

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga permainan bola tangan merupakan satu dari banyak cabang olahraga permainan yang menggunakan pergerakan tubuh aktif. Cabang olahraga permainan pada dasarnya adalah cabang olahraga yang menyenangkan dan mengasyikkan karena cabang olahraga permainan ini termasuk kedalam cabang olahraga beregu yang membutuhkan lebih dari satu orang untuk dapat dimainkan dan membutuhkan interaksi.

Permainan ini hampir sama dengan permainan bola basket, akan tetapi permainan ini menggunakan gawang futsal untuk mencetak poin. Dapat dikatakan permainan ini merupakan kombinasi antara basket dan futsal. Dalam permainan ini bola dapat dipantulkan, dilempar 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 (Mahendra, 2000). Bola tangan dibedakan menjadi 2 macam permainan yaitu bola tangan *outdoor* dan *indoor*.¹

Olahraga bola tangan pantai (*outdoor*) bermula di “*Isola di Ponza*”, sebuah pulau kecil di Italia Selatan. Pada tanggal 20 Juni 1992, Gianni Buttarelli dan Franco Schiano, sebagai presiden Tim Bola Tangan di Italia, keduanya memiliki gagasan untuk mendirikan bola tangan pantai

¹<http://ndrakbar.blogspot.com/2012/12/bola-tangan-pengertian-dan-teknik-dasar.html>

(*handball beach*). Gagasan tersebut muncul dikarenakan kurangnya ruangan untuk bola tangan *indoor* mengingat lokasinya adalah sebuah pulau kecil. Sebulan sesudahnya, diadakan turnamen dunia bola tangan pantai pertama kali di San Antonio, Ponza (bulan Juli 1992).

Pada tahun yang sama, Gianni dan Franco mendirikan *Comitato Organizzatore Handball Beach* (COHB) di Italia yang mana komite tersebut adalah asosiasi dunia pertama kali yang memperkenalkan bola tangan pantai. Wasit internasional dari Italia, Giampiero Masi, yang diberikan tanggung jawab untuk menyusun peraturan olahraga bola tangan pantai, menjadi ketua "*IHF Beach Handball Working Group*".

Pada tahun 1993, Gianni Buttarelli menyelenggarakan turnamen internasional bola tangan pantai resmi pertama kali di Roma. Sedangkan, peraturan "*International Beach Handball*" diresmikan pada sebuah kongres pada tahun 1994. (Harleem, Nizozemska).²

Walaupun sudah masuk ke Indonesia pada tahun 90-an, cabang olahraga ini sempat berhenti kepopulerannya, oleh sebab itu olahraga ini tidak terlalu dikenal dalam masyarakat Indonesia. Pada masa sekarang ini sedikit demi sedikit mulai dipopulerkan kembali dan mulai berkembang di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) yang diresmikan pada tahun 2007.

²<http://ihf.info/en-us/technicalcorner/beachhandball/generalinformation.aspx>

Berakhirnya *1st Asian Beach Games Bali 2008*, atlet yang mengikuti mulai mengembangkan bola tangan di daerahnya, baik yang pantai maupun yang *indoor*. Dengan mengadakan pengenalan ke sekolah-sekolah karena bola tangan ada dalam kurikulum pendidikan. Selain itu juga bola tangan mulai dipertandingkan antar sekolah dan universitas, tetapi dengan peserta yang belum banyak, masih dalam kawasan pulau jawa. Kemudian berkembang dengan adanya Kejuaraan Pelajar dan Mahasiswa Bola tangan *Indoor* yang diselenggarakan pertama kalinya 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 kembali Indonesia mengikuti *2nd Asian Beach Games Muscat Oman 2010*. Berakhirnya pertandingan tersebut ini membuat bola tangan semakin dikenal oleh kalangan pelajar dan mahasiswa, apa lagi dengan diadakannya kejuaraan Nasional Bola tangan *indoor* tingkat pelajar dan mahasiswa tahun 2011, 2012 dan yang terakhir diadakan oleh Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan pada bulan September 2013.

Permainan bola tangan pantai sedikit berbeda dengan bola tangan ruangan, pada olahraga bola tangan pantai ukuran lapangan standarnya adalah 27 x 12 meter, daerah gawang 6 meter. Penjaga gawang hanya boleh

masuk kelapangan melalui daerah pergantian yang sudah ditentukan. Penjaga gawang dapat keluar dari daerahnya maupun tempat pergantian untuk regunya. Pemain dalam satu tim 8 orang, minimal ada 6 orang untuk memulai pertandingan. Maksimal 4 pemain (3 pemain lapangan dan 1 penjaga gawang) yang boleh berada dilapangan. Pemain yang datang terlambat boleh bermain dan harus dilaporkan ke panitia. Pertandingan dimulai dengan lemparan wasit dari tengah lapangan (*jump ball*) dan waktu pertandingan dimulai dengan tanda peluit dari wasit. Waktu pertandingan 2x10 menit dengan istirahat selama 5 menit. Setiap tim mendapat kesempatan time out satu kali setiap babak. Lemparan bebas dilakukan ditempat kejadian pelanggaran. Saat melakukan lemparan bebas salah satu kaki harus menginjak garis. Di daerah gawang sama seperti di indoor hanya penjaga gawang yang diperkenankan memasuki daerah gawang termasuk garisnya. Adapun di bola tangan pantai mempunyai 2 penilaian poin. 1 poin untuk gol normal, 2 poin untuk spektakuler gol atau tembakan berputar (*spin shoot*), melompat ke udara sambil menerima bola dari kawan dan shooting oleh penjaga gawang yang dilakukan dari daerah gawangnya.

Tujuan permainan adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya, dengan cara melempar bola ke gawang lawan yang dijaga oleh lawan. Permainan ini memainkan bola dengan seluruh anggota tubuh, kecuali

kaki dan cara bermainnya membawa bola sebanyak-banyaknya tiga langkah dan menahan bola ditangan paling lama 3 detik.³

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

Selanjutnya dari berbagai kejuaraan bola tangan outdoor yang diselenggarakan khususnya pada kategori umum baik putera maupun puteri, peneliti melihat pemain atlet klub bola tangan pada masing-masing tim mayoritas masih belum mampu memberikan kemampuan menembak dengan baik, terutama pada waktu melakukan tembakan berputar yang diawali dengan lompatan (*spin shoot*). Padahal diketahui bahwa selain menjadi tujuan akhir dalam permainan, *shooting* atau menembak juga merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola tangan. Kemampuan pemain dalam melakukan tembakan menjadi salah satu faktor kemenangan tim dalam sebuah pertandingan.

Seperti yang dikatakan oleh Tudor O. Bompas dalam buku terjemahannya yang menyatakan faktor-faktor latihan yang perlu di persiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga

³<http://ws-or.blogspot.com/2011/04/permainan-bola-tangan.html>

adalah persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental.⁴ Bukan suatu hal yang instan dalam menjadikan sebuah cabang memiliki prestasi yang unggul. Oleh sebab itulah diperlukan adanya persiapan.

Peneliti menemukan permasalahan dalam bola tangan terkait komponen fisik setiap atlet. Seperti yang dikatakan oleh Tudor O. Bompa bahwa persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi.⁵ Banyak diantara atlet bola tangan khususnya atlet pada kategori umum, yang belum memiliki kekuatan dan dapat dikatakan masih lemah dalam melakukan tembakan. 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 di lakukan pada saat melakukan tembakan berputar yang kurang tinggi, karena pada dasarnya lompatan yang tinggi akan memberikan hasil pada penempatan bola yang ditembakkan.

Selain itu menurut Mahendra, dia menyatakan bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah

⁴ Tudor O. Bompa, *Periodization Theory and Methodology of Training*, Diterjemahkan oleh tim Dosen Fik Unj, (Jakarta: FIK UNJ Jakarta, 2009), h.61

⁵ Ibid, h. 61.

melompat, yang merupakan keterampilan lokomotor.⁶ 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.

Maka dari pernyataan yang diuraikan di atas dapat diketahui bahwa melompat merupakan aktivitas fisik yang menggunakan kecepatan dan juga kekuatan (daya ledak) yang dilakukan 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. Dan dari beberapa permasalahan yang muncul tersebut, pada kesempatan ini pula peneliti ingin meneliti sekaligus membandingkan hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelenturan pinggang terhadap hasil tembakan berputar (*spin Shoot*) yang mana tembakan berputar ini merupakan teknik istimewa yang hanya berlaku di permainan bola tangan pantai.

Pada dasarnya bukan hanya daya ledak dan kekuatan saja yang menjadi komponen biomotor pendukung pada bola tangan masih banyak komponen lain yang memiliki hubungan dalam permainan bola tangan. Komponen biomotor tersebut diantaranya kecepatan (kecepatan gerak,

⁶ Agus Mahendra, *Bola Tangan*, (Jakarta: Depdikbud, 1999), h.42

ketangkasan, *quickness*), kelentukan, kelenturan (kelenturan statis, kelenturan dinamis), dan daya tahan (daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan daya tahan anaerobik).

Kelentukan tersebut sangat berguna dalam melakukan tembakan meski berada pada sudut yang sulit untuk mencetak gol, dan terdapat pada pinggang yang merupakan salah satu sendi yang dapat bergerak dengan otot-otot yang membantu pergerakannya. Kelentukan otot ini mempunyai peran penting pada saat melakukan kemampuan menembak. Dengan kata lain jika mempunyai kelentukan pinggang yang bagus, maka gerakan menembak ke arah gawang dapat terbantu oleh kelentukan otot tersebut.

Tembakan berputar (*Spin Shoot*) merupakan salah satu keterampilan bola tangan pantai, yang mengharuskan pemain dapat berputar salah satunya pada saat menembak. Melakukan tembakan berputar (*spin shoot*) merupakan keterampilan gerak pada kategori nonlokomotor. Kelenturan sendi-sendi pada gerakan ini sangat perlu diperhatikan. Latihan kelentukan dapat membantu seorang pemain bola tangan pantai untuk dapat melakukan gerakan tembakan berputar (*Spin Shoot*) dengan nyaman mungkin.

Maka dapat diketahui bahwa dalam melempar bola tangan baik *indoor* maupun *outdoor*, bagian terpenting adalah pada kekuatan daya

ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang. Kekuatan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang yang dihasilkan dapat membuat lemparan seseorang dapat maksimal untuk memperoleh hasil yang baik dalam tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada olahraga bola tangan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti akan membuktikan apakah ada hubungan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada olahraga bola tangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat di kemukakan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara melakukan tembakan berputar (*spin shoot*) yang baik dan benar?
2. Mengapa dalam melakukan tembakan berputar (*spin shoot*) memerlukan daya ledak otot tungkai yang kuat dan cepat?
3. Apakah kelentukan pinggang dapat membantu memaksimalkan hasil tembakan berputar (*spin shoot*)?

4. Apakah dalam melakukan tembakan berputar (*spin shoot*) memerlukan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang?
5. Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap keberhasilan tembakan berputar (*spin shoot*) pada atlet putera klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
6. Apakah ada hubungan antara kelentukan pinggang terhadap keberhasilan tembakan berputar (*spin shoot*) pada atlet putera klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
7. Apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap keberhasilan tembakan berputar (*spin shoot*) pada atlet putera klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian ini di batasi pada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap hasil tembakan berputar (*spin shoot*) pada anggota Klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka penelitian ini di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada anggota klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat Hubungan antara kelentukan pinggang terhadap tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada anggota klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama terhadap tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada anggota Klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Menjawab dari perumusan masalah tentang hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada anggota Klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2. Dalam melakukan program latihan agar menjadi patokan pelatih dalam melatih olahraga permainan bola tangan.
3. Dalam memberikan masukan tentang kondisi fisik khususnya daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang bagi kemajuan Klub Bola Tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Memberikan masukan bagi perkembangan olahraga bola tangan pantai di Indonesia.
5. Dalam pencapaian prestasi dimana daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang sangat diperlukan dalam melakukan tembakan berputar (*Spin Shoot*) pada cabang olahraga bola tangan

