ini. Mengingat belum banyaknya sekolah yang memiliki ekstrakurikuler bola tangan.

Dari hasil kejuaraan antar pelajar terakhir yang diselenggarakan di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2016, peneliti melihat masih banyak kekurangan dalam hal melakukan tembakan (*shooting*). Terutama dalam akurasi dan penempatan bola dari jangkauan kiper. Sehingga banyak peluang yang diciptakan namun tidak bisa diciptakan menjadi goal. Dalam observasi lapangan yang dilakukan peneliti juga menunjukkan kurangnya variasi dalam latihan shooting tersebut.

Padahal *shooting* atau tembakan merupakan tujuan akhir dalam permainan ini, *shooting* juga menjadi teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola tangan. Tentu hal ini akan menjadi faktor kemenangan yang sangat penting dalam sebuah pertandingan.

Dari uraian di atas, hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan pengembangan model latihan media target gantung terhadap ketepatan tembakan (*shooting*).

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah menembak (*shooting*) merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki pemain bola tangan?
2. Bagaimana cara melakukan *shooting* yang dapat menciptakan goal?
3. Apakah ketepatan menembak (*shooting*) dapat menciptakan goal?
4. Apa sajakah faktor yang mempengaruhi ketepatan menembak (*shooting*)?
5. Apakah komponen fisik berpengaruh terhadap ketepatan menembak (*shooting*)?
6. Apa sajakah media yang dapat meningkatkan ketepatan menembak (*shooting*)?
7. Apakah pengembangan model latihan media target gantung dapat meningkatkan ketepatan tembakan (*shooting*) bola tangan pada ekstrakurikuler (SMKN) 26 Jakarta?
8. Bagaimanakah pengembangan model latihan ketepatan tembakan (*shooting*) bola tangan dengan media target gantung pada ekstrakurikuler (SMKN) 26 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Melihat sangat luasnya identifikasi masalah tersebut di atas, maka penelitian ini dibatasi pada pengembangan model latihan ketepatan

tembakan (shooting) bola tangan dengan media target gantung pada ekstrakurikuler (SMKN) 26 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

“Bagaimanakah pengembangan model latihan ketepatan tembakan (shooting) bola tangan dengan media target gantung pada ekstrakurikuler (SMKN) 26 Jakarta?”

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, sekolah, pelatih, pengembangan ekstrakurikuler dan terutama:

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang bagaimanakah pengembangan model latihan ketepatan tembakan (shooting) bola tangan dengan media target gantung pada ekstrakurikuler (SMKN) 26 Jakarta.
2. Memberikan variasi latihan kepada siswa agar latihan yang dilakukan tidak membosankan.
3. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga bola tangan itu sendiri tentang variasi model latihan ketepatan shooting dan masukan untuk pelatih bola tangan.