

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola tangan merupakan olahraga yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman yaitu Konrad Koch. Permainan bola tangan ini tidak menjadi langsung populer pada saat tersebut, setelah diperkenalkan Koch dan berkembang di Eropa sampai tahun 1904 hanya sedikit sekali terdengar tentang permainan ini. Setelah itu di negara Yunani berkembang pesat dan negara-negara lain mulai melatih anggotanya untuk bermain bola tangan. Olahraga bola tangan sudah banyak dipertandingkan di Eropa, Amerika, Qatar, Indonesia, Malaysia dan lain-lain.

Secara umum bola tangan adalah sebuah cabang olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan dengan cara dilempar, dipantulkan, ditangkap atau ditembakkan.

Sedangkan secara aturan bola tangan adalah sebuah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola sebagai alatnya dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang

sendiri. Pemain bola tangan indoor terdiri dari 7 orang pemain dan bola tangan *beach* terdiri dari 4 pemain.

Bola tangan merupakan olahraga permainan yang merupakan kombinasi antara cabang olahraga bola basket dan sepak bola. Dimana teknik dasar permainan bola tangan adalah memantulkan dan mengoper bola dengan menggunakan tangan sama seperti permainan bola basket. Sedangkan dari segi peraturan bola tangan hampir sama dengan olahraga sepak bola dari lapangan dan menggunakan gawang sama seperti permainan sepak bola.

Di Indonesia permainan bola tangan telah dilakukan sejak jaman penjajahan Belanda, tetapi sayang sampai sekarang tidak banyak diketahui oleh masyarakat. Hal ini ternyata dengan tidak adanya top organisasi bola tangan, perkumpulan bola tangan begitu pula pertandingannya. Tetapi permulaan bola tangan telah dimasukkan dalam acara pertandingan PON ke-II Jakarta tahun 1951 yang diikuti teman-teman dari Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur saja. Jadi permainan bola tangan di Indonesia banyak dikenal oleh pelajar-pelajar sekolah lanjutan sebagai salah satu pelajaran olahraga serta di kalangan angkatan bersenjata.¹

¹ Aip Sjarifuddin, Pendidikan Olahraga Kesehatan, (Jakarta: CV.Baru, 1987), h. 190

Cabang olahraga ini sekarang sedikit demi sedikit mulai mengalami kemajuan yang cukup pesat di Indonesia. Hal tersebut terlihat dengan adanya organisasi yang membawahi cabang olahraga bola tangan ini yaitu Asosiasi Bola tangan Indonesia (ABTI). Dan selanjutnya diikuti oleh pendirian Klub Bola tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Olahraga ini kembali pertama kali dipertandingkan secara resmi di Indonesia pada kejuaraan bola tangan pasir yang merupakan salah satu cabang dalam *Asian Beach Games I* di Bali pada tahun 2008. Kemudian setelah sukses terselenggaranya *asian beach games* di bali diadakanlah Kejuaraan Mahasiswa Bola Tangan *Indoor* ke-1 yang diselenggarakan di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2009. Dan klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ikut bertanding dalam kejuaraan tersebut. Pada tahun 2010 indonesia kembali mengikuti Kejuaraan Olahraga pantai se-Asia (ABG- Asia Beach Game) yang ke-2, Kejuaraan Olahraga pantai se-Asia ini diselenggarakan di MUSCAT-OMAN. Berakhirnya Asian Beach Games ke-2 ini membuat Bola Tangan semakin di kenal oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Apalagi dengan diadakannya kejuaraan Nasional Bola Tangan *indoor* tingkat pelajar dan mahasiswa yang diadakan oleh Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan setiap tahunnya.

Permainan bola tangan di Indonesia memiliki banyak penggemar khususnya pelajar dan mahasiswa. Perkembangan bola tangan di

Indonesia semakin maju, perkembangan tersebut bisa dilihat sudah ada kejuaraan bola tangan di Indonesia yang masuk pada klub-klub dan juga lingkup sekolah dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Perguruan Tinggi. Dengan adanya kejuaraan bola tangan menjadi bukti bahwa olahraga bola tangan di Indonesia perkembangannya sudah jauh lebih baik dari masa lalu. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya kejuaraan di beberapa tingkat, yaitu dari tingkat Sekolah, tingkat Perguruan Tinggi, Tingkat Nasional, dan juga Tingkat Internasional.

Bola tangan dipertandingkan untuk mengembangkan diri di bidang olahraga permainan yang dimainkan oleh 6 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang, olahraga ini juga dapat mengembangkan prestasi hobi dan dapat meningkatkan kebugaran.

Teknik yang digunakan pada bola tangan meliputi *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Dan untuk penjaga gawang teknik yang digunakan hampir sama dengan pemain seperti *dribbling*, *passing* dan *shooting*, hanya saja penjaga gawang dapat menggunakan kakinya untuk menepis atau menghalau bola masuk kedalam gawang.

Dalam bola tangan, menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup sulit karena memerlukan kordinasi mata-tangan yang tinggi, dan harus jeli dan pandai saat memantulkan bola supaya lentingan bola tepat dan tetap dalam penguasaan si penggiring.

Salah satu kendala yang biasa dialami pemain yang bermain di lapangan terbuka (outdoor) dalam menggiring bola adalah permukaan lapangan yang tidak rata sehingga menambah tingkat kesulitan pelaksanaan *dribbling* tersebut. Perlu diingat bahwa arah pantulan bola akan tergantung pada arah datang dari bola itu ketanah. Dengan demikian, pelaksanaan pantulan antara *dribbling* di tempat dan *dribbling* sambil bergerak memerlukan penyesuaian gaya dan sikap tubuh pada saat *dribbling*. *Dribbling* itu pada hakekatnya terdiri dari dua bagian yaitu: *dribbling* lurus dan *dribbling* silang. Khusus *dribbling* silang memerlukan kelincahan, skill dan kordinasi mata-tangan yang tinggi.

Menggiring atau *dribbling* bola juga memerlukan kelenturan tubuh pada saat membungkuk guna mengontrol bola yang ada dalam penguasaan si penggiring disamping itu kelenturan pergelangan tangan tidak kalah pentingnya dalam hal mengantisipasi bola yang sementara digiring. Konsentrasi pada saat menggiring bola ke arah daerah pemain lawan sangat dibutuhkan, serta diiringi dengan kordinasi mata-tangan atau kerja sama antara tangan pada saat melakukan *dribbling* supaya bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah di terlepas dari jangkauan si penggiring.

Menembak adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus bertenaga dan memiliki daya ledak (*Eksplosif Power*) dengan artian

mengarahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat. Menembakkan bola harus dilakukan dengan upaya yang sungguh-sungguh sehingga menghasilkan perbedaan sikap tubuh yang disesuaikan. Yang paling menarik adalah pelaksanaan tembakan flying shot yang memerlukan irama tiga langkah.

Mengoper bola atau lebih lazim di sebut *passing* adalah merupakan salah satu tehnik yang sangat penting dalam permainan bola tangan, ibaratnya permainan bola kaki, operan-operan yang cantik dan menawan dapat membuat pemain lawan ekstra hati-hati dalam menjaga pertahanannya, itu juga yang terjadi dalam permainan bola tangan, operan bola dari tangan ke tangan sangat penting dalam usaha membangun sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan, guna menghasilkan sebuah gol. Passing dalam hakekatnya terbagi dalam dua bagian yaitu passing dengan dua tangan dan passing dengan satu tangan.

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.”²

²Agus Mahendra, Bola Tangan, (Jakarta : Depdikbud, 1999)

Dari berbagai pernyataan di atas, kita ketahui bahwa ternyata melempar merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bola tangan. Dalam bukunya, Reita E. Clanton juga menjelaskan bahwa:

“menggunakan tangan untuk melempar dan menangkap bola merupakan esensi dari permainan bola tangan.”³

Dalam permainannya, olahraga bola tangan memiliki berbagai jenis lemparan yang digunakan. Salah satu jenis lemparan yang sering digunakan adalah lemparan samping (*wrist pass*). Lemparan samping (*wrist pass*) adalah lemparan yang dilakukan dengan posisi bola di pegang dua tangan di depan pinggang, kaki selebar bahu, langkah lateral menuju target, pegang bola dengan satu tangan, lebarkan siku kemudian dorong bola menggunakan jari dan dilemparkan kepada pemain yang berada di samping. Reita E. Clanton menjelaskan dalam bukunya bahwa:

“Lemparan samping (*wrist pass*), ketika mengatur serangan di depan pertahanan lemparan samping (*wrist pass*) memungkinkan melakukan passing dengan cepat.”⁴

Dari berbagai pernyataan di atas, kita ketahui bahwa lemparan samping (*wrist pass*) merupakan lemparan yang dominan digunakan dalam permainan, sehingga setiap pemain bola tangan harus menguasai jenis lemparan ini dengan baik. Namun berdasarkan pengamatan yang

³ Reita E. Clanton, Mary Phyl Dwight, *Team Handball Step To Success*, (Atlanta : Human Kinetics, 1997), h.9

⁴ Ibid., h.9

peneliti lihat dari berbagai kejuaraan yang telah diikuti oleh atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta, ternyata masih banyak pemain yang belum bisa melakukan lemparan samping (*wrist pass*) dengan benar yang menyebabkan banyaknya kesalahan yang terjadi di lapangan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan media alat bantu karet sebagai objek penelitian guna meningkatkan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*) dengan benar.

B. Identifikasi Masalah

1. Seberapa pentingkah lemparan samping (*wrist pass*) dalam permainan bola tangan?
2. Bagaimana bentuk penerapan latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
3. Bagaimana pengaruh latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
4. Seberapa besarkah peningkatan lemparan samping (*wrist pass*) atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta setelah menerapkan latihan lemparan samping (*wrist pass*) menggunakan media karet?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, agar membuat permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu: “Pengaruh Latihan Lemparan Samping (*Wrist Pass*) Dengan Menggunakan Media Karet Terhadap Peningkatan Keterampilan Lemparan Samping (*Wrist Pass*) Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta “

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah penelitian ini, maka dapat dirumuskan sebagai: “Apakah latihan dengan menggunakan media karet dapat meningkatkan keterampilan lemparan samping (*wrist pass*)?”

E. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan pemikiran dan informasi bagi pihak-pihak yang terkait. Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Sebagai upaya untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar melempar khususnya lemparan samping (*wrist pass*).

2. Latihan dengan menggunakan karet ini dapat digunakan sebagai alat yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik lemparan samping (*wrist pass*).
3. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam penggunaan media atau alat bantu latihan.
4. Meningkatkan prestasi olahraga bola tangan atlet klub olahraga prestasi Univeversitas Negeri Jakarta.