

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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.

Permainan bola tangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bola tangan modern. Dimana bentuk permainan dan peraturannya masih sangat berbeda. Permainan “Uraina” yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dalam Odyssey) dan “Harpastion” yang dimainkan oleh orang-orang Romawi (yang digambarkan oleh seorang dokter Romawi yang bernama Claudius Galenus tahun 130 sampai 200 masehi), sebagaimana dalam “Fangballspiel” atau permainan “tangkap bola” yang diperkenalkan dalam sebuah lagu oleh seorang penulis puisi Jerman bernama Walther von der Vogelweide (1170-1230), dimana semua keterangan tersebut merupakan tanda-tanda pasti yang bisa digambarkan sebagai bentuk kuno dari permainan bola tangan.

Bola tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki (Kurniawan, 2022). Permainan bola tangan merupakan permainan olahraga modifikasi antara permainan bola basket dan sepak bola yang mengandalkan kemahiran tangan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain dan dimainkan pada lapangan yang berukuran 20 x 40 meter. Tujuan permainan adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Saat berlangsung permainan, pemain setiap tim adalah 6 orang dan 1 penjaga gawang dengan waktu 2 x 30 menit (Kurniawan, 2022).

Olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan dari pada kakinya, sebagaimana telah diklaim oleh sejarawan olahraga terkenal, bahwa ia memainkan bola tangan jauh lebih awal dari pada sepak bola. (Sujarwo dan Nita Aryanti, 2015).

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.

Di Indonesia permainan bola tangan telah dilakukan sejak jaman penjajahan Belanda, tetapi sayang sampai sekarang tidak banyak diketahui oleh masyarakat. Hal ini terlihat nyata 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.

Cabang olahraga ini sekarang memperoleh 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—*Asian 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 dikenal oleh kalangan pelajar dan mahasiswa sampai hingga saat ini. 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.

Menggiring atau *dribbling* bola juga memerlukan kelenturan tubuh pada saat membungkuk guna mengontrol bola yang ada dalam penguasaan si penggiring di samping 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 terlepas dari jangkauan si penggiring.

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” (Mahendra, 2020).

Dari berbagai pernyataan di atas dapat diketahui 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”. (Clanton dan Dwight, 2016).

Dalam permainannya, olahraga bola tangan memiliki berbagai jenis menembak atau *shooting* adalah bentuk gerak lemparan yang ditujukan untuk memasukan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus bertenaga dan memiliki *power shooting* atau daya ledak (*eksplosif power*) dengan artian mengerahkan 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 (Yani *et al.*, 2022).

Dari kondisi seperti itu tentu saja dibutuhkan referensi tentang bagaimana latihan meningkatkan kemampuan *shooting* permainan bola tangan yang efektif dan efisien. Dengan latihan yang efektif dan efisien diharapkan mahasiswa dapat berkembang dengan cepat dalam meningkatkan kemampuan *shooting*nya. Melihat dari penelitian yang relevan yaitu Lestari (2014) bahwa salah satu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan adalah latihan *medicine ball* (Lestari *et al.*, 2014). Maka itu peneliti tertarik melakukan tes pengukuran *power shooting* dengan menggunakan alat bantu tes dari pengaruh latihan *medicine ball* tentang latihan yang dapat meningkatkan *power shooting* permainan bola tangan yaitu latihan *Medicine Ball*. Pentingnya latihan ini bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan sehingga dapat meningkatkan hasil *shooting* hingga maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah seperti dibawah ini:

1. Bagaimana bentuk penerapan latihan *shooting* menggunakan media *medicine ball* pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana pengaruh latihan lemparan *shooting* menggunakan media *medicine ball* pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
3. Seberapa besarkah peningkatan *power shooting* atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta setelah menerapkan latihan *shooting* menggunakan media *medicine ball*?
4. Bagaimana program latihan *shooting* menggunakan media *medicine ball* pada atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta?
5. Apa saja kelebihan latihan menggunakan media *medicine ball* untuk meningkatkan *Power Shooting* atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri Jakarta?

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 *Medicine Ball* terhadap Peningkatan *Power Shooting* 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 *medicine ball* dapat meningkatkan *power shooting* Atlet?”

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 *power shooting* dari setiap atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta.
2. Latihan dengan menggunakan *medicine ball* ini dapat digunakan sebagai alat yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan *power shooting* dari setiap atlet.
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.