

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Basiran et al. (2019), untuk menjadi seorang atlet Bola Tangan syarat utama yang dibutuhkan adalah atlet tersebut harus memiliki kondisi fisik yang sangat bagus. Kondisi fisik yang bagus bagi seorang atlet mampu mencegah terjadinya cedera. Dalam olahraga bola tangan itu sendiri, sering terjadi adanya kontak fisik antar pemain satu dengan yang lainnya, sehingga rentan mengalami cedera. Oleh karena itu, seorang atlet bola tangan harus memiliki kondisi fisik yang bagus dalam mengantisipasi terjadinya cedera.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga bola tangan, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri. Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Maka dari itu dalam keterampilan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan dalam teknik menggiring bola untuk dapat melakukan terobosan dengan baik, menghindar dari lawan, melewati lawan yang menghadang sehingga pemain dapat membawa bola dengan aman.

Bukan hanya kelincahan, *power* juga memiliki peran penting, hal ini dikarenakan *power* berperan dalam melakukan teknik *Flyingshoot*. Salah satu contohnya adalah *power* lengan. *Power* lengan dalam *flyingshoot* berperan sebagai tenaga lecutan pada tangan untuk menembak bola dengan kuat, cepat, dan tepat.

Jadi dengan adanya kualitas *power* lengan yang baik maka akan menghasilkan tembakan *flyingshoot* yang baik pula. Dalam penelitian (Ardian, 2018) tertulis bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi sebesar 29,48% terhadap ketepatan flying shoot. Hal ini menunjukkan bahwa *power* lengan mempunyai hubungan dengan *flyingshoot*.

Dalam permainan bola tangan ada 3 unsur penting yaitu *passing*, *cacthing*, dan *shooting*. Ketiga komponen tersebut adalah teknik dasar yang dipakai dalam sebuah permainan bola tangan. *Passing* dan *catching* adalah komponen terpenting dari penguasaan bola. Ketidakmampuan untuk mengontrol bola mengakibatkan hilangnya penguasaan bola dan peningkatan peluang mencetak gol untuk lawan Anda. Keberhasilan *ofensif* berkisar pada kemampuan tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan akurat dari satu pemain ke pemain lainnya (Bandi, 2016).

Passing merupakan teknik paling dasar dalam Bola Tangan, *passing* yang sempurna akan menghasilkan serangan yang sempurna juga, gerakan *passing* terlihat mudah akan tetapi masih banyak atlet yang salah melakukan gerak dasar tersebut, seperti contoh siku sejajar dengan bahu, bola tidak di cengkram, melempar dengan posisi siku ditekuk. Gerakan tangan yang salah akan terasa sakit apabila dilakukan secara terus menerus, maka dari itu teknik dasar *passing* sangat diperhatikan didalam olahraga Bola Tangan.

Teknik dasar *Cacthing* juga masih perlu diperhatikan, seperti pemain masih gagal dalam menangkap bola yang disebabkan oleh tangan yang kurang siap untuk menerima bola, sehingga dapat menyebabkan bola gagal ditangkap. Posisi jari tangan yang tidak terbuka pun menjadi penyebab utama dalam gerakan ini, bola

lebih sulit ditangkap dan akan terjatuh ke lantai. Selain *passing*, *Cacthing* juga gerakan utama dalam Bola Tangan, artinya gol akan terjadi jika *passing* dan *cacthing* dilakukan dengan cara yang sempurna, bola tidak banyak jatuh ke lantai, maupun tidak mudah direbut oleh lawan.

Shooting merupakan bentuk gerak lemparan yang digunakan untuk memasukkan bola ke gawang, agar berhasil lemparan yang dilakukan harus bertenaga dan memiliki daya ledak (*eksplosif power*) dengan artian megarahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat. Namun fakta dilapangan masih banyak atlet yang masih mempunyai power *shooting* yang lemah sehingga mudah di gagalkan oleh penjaga gawang.

Dalam teknik dasar *shooting* dipertandingan bola tangan mempunyai beberapa teknik *shooting* salah satunya yang sering digunakan dalam pertandingan bola tangan yaitu *flyingshoot*. Fakta dilapangan adalah gerakan *flyingshoot* masih kurang benar, seperti contoh posisi lengan mereka masih sejajar dengan bahu, hal ini menyebabkan bola tidak terlempar dengan kencang karena tenaga yang didapatkan hanya dari lemparan tangan. Teknik dasar tersebut yaitu teknik menembak bola atau teknik dasar *shooting* harus diperkuat karena dalam olahraga bola tangan melempar berfungsi sebagai usaha untuk melakukan operan dan berfungsi sebagai tembakan atau lemparan ke arah gawang. Pendapat ini di perkuat dengan adanya pendapat dari agus mahendra bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah melempar, yang merupakan keterampilan nonlokomotor (Mahendra, 2000).

Flyingshoot adalah salah satu teknik untuk menciptakan angka karena dalam mencetak angka dilakukan dengan melayang sehingga bola yang diarahkan harus dapat lebih tepat ke gawang. Ketika hendak melayang pemain pasti kesulitan karena hadangan dari pemain lawan. Dalam situasi seperti itu pemain dituntut bisa menempatkan posisinya ketika melayang sehingga bola yang kita arahkan bisa lebih tepat dan akurat.

Flyingshoot mempunyai kelebihan dibandingkan dengan cara menembak yang lainnya, semakin jarak tembak semakin memendek serta menjadi efektif, *flyingshoot* juga sangat sering digunakan ketika ada peluang sekecil mungkin karena ketika melayang diudara dan melebihi garis gawang tetapi masih dalam keadaan melayang di udara wasit tidak akan membunyikan peluit tanda line, itu yang sangat menguntungkan bagi pemain oleh karena itu mayoritas pemain bola tangan sangat menyukai dan menguasai teknik *flyingshoot* ini.

Dilihat dari posisi tubuh, menembak dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, meloncat, dan melayang (*flyingshoot*). Gol banyak tercipta didalam permainan bola tangan melalui hasil tembakan (*shooting*). Tetapi pada umumnya keterampilan menembak yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik *Flyingshoot* (tembakan melayang), karena teknik ini sering dipakai. Dan tehnik inipun adalah salah satu penunjang prestasi dalam bola tangan. Banyak penurunan prestasi dalam pertandingan-pertandingan bola tangan yang dialami pada beberapa tim yang sebagian di sebabkan karena penguasaan teknik yang kurang salah satunya teknik *flyingshoot* khususnya terjadi pada Pemain KOP Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. Apakah faktor tehnik, khususnya *flyingshoot* adalah penyebabnya?

Dimana tehnik tersebut diharapkan dapat menghasilkan akurasi (ketepatan) diatas rata-rata dan kecepatan tembakan yang baik.

Latihan *flyingshoot* yang biasa dilakukan adalah *flyingshoot* secara langsung dengan metode *drilling*, latihan tersebut sering digunakan untuk melatih lemparan maupun akurasi saat melakukan shooting. Dalam latihan ini pemain menerima bola di garis 9 meter kemudian melompat cukup jauh ke depan dengan mempertahankan sikap melayang sebelum melakukan tembakan dilakukan secara berulang-ulang.

Dalam melakukan *flyingshoot* tentu memerlukan langkah untuk menciptakan gerakan yang sempurna, gerakan-gerakan tersebut dikaji dalam variasi latihan *Flyingshoot* secara *step by step*, diantaranya; *Drill shoot*, *Jump shoot*, *3 step*, dan awalan *dribble*. Latihan tersebut bertujuan untuk menyempurnakan gerakan *Flying shoot*.

Dari uraian diatas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Perbandingan Latihan *Flyingshoot* secara Langsung dan *Flyingshoot* Secara *Step by step* Terhadap Peningkatan *Flyingshoot* Pemain Bola Tangan UNJ"

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Power lengan yang dimiliki pemain masih kurang.
2. Pemain belum memiliki lompatan yang maksimal.
3. Gerakan *Flying shoot* belum sempurna.
4. Teknik *step* pada saat melakukan *flying shoot* belum sempurna.

5. Penerapan latihan *drilling flying shoot* belum bervariasi.
6. Kurangnya latihan teknik *flying shoot* yang baik dan benar.
7. Kurangnya variasi latihan yang diterapkan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran atau meluasnya penjabaran yang diteliti. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel terikat yang dikaji adalah *flying shoot*.
2. Variabel bebas satu adalah model latihan yang akan digunakan, yaitu *flying shoot* secara langsung.
3. Variabel bebas dua adalah model latihan yang akan digunakan, yaitu *Flying shoot* secara *step by step*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat peningkatan hasil *flying shoot* pada pemain setelah diberikan latihan *flying shoot* secara langsung?
2. Apakah terdapat peningkatan hasil *flying shoot* pada pemain setelah diberikan latihan *flying shoot* secara *Step by step*?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil *Flying Shoot* antara latihan *flying shoot* secara langsung dan latihan *flying shoot* secara *Step by step*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil *Flying Shoot* dengan variasi latihan *flying shoot* secara langsung dan latihan *flying shoot* secara *Step by step*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah diharapkan kepada pembaca dapat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan menggunakan *flying shoot* secara langsung dan latihan *flying shoot* secara *step by step*, dan untuk dapat meningkatkan hasil gerakan *Flying Shoot* dalam Bola Tangan.