

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Asosiasi Bola Tangan Indonesia menjelaskan bahwa bola tangan (*handball*) adalah permainan yang dimainkan 2 regu/tim terdiri dari 7 orang pemain mereka melempar, menembak. Dengan melemparkan bola ke arah gawang tim lawan (ABTI, 2021). Bola tangan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing – masing tujuh orang yang saling bertanding mencetak goal dengan memasukan bola ke dalam gawang lawan. Permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 7 orang, putra menggunakan bola ukuran IHF 3 dan putri menggunakan bola ukuran IHF 2 yang bertujuan memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak – banyaknya, dan mencegah bola masuk ke gawang permainan sendiri (Sujarwo et al., 2015). Olahraga bola tangan memiliki aturan dalam pertandingannya, untuk aturan Internasional diatur oleh *IHF Handball Rules 2010 (International Handball Federation)* sedangkan di Indonesia adalah "Peraturan Resmi Bola Tangan 2016".

Bola tangan merupakan olahraga yang menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar, dan memukul bahkan memasukan bola ke dalam gawang, olahraga ini diyakini merupakan perpaduan dari olahraga basket, hoki, dan olahraga futsal karena untuk peraturan permainan hampir sama dengan futsal (Susanto, 2017). Torres-Luque et al., (2016) menyatakan permainan cabang olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri

kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Menurut Muhlisin & Adi (2016) “Suatu permainan beregu yang menggunakan bola yang terbuat dari kulit atau sintetis dan cara memainkannya dengan menggunakan tangan di lapangan yang berbentuk persegi dikenal dengan nama permainan bola tangan (*handball*)”.

Komponen latihan dalam bola tangan, seperti dalam banyak olahraga lain, melibatkan berbagai aspek yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja fisik, teknik, taktik, dan mental pemain (Susanto, 2017).

Jika dilihat dari cara memainkannya, dalam permainan bola tangan ada beberapa teknik dasar seperti, teknik *passing*, *dribbling*, *catching*, *shooting* yang harus dikuasai sebagai penunjang puncak prestasi (Muhlisin & Adi, 2016). Teknik-teknik dasar tersebut dapat dikuasai oleh atlet melalui sebuah latihan, untuk itu latihan teknik sangat penting sebagai pondasi awal dalam pembentukan tim bola tangan yang harus dikuasai oleh atlet guna mencapai prestasi. Dengan adanya keharusan menguasai banyak jenis teknik dasar tersebut, maka diperlukan latihan yang tujuannya untuk meningkatkan teknik dasar tersebut agar atlet berkemungkinan semakin terampil dalam melakukannya.

Kusumawati et al. (2021) menyatakan ada beberapa komponen latihan yang harus diterapkan saat berlatih bola tangan yaitu :

1. Latihan fisik

- a. Kekuatan (*Strength Training*): Meliputi latihan angkat beban, resistance bands, atau bodyweight exercises untuk memperkuat otot-otot yang digunakan dalam permainan bola tangan.

- b. Daya Tahan (*Endurance Training*): Melibatkan latihan kardio seperti lari, bersepeda, atau latihan interval untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan daya tahan otot.
- c. Kecepatan dan Kelincahan (*Speed and Agility*): Meliputi latihan sprint, plyometrics, ladder drills, dan cone drills untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain.
- d. Keseimbangan dan Koordinasi (*Balance and coordination*): Meliputi latihan yang berfokus pada stabilitas inti dan koordinasi tubuh, seperti latihan dengan bosu ball atau latihan proprioceptive.

2. Latihan teknik

- a. *Passing dan Catching*: Latihan yang fokus pada kemampuan mengoper dan menerima bola dengan berbagai teknik dan dalam berbagai situasi.
- b. *Dribbling*: Latihan untuk meningkatkan kontrol bola saat bergerak.
- c. *Shooting*: Latihan berbagai teknik tembakan seperti jump shot, standing shot, dan side shot, serta latihan situasi tembakan di bawah tekanan.
- d. *Defensive Skills*: Latihan yang berfokus pada teknik bertahan, seperti blocking, tackling, dan positioning.

3. Latihan taktik

- a. *Offensive Tactics*: Melatih pola penyerangan, seperti 3-3, 5-1, atau 4-2 formation, dan strategi untuk mengatasi pertahanan lawan.

- b. *Defensive Tactics*: Melatih berbagai formasi pertahanan dan taktik bertahan, seperti man-to-man defense atau zone defense.
- c. *Special Situations*: Latihan situasi khusus seperti power play, penalty throws, dan fast breaks.

4. Latihan Mental:

- a. *Concentration and Focus*: Latihan yang membantu pemain meningkatkan konsentrasi dan fokus selama permainan.
- b. *Stress Management*: Teknik untuk mengelola tekanan dan stres dalam pertandingan.
- c. *Visualization*: Latihan mental yang melibatkan visualisasi teknik dan situasi permainan untuk meningkatkan kesiapan mental.

5. Latihan Strategi Tim:

- a. *Team Drills*: Latihan yang melibatkan seluruh tim untuk memperkuat kerja sama dan komunikasi.
- b. *Scrimmages*: Simulasi pertandingan untuk melatih aplikasi nyata dari teknik dan taktik yang telah dipelajari.

Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola sebanyak – banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukan bola ke gawang sendiri. Bola tangan adalah salah satu olahraga cepat yang dimainkan di dalam ruangan. Menurut Muhlisin & Adi (2016) permainan ini memainkan bola dengan seluruh anggota tubuh, kecuali kaki dan cara bermainnya membawa bola

atau menahan bola ditangan sebanyak tiga langkah penyerangan ke depan dan lurus memantulkannya lagi ke lantai jika langkah sudah sebanyak itu, agar tidak terkena pelanggaran. Cara ini guna mendapatkan point dengan membawa bola atau mendekati pemain ke daerah pertahanan lawan agar bisa mendapatkan ruang tembakan yang lebih dekat dengan gawang dan leluasa dalam melakukan lemparan (Muhlisin & Adi, 2016). Menurut Simbolon, P. S. (2017). Komponen bola tangan yang mempengaruhi prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Semua komponen ini saling berinteraksi dan membentuk fondasi bagi prestasi dalam bola tangan. Membangun keterampilan pemain dan tim untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi.

Pertandingan bola tangan sangat membutuhkan penyelesaian dari semua sektor penyerangan baik dari pemain *back*, *wing*, dan *pivot* (Abdullah et al., 2016). Setiap kejuaraan bola tangan yang telah diadakan, seluruh pemain harus menguasai teknik *shooting* dengan baik agar dapat mencetak gol sebanyak – banyaknya. Menurut Ramadhan (2017) faktor yang menyebabkan kurangnya keterampilan dalam melakukan *shooting*, ketidak pahaman pemain tentang pentingnya latihan, sehingga tidak serius saat latihan. Faktor lainnya adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai, seperti jumlah bola yang sedikit sehingga harus bergantian untuk melakukan *shooting* atau kondisi lapangan yang belum memenuhi standar sehingga bisa mencederai pemain ketika latihan. Minimnya pengalaman bertanding akibat jarang melakukan latihan tanding, dan yang terakhir adalah tidak menguasai teknik-teknik dasar bola tangan dengan benar.

Pada kejuaraan bola tangan yang diadakan sebelumnya, minimnya peran beberapa pemain yang menyumbang gol dari total keseluruhan *shooting*. Padahal peranan seluruh pemain dalam permainan bola tangan sangat lah penting karena dapat memperlebar permainan dengan cara membuat ancaman dari sisi-sisi lapangan sehingga memaksa lawan untuk bertahan dengan area yang lebih luas. Ketika hal ini bisa dilakukan maka akan banyak variasi *shooting* yang bisa dilakukan yang nantinya bisa dengan mudah mengkonversikannya menjadi gol.

Saat ini sudah ada beberapa daerah di Indonesia yang memainkan olahraga bola tangan. Salah satunya adalah Tim Bola Tangan Provinsi Banten yang merupakan salah satu Tim Bola Tangan yang sudah memiliki banyak prestasi ditingkat provinsi maupun nasional. Salah satu turnamen yang rutin diselenggarakan yaitu kejuaraan PraPON bola tangan yang pada tahun 2023 yang diselenggarakan di Jakarta. Dari hasil wawancara dengan pelatih bola tangan Banten beberapa laga uji coba sebelumnya yang dilakukan Tim Bola Tangan Putra Banten secara keseluruhan masih kurang baik dalam memaksimalkan *shooting* dari berbagai sisi lapangan maupun dari setiap pemain, Tim Bola Tangan Putra Banten masih kesulitan dalam menghadapi pertahanan lawan yang kokoh yang mana berujung pada terbuangnya peluang untuk mencetak gol. Oleh sebab itu dibutuhkan peningkatan disemua aspek teknik dalam bola tangan yang ada dari semua pemain khususnya latihan *shooting*. Berdasarkan hal tersebut kekuatan dalam melakukan *shooting* berjalan dengan baik dan menciptakan tembakan dari berbagai sisi lapangan tim putra bola tangan Banten menjadi seimbang disetiap posisi. Selain itu

para pemain harus memiliki mental dan kepercayaan diri yang baik untuk menyempurnakan kemampuan fisik dan teknik atlet pada saat bertanding.

Sejalan dengan penjabaran di atas peneliti sangat tertarik untuk menganalisis *shooting* yang diterapkan oleh Tim Bola Tangan Banten putra pada kejuaraan PraPON tahun 2023 di Jakarta.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa itu permainan bola tangan?
2. Apa faktor yang menyebabkan kurangnya keterampilan dalam melakukan *shooting*?
3. Apa tujuan dari permainan bola tangan?
4. Kurang nya pemahaman tentang pentingnya sebuah latihan.
5. Kurangnya dalam memaksimalkan *shooting*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka peneliti akan membatasi masalah dalam penelitian ini. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Analisis *shooting* Tim Bola Tangan Putra Banten pada Kejuaraan Pra-PON tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana tingkat keberhasilan dan kegagalan *shooting* tim bola tangan putra Banten pada kejuaraan PraPON 2023?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun beberapa kegunaan penelitian ini, yang diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta kajian untuk Tim Bola Tangan Putra Banten dan menjadi bahan referensi untuk peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian serupa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi sebuah media yang lebih mendalam mengenai Olahraga Bola Tangan khususnya dalam strategi *shooting* Bola Tangan, serta menjadi pengalaman berharga untuk dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan.
- b. Bagi Tim Bola Tangan Putra Banten, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk Tim Bola Tangan Putra Banten sebagai evaluasi untuk meningkatkan kemampuan Tim Bola Tangan Putra Banten kedepannya.

- c. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran bagi pembaca dan dapat menjadi inspirasi atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

