

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan merupakan olahraga yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman yaitu Konrad Koch. Permainan bola tangan ini tidak menjadi langsung populer pada saat tersebut, setelah diperkenalkan Koch dan berkembang di Eropa sampai tahun 1904 hanya sedikit sekali terdengar tentang permainan ini. Setelah itu di negara Yunani berkembang pesat dan negara- negara lain mulai melatih anggotanya untuk bermain bola tangan. Olahraga bola tangan sudah banyak dipertandingkan di Eropa, Amerika, Qatar, Indonesia, Malaysia dan lain-lain.

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.

Bola tangan merupakan olahraga permainan yang merupakan kombinasi antara cabang olahraga bola basket dan sepak bola. Dimana teknik dasar permainan bola tangan adalah memantulkan dan mengoper bola dengan menggunakan tangan

sama seperti permainan bola basket. Sedangkan dari segi peraturan bola tangan hampir sama dengan olahraga sepak bola dari lapangan dan menggunakan gawang sama seperti permainan sepak bola.

Di Indonesia permainan bola tangan telah dilakukan sejak jaman penjajahan Belanda, tetapi sayang sampai sekarang tidak banyak diketahui oleh masyarakat. Hal ini ternyata 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 sedikit demi sedikit mulai mengalami 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.

Klub bola tangan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ikut bertanding dalam kejuaraan tersebut. Pada tahun 2010 indonesia kembali mengikuti

Kejuaraan Olahraga pantai se-Asia (ABG- Asia Beach Game) yang ke2, Kejuaraan Olahraga pantai se-Asia ini diselenggarakan di MUSCAT-OMAN. Berakhirnya Asian Beach Games ke-2 ini membuat Bola Tangan semakin di kenal oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. 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.

Salah satu kendala yang biasa dialami pemain yang bermain di lapangan terbuka (*outdoor*) dalam menggiring bola adalah permukaan lapangan yang tidak rata sehingga menambah tingkat kesulitan pelaksanaan *dribbling* tersebut. Perlu diingat bahwa arah pantulan bola akan tergantung pada arah datang dari bola itu ketanah. Dengan demikian, pelaksanaan pantulan antara *dribbling* di tempat dan *dribbling* sambil bergerak memerlukan penyesuaian gaya dan sikap tubuh pada saat *dribbling*. *Dribbling* itu pada hakekatnya terdiri dari dua bagian yaitu: *dribbling* lurus dan *dribbling* silang. Khusus *dribbling* silang memerlukan kelincahan, skill dan kordinasi mata-tangan yang tinggi.

Menggiring atau *dribbling* bola juga memerlukan kelenturan tubuh pada saat membungkuk guna mengontrol bola yang ada dalam penguasaan si penggiring disamping itu kelenturan pergelangan tangan tidak kalah pentingnya dalam hal mengantisipasi bola yang sementara digiring. Konsentrasi pada saat menggiring bola kearah 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 di terlepas dari jangkauan si penggiring.

Menembakkan bola harus dilakukan dengan upaya yang sungguh-sungguh sehingga menghasilkan perbedaan sikap tubuh yang disesuaikan. Yang paling menarik adalah pelaksanaan tembakan *flying shot* yang memerlukan irama tiga langkah.

Mengoper bola atau lebih lazim di sebut *passing* adalah merupakan salah satu tehnik yang sangat penting dalam permainan bola tangan, ibaratnya permainan bola kaki, operan-operan yang cantik dan menawan dapat membuat pemain lawan ekstra hati-hati dalam menjaga pertahanannya, itu juga yang terjadi dalam permainan bola tangan, operan bola dari tangan ke tangan sangat penting dalam usaha membangun sebuah serangan ke daerah pertahanan lawan, guna menghasilkan sebuah gol. *Passing* dalam hakekatnya terbagi dalam dua bagian yaitu passing dengan dua tangan dan passing dengan satu tangan.

Dari berbagai pernyataan di atas, kita ketahui bahwa ternyata melempar merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bola tangan. Dalam permainannya, olahraga bola tangan memiliki berbagai jenis lemparan yang digunakan. Salah satu jenis lemparan yang sering digunakan adalah *javeline pass* (posisi seperti lempar lembing). *javeline pass* adalah lemparan yang dilakukan dengan posisi berdiri tegak, bola dipegang oleh salah satu tangan, dibawa kebelakang kepala, kedua siku sedikit di tekuk, kedua tangan kanan memegang bola, maka kaki kanan juga berada dibelakang (begitu pula sebaliknya) kedua lutut sedikit ditekuk, tumit kaki yang dibelakang sedikit diangkat posisi sama dengan lempar lembing atau lemparan *baseball*.

Dari berbagai pernyataan di atas, kita ketahui bahwa lemparan atas (*javaline pass*) merupakan lemparan yang dominan digunakan dalam permainan, sehingga setiap pemain bola tangan harus menguasai jenis lemparan ini dengan baik. Namun berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat dari berbagai kejuaraan yang telah diikuti oleh atlet klub olahraga prestasi bola tangan Universitas Negeri

Jakarta, ternyata masih banyak pemain yang belum bisa melakukan *javaline pass* (*posisi seperti lempar lembing*) dengan benar yang menyebabkan banyaknya kesalahan yang terjadi di lapangan. Kemampuan melempar juga membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot tangan. Hasil dari sebuah lemparan sudah pasti didukung oleh kemampuan kerja otot yang digunakan, maka dibutuhkan juga latihan guna mendukung tercapainya kemampuan melempar yang baik. *Javelin pass* adalah suatu karet yang dapat di khususkan dan digunakan untuk latihan, juga ada bermacam-macam model. *Dumbbell* juga merupakan salah satu alat olahraga yang mudah digunakan, fleksibel, serta murah. Dua alat olahraga yang sudah disebutkan tadi, mampu digunakan dalam latihan secara fleksibel sehingga memudahkan proses latihan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan media alat bantu karet *javelin pass* dan *dumbbell* sebagai objek penelitian guna meningkatkan keterampilan *javaline pass* (*posisi seperti lempar lembing*) dengan benar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Lemparan atas (*javaline pass*) merupakan lemparan yang dominan digunakan dalam permainan, sehingga pemain harus menguasai teknik lemparan ini dengan baik.
2. Pemain bola tangan Universitas Negeri Jakarta belum dapat menguasai teknik lemparan atas (*javaline pass*) dengan baik dan hal tersebut berdampak pada permainan di lapangan.
3. Lemparan atas (*javaline pass*) dapat dilakukan dengan baik bila sudah terjadi otomatisasi sehingga diperlukan latihan berulang dengan kesiapan otot yang baik.
4. Program latihan dengan *javelin pass* dan *dumbbell* merupakan program latihan sederhana yang mudah diaplikasikan dan dilakukan secara berulang untuk hasil maksimal.
5. Seberapa pentingkah lemparan atas (*javaline pass*) dalam permainan bola tangan.
6. Bagaimana bentuk penerapan latihan lemparan atas (*javaline pass*) menggunakan media *Javelin pass* dan *dumbbell* pada atlet klub bola tangan universitas negeri Jakarta.
7. Adakah pengaruh latihan lemparan atas (*javaline pass*) menggunakan media *Javelin pass* dan *dumbbell* pada klub bola tangan universitas negeri Jakarta.
8. Seberapa besarkah pengaruh lemparan atas (*javaline pass*) atlet klub bola tangan universitas negeri Jakarta setelah menerapkan latihan lemparan atas (*javaline pass*) menggunakan media *javelin pass* dan *dumbbell* .

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 *javaline* dengan menggunakan Media Karet *Javelin pass* dan *Dumbble* Terhadap Peningkatan Keterampilan *javaline pass* (posisi seperti lempar lembing) Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta“.

D. Perumusan 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 *javaline* dengan menggunakan Media Karet *Javelin pass* dan *Dumbble* Terhadap Peningkatan Keterampilan *javaline pass* (posisi seperti lempar lembing) Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta“ .

1. Apakah terdapat peningkatan keterampilan *javaline pass* setelah diberikan latihan dengan menggunakan media karet *javelin pass* pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat peningkatan keterampilan *javaline pass* setelah diberikan latihan dengan menggunakan *Dumbble* pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta?

3. Apakah terdapat perbedaan keterampilan *javaline pass* antara perlakuan latihan dengan menggunakan media karet *javelin pass* dan menggunakan *Dumbble* pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan media karet *javelin pass* dan *Dumbble* serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga bola tangan, khususnya keterampilan *javaline pass*.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai upaya untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar melempar khususnya *javaline pass* (posisi seperti lempar lembing).
- b. Latihan dengan menggunakan karet *javelin pass* dan *Dumbble* ini dapat digunakan sebagai alat yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik *javaline pass* (lemparan atas posisi seperti lempar lembing)
- c. Memberikan pandangan kepada pelatih dalam penggunaan media atau alat bantu latihan.
- d. Meningkatkan prestasi olahraga bola tangan atlet klub olahraga prestasi Univeversitas Negeri Jakarta.