

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi masyarakat, sehingga dapat dilihat di mana – mana orang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sudah tahu bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Di dalam kehidupan modern manusia tidak bisa dipisahkan dari olahraga, baik untuk menghasilkan prestasi maupun sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Permainan bola tangan sudah lama dikenal di Indonesia dikalangan pelajar dan militer, namun olahraga bola tangan ini sempat terhenti karena cenderung keras pemainannya. 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 dikalangan angkatan bersenjata.<sup>1</sup>

Bola tangan sekarang ini pun semakin berkembang di Indonesia. Hal ini terlihat dengan adanya organisasi atau pengurus besar yang membawahi

---

<sup>1</sup>AipSjarifuddin, PendidikanOlahragaKesehatan, (Jakarta: CV.Baru, 1987), h. 190

cabang olahraga bola tangan ini, yaitu Asosiasi Bola tangan Indonesia (ABTI).

Permainan bola tangan *Indoor* (dengan 7 pemain) berkembang pesat dan bertambah populer, karena pola permainannya sangat menarik. Permainan berlangsung dengan tempo yang cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler dari para pemain dan juga bolanya diakhiri dengan gerakan menembak yang dilakukan dengan cepat, keras dan tepat. Bola tangan memperlihatkan keterampilan gerak yang tinggi gabungan dari lari, lompat dan melempar bola. Seorang pemain bola tangan harus memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya tahan serta kekuatan.

Pada tahun 2008 Indonesia mulai mengembangkan cabang bola tangan. Indonesia yang terpilih menjadi tuan rumah Kejuaraan Olahraga

pantai se-Asia yang pertama *Asian Beach Games Bali 2008*, karena yang dipertandingkan semua olahraga pantai maka saat itu Indonesia memiliki pemain berawal dari bola tangan pantai. Sejak saat itu cabang bola tangan memiliki pengurus dengan nama ABTI (Asosiasi Bola tangan Indonesia). Bola tangan memulai latihan pertama kali di FIO-UNJ (Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta) dengan materi pemain masih dalam wilayah Jakarta.

Berakhirnya *Asian Beach Games Bali 2008*, atlet yang mengikuti mulai mengembangkan bola tangan di daerahnya, baik yang pantai maupun yang

*indoor*. Dengan mengadakan perkenalan 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 pertamakalinya di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2009. Dan klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ikut bertanding dalam kejuaraan tersebut.

Pada tahun 2010 kembali Indonesia mengikuti kejuaraan *Asian Beach Games* yang kedua *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 Olahraga pada bulan September 2013.

Dengan adanya kejuaraan-kejuaraan Nasional ini diharapkan mampu menyaingi cabang olahraga yang populer lainnya seperti futsal, basket, voli dan kedepannya tim bola tangan Indonesia bisa bersaing dengan negara-negara lainnya, tidak hanya di ASEAN tapi juga belahan dunia lainnya.

Berdasarkan pada kejuaraan Nasional mahasiswa dan kejuaraan se-Jawa Barat bola tangan *Indoor* yang sudah diselenggarakan pada tahun 2009, 2010, 2011, 2012 dan 2013 peneliti melihat banyak sekali kesempatan

atau peluang untuk mendapatkan angka atau gol terdapat pada pemain penyerang, akan tetapi kesempatan atau peluang untuk terciptanya gol ini kerap sekali kurang dimanfaatkan dengan baik oleh para pemain penyerang, hal ini dikarenakan pemain penyerang kurang dapat melakukan tembakan tengah (*centre shoot*) dengan baik dan terarah sehingga peluang dan kesempatan terbuang dengan sia-sia, sedangkan peluang untuk mendapatkan tembakan *Center Shoot* sangat sering mendapatkannya. Banyak diantara mahasiswa masih belum terampil dalam melakukan tembakan tengah (*centre shoot*), dan masih banyak juga yang melakukan tembakan yang kurang terarah dan terlalu lemah.

Hal ini membuat peneliti ingin meneliti tentang tembakan tengah (*centre shoot*). Dalam cabang olahraga bola tangan melempar adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola tangan dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bola tangan, karena dalam olahraga bola tangan melempar berfungsi sebagai usaha untuk melakukan operan dan berfungsi sebagai tembakan atau lemparan ke arah gawang. Pendapat ini diperkuat dengan adanya pendapat dari Agus Mahendra bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah melempar, yang merupakan keterampilan manipulatif, yang dimaksud dengan manipulatif yaitu gerakan untuk bertindak

melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil seperti gerakan menangkap, melempar, menendang.<sup>2</sup>

Dalam melakukan gerakan melempar pada olahraga bola tangan dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik, yang termasuk kedalam komponen fisik diantaranya kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan kekuatan, dan stamina. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam latihan. Di samping harus memiliki komponen fisik di atas, seorang atlet bola tangan dituntut memiliki kemampuan dasar dalam melakukan tembakan (*shooting*).

Selain komponen fisik yang disebutkan di atas, seorang atlet bola tangan harus juga mempunyai kelentukan pada sendi bahu yang baik karena dalam melakukan gerakan tembakan (*shooting*) diperlukan kelentukan yang tinggi agar terhindar dari cedera.

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti bermaksud membahas tentang meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* melalui pendekatan metode *drill* pada olahraga bola tangan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang permasalahan tersebut, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

---

<sup>2</sup>AgusMahendra, Op Cit., h.44

1. Prestasi anggota bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta belum mencapai maksimal?
2. Dengan program latihan yang diberikan pelatih klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, kemampuan melempar anggota klub bola tangan masih kurang?
3. Seberapa besar pengaruh penggunaan metode drill dalam meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* pada klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
4. Apakah penggunaan latihan metode drill dapat meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan tembakan *Center Shoot*?
5. Apakah latihan bola tangan dengan menggunakan metode drill dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan tembakan *Center Shoot* pada klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada, maka peneliti memfokuskan penelitian pada keterampilan tembakan *Center Shoot*. Dengan itu Peneliti akan menggunakan melalui metode *Drill* untuk meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* pada klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Sehubungan dengan judul tersebut, maka untuk menghindari agar persoalan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula dan supaya di dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan identifikasi masalah di atas penelitian ini dibatasi Berdasarkan pada latarbelakang masalah diatas, maka perumusan dalam penelitian ini adalah : “Apakah pendekatan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* pada klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga?”

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan tembakan *Center Shoot* melalui pendekatan metode *drill* pada klub bola tangan Universitas Negeri Jakarta.
2. Untuk mengetahui metode yang harus dipakai dalam meningkatkan keterampilan tembakan *Center Shoot* dengan metode *drill*.
3. Untuk meningkatkan ketepatan dan kualitas tembakan *Center Shoot* bola tangan pada klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

4. Agar dijadikan referensi kepada seluruh pelatih bahwa dengan metode ini dapat meningkatkan hasil latihan dalam keterampilan tembakan *Center Shoot* bola tangan.
5. Sebagai masukan variasi atau model latihan di klub - klub bola tangan, terutama club bola tangan Universitas Negeri Jakarta.