

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Bola tangan merupakan salah satu olahraga yang masih memiliki sejarah yang benar dan usianya yang sangat tua. Saptani mengatakan bahwa permainan bola tangan yang dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit atau bahan sintetis, dan dimainkan di lapangan berbentuk persegi, dikenal sebagai permainan bola tangan. Sejarah bola tangan dimulai pada tahun 1890 ketika seorang tokoh senam Jerman bernama Konrad Koch memperkenalkan permainan ini kepada dunia.

Namun, permainan bola tangan ini tidak serta merta menjadi populer saat itu. Permainan catur pertama kali diperkenalkan oleh Charles Koch di Eropa pada awal 1800-an, tetapi tidak dipopulerkan di sana sampai tahun 1904, Setelah Perang Dunia I berakhir, dua orang Jerman, Hirschman dan Schelenz, meningkatkan popularitas permainan bola tangan ini. Permainan ini memiliki banyak kesamaan dengan sepak bola, seperti tujuan akhir mencetak gol sebanyak mungkin. Menurut Ohnjec (2010), tujuan dari handball adalah untuk mencetak gol dengan cara menembak bola. Tim yang paling banyak mencetak gol di net adalah pemenangnya.

Selain keterampilan teknis dan taktis ada salah satu keterampilan kunci untuk sukses di tim bola tangan yaitu keterampilan melempar (Gorostiaga dkk, 2006:357). Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dapat berlangsung

nya suatu permainan bola tangan selain passing adalah shooting . shooting adalah usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan angka / gol.

Dalam permainan bola tangan juga ada 3 unsur penting bagi bola tangan yaitu passing, catching dan shooting, 3 komponen tersebut sangat berpengaruh dalam permainan bola tangan dimana ketiga komponen tersebut dipakai untuk melakukan pola menyerang,namun disisi lain Shooting sangatlah penting dimana untuk mendapatkan sebuah gol dalam permainan bola tangan yaitu dengan melakukan shooting kearah gawang,namun pada saat dilapangan masih ada atlet yang masih mempunyai power Shooting yang lemah yang dimana mudah di tangkap oleh penjaga gawang,

Power merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, karena dengan memiliki power yang bagus maka seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. Power merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan.Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat (Harsono, 2001:24).

Jika seseorang dapat mengangkat beban yang lebih berat lebih cepat dari orang lain, mereka memiliki kekuatan (kekuatan) lebih dari orang yang mengangkatnya lebih lambat. Kekuatan ledak merupakan terjemahan dari kata “explosive strength” atau “power” (Inggris) dan “schnelkraft” (Jerman) power berarti kemampuan untuk mencapai kekuatan yang semaksimal mungkin dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Rothing, 1983: 312 dalam kitab Syafruddin, 2013: 74).

Lengan kekuatan membantu mendukung kekuatan dan akurasi kecepatan dan tolakan. Jika kekuatan otot lengan seseorang baik, dimungkinkan untuk menghasilkan gaya tolak lebih lanjut. Ini memaksimalkan pencapaian tujuan dan memungkinkan pengembangan optimal kemampuan peserta tambahan, yang akan membantu mengembangkan benih atlet elit. Dalam pembinaan pembinaan prestasi olahraga.

Sugianto(1991) berpendapat bahwa jika kekuatan otot lengan dan bahu tidak kuat maka tidak akan optimal untuk mencapai hasil tolakan yang maksimal. Kekuatan otot lengan dan bahu yang dimaksud adalah lengan atas dan lengan bawah. Otot biceps brachii terletak disepanjang lengan atas sedangkan trisep brachii melekat pada punggung punggung lengan atas sedangkan pada bahu terdapat otot trapezius dan deltoid, fungsi keempat otot ini adalah untuk meluruskan lengan.

Cara melatih *power* pada dasarnya sama dengan latihan kekuatan - Anda perlu menggunakan ritme yang konsisten untuk mencapai hasil. Untuk latihan kekuatan, ritmenya lambat dan ritme kekuatannya cepat (eksplosif). Artinya latihan tersebut membutuhkan kekuatan dan kecepatan dalam pelaksanaannya. Metode latihan kekuatan dapat dilakukan dengan pemuatan eksternal, atau hanya dengan berat badan Anda sendiri.

Metode dengan penambahan beban luar bisa menggunakan metode sirkuit, sedangkan metode latihan yang hanya menggunakan berat badan sendiri bisa menggunakan metode latihan plyometrics. Berikut ini beberapa contoh macam-macam latihan *power* dengan menggunakan metode latihan plyometrics

(Mylsidayu, 2015:138). 1. Hexagon 2. Berjalan dengan kedua tangan 3. Lompat Katak 4. Side to side : one legged or two legged 5. Angle hop : one legged or two legged 6. Squat jump 7. Latihan dengan loncat membusur 8. Max vertical jump : one legged or two legged 9. Lungging drills

Latihan resistance adalah program latihan yang mengontraksikan otot terhadap beban luar dengan harapan dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan massa otot (Mitra, dkk, 2013:1) . Latihan kekuatan dilakukan secara berulang dan sistematis selama periode waktu tertentu dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kapasitas otot, kekuatan, membangun kapasitas otot, mengencangkan, menurunkan berat badan dan mencegah cedera untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mendukung penampilan fisik. (Mulyadi dan Hadwi Prihartanta, 2015).

Dari latar belakang diatas latihan power lengan juga merupakan komponen penting dalam meningkatkan power lengan, namun yang terjadi dilapangan kurangnya latihan dicabang olahraga, khususnya bola tangan yang dimana komponen power lengan sangat penting di cabang ini masih kurang dalam latihan otot lengan contohnya ditempat saya berlatih sekarang di KOP Bola Tangan UNJ, disana masih kurangnya latihan *power* lengan dan bahkan jarang sekali untuk melakukan sesi latihan beban.

Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan membantu atlet meningkatkan power lengan. Melatih power menggunakan karet resistance band merupakan upaya untuk meningkatkan *power* lengan dalam cabang olahraga bolatangan karna yang selama ini terjadi masih kurangnya latihan untuk

meningkatkan *power lengan* dalam cabang bola tangan sendiri, dan pada saat latihan lebih banyak melatih teknik saja dibanding latihan fisik terkhusus otot lengan yang bekerja sangat penting dalam bola tangan. harapan dari latihan yang akan diberikan ini supaya ada latihan yang dapat meningkatkan *power lengan* dalam cabang handball

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan *power Shooting* cabang bola tangan sebagai berikut :

1. *Shooting* atlet mudah ditangkis penjaga gawang
2. Latihan didominasi latihan teknik
3. Kurangnya latihan penunjang otot lengan pada atlet
4. Atlet masih belum memaksimalkan *power* lengan
5. Atlet lebih banyak berlatih *shooting* jarak 7 meter
6. Kurangnya latihan untuk *power* lengan
7. *Shooting* atlet mudah bisa di block lawan

### **C. Pembatasan Masalah**

Terdapat banyak faktor permasalahan yang mempengaruhi *power* lengan, maka dari itu perlu adanya pembatasan masalah agar hasil dari penelitian ini dapat mencapai tujuannya.

1. Kurangnya latihan penunjang *power* lengan bagi atlet
2. Peningkatan *power* lengan menggunakan Resistance Band dan Dumble

**D. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat perbedaan *power* lengan setelah diberikan latihan *Dumble*?
2. Apakah terdapat perbedaan *power* lengan setelah diberikan latihan dengan menggunakan resistance band ?
3. Apakah terdapat perbedaan *power* lengan setelah diberikan latihan *dumble* dengan latihan menggunakan resistance band ?

**E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. Secara umum dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Secara umum diharapkan bisa menjadi pertimbangan atau gambaran dalam latihan Memaksimalkan *power* lengan
3. Bisa dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus bagi cabor Bola Tangan UNJ