

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bogor *open handball championship* adalah kejuaraan bola tangan tahunan yang diadakan oleh SMAIT BBS Bogor sebagai wadah atlet untuk berprestasi diusia remaja. Yang di laksanakan di SMAIT BBS Bogor pada 14 – 20 oktober 2024. Pada *event* ini SMPIT At-Taufiq mengalami penurunan prestasi. Di tinjau dari *match* terakhir, dari 20 *shooting* yang mengarah ke gawang hanya menciptakan 7 gol. Terlihat kemampuan *shooting* pada beberapa anak yang mempunyai *shooting* lemah dan hanya beberapa anak yang mempunyai *shooting* bagus. Agar mempunyai *shooting* yang bagus, maka setiap atlet harus mempunyai kekuatan dan kecepatan yang sempurna. Dimana kecepatan dan kekuatan merupakan gabungan dari *power*.

Kurangnya latihan *power* pada atlet SMPIT At-Taufiq berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Dilihat dari atlet SMPIT At- Taufiq lebih banyak melakukan latihan teknik di bandingkan dengan latihan fisik. Latihan teknik dilaksanakan sebanyak dua (2) kali perminggu dan latihan fisik menggunakan *resistance band* dilaksanakan dua (2) minggu sekali.

Pada dasarnya komponen *biomotoric* terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) dan fleksibilitas (*flexibility*). Dari lima komponen pokok tersebut membentuk komponen hasil perpaduan yang akhirnya akan

membentuk *power*. *Power* merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan sedangkan kelincahan yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi. “Komponenn *biomotoric* lainnya adalah ketepatan (*accuaracy*), keseimbangan (*balance*) dan reaksi (*reaction*)”. (Prima & Kartiko, 2021, hal. 162).

Aspek *biomotoric* harus dimiliki pada setiap atlet, karena bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan performa dari masing-masing atlet. Aspek *biomotoric* yang menjadi pengaruh bagi cabang olahraga bola tangan yakni kecepatan dan kekuatan.

Bola tangan merupakan olahraga tim dimana dua tim yang terdiri dari tujuh pemain masing-masing (enam pemain lapangan dan satu kiper) melempar bola dengan menggunakan tangan mereka dengan tujuan mengoper bola kepada rekan timnya dan menembak (*shooting*) bola ke arah gawang untuk mencetak angka atau *point* sebagai ciri dari olahraga ini. Faktanya bahwa tujuan utama dalam menembak (*shooting*) untuk mencetak angka atau poin (Abod & AlHaddad, 2022, hal. 2).

Tembakan dalam bola tangan merupakan bagian penting untuk pengembangan permainan ini (Diana Ghanim & Aseel Jaleel, 2022, hal. 2472). Oleh karena itu keterampilan yang tidak kalah penting untuk keberhasilan dalam tim bola tangan selain keterampilan teknik dan taktis adalah performa *shooting* (Apriani & Alpen, 2022, hal. 363). Keberhasilan *shooting* ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain *power*, penempatan bola, posisi tubuh saat melakukan *shooting* jarak, dan sudut menembak.

Menurut (Marczinka & Gál, 2018, hal. 40) bola tangan merupakan salah satu olahraga beregu tercepat dan memerlukan daya tahan serta kekuatan yang maksimal, dikarenakan kontak fisik dengan lawan akan terus-menerus terjadi. Tidak hanya keterampilan teknik dan taktik, dalam olahraga bola tangan seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik daya ledak, kekuatan, kecepatan, akurasi, kelenturan, dan daya tahan sangat diperlukan dalam olahraga ini (Hermassi et al., 2019, hal. 2).

Dari komponen kondisi fisik, *power* atau daya ledak merupakan komponen yang penting dan diperlukan dalam olahraga bola tangan ini, termasuk *power* lengan. Sebagai olahraga yang sebagian besar menggunakan tangan, *power* pada otot lengan memiliki peranan penting dalam bermain bola tangan (Acharach & Uvillard, 2017, hal. 3084)

Untuk menghasilkan *power* pada otot lengan yang baik diperlukannya latihan yang cocok untuk melatih *power*, menurut (Cadore et al., 2014, hal. 185) untuk mendapatkan *power* yang baik diperlukan nya latihan kekuatan yang dilakukan dengan gerakan kecepatan tinggi, intensitasnya berkisar 50% hingga 75% dalam beberapa set dalam latihan. kecepatan bola saat *shooting* merupakan peranan yang penting dan harus dimiliki pemain bola tangan, karena aspek tersebut termasuk faktor-faktor penentu dalam mencetak poin atau gol. Untuk meningkatkan kecepatan pada shooting diperlukan *power* otot lengan yang baik.

Menurut (Luigi Bragazzi et al., 2020, hal. 2) *power* pada otot lengan dalam permainan bola tangan memiliki peranan penting pada kecepatan bola yang dihasilkan saat *shooting*, ketika *power* pada otot lengan baik, maka kecepatan

shooting yang dihasilkan pun akan baik. Dengan demikian kondisi fisik ini tidak bisa diabaikan, dikarenakan kondisi fisik merupakan hal dasar yang diperlukan bagi seorang atlet untuk menunjang teknik dan taktik baik saat berlatih maupun bertanding.

Kurangnya kualitas *power* lengan, akan mempengaruhi performa *shooting* pada atlet bola tangan, sedangkan performa *shooting* itu sendiri merupakan bagian yang penting, terutama pada kualitas kecepatan *shooting*nya, bagaimana tidak, *shooting* merupakan salah satu faktor vital untuk mencetak angka atau gol, dan yang akan menentukan keberhasilan dalam permainan bola tangan tersebut. Dengan kualitas kecepatan *shooting* yang baik, maka peluang untuk mencetak angka akan semakin besar.

(Ismoko & Sukoco, 2013, hal. 2) “urutan latihan untuk meningkatkan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan”. *Power* sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kedua komponen fisik ini tidak dapat dipisahkan, karena pada prinsip kerjanya kedua komponen fisik ini bekerja bersama-sama untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot (*power*). Sebelum latihan kondisi fisik *power* seorang atlet harus memiliki tingkatan kekuatan dan kecepatan yang baik.

Kekuatan otot lengan dalam permainan bola tangan digunakan untuk dapat menahan beban (bola) dengan menggenggam erat serta melemparkan bola dengan kuat ke arah gawang, dengan ditambahkannya kekuatan pada lengan maka akan bisa lebih baik dalam mengontrol bola untuk diarahkan ke arah gawang yang di inginkan.

Resistance band merupakan alat olahraga yang terbuat dari karet dengan ujung karet menjadi tumpuan dan menyebabkan otot berkontraksi melawan beban external agar dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan dan massa otot. Latihan beban dengan menggunakan alat *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan atlet bola tangan. Kekuatan otot lengan tersebut terletak pada bagian depan lengan atas. Kegunaan *resistance band* dapat digunakan untuk melatih otot, meningkatkan *fleksibilitas*, dan meningkatkan ketahanan tubuh. Alat ini memiliki beberapa tingkatan resistensi, mulai dari yang ringan hingga berat. Pelatihan yang digunakan dengan menggunakan beban latihan akan dapat merangsang otot untuk berkontraksi secara maksimal dan akan menumbuhkan kekuatan *eksplosif*. Sehingga dalam hal ini latihan menggunakan *resistance band* dalam cabang olahraga bola tangan untuk atlet SMPIT At-Taufiq ini cukup efektif.

Kettlebell merupakan alat latihan beban berbentuk bulat dengan pegangan di bagian atasnya. *Kettlebell* banyak dipakai untuk penguatan banyak otot. Penggunaan *kettlebell* banyak digunakan di tempat *fitness*. Hal ini sependapat (Susilo, 2019, hal. 411) “merupakan alat yang ideal untuk latihan seluruh tubuh balistik menggunakan kekuatan otot yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan kekuatan pada otot dan kardiorespirasi”. Penggunaan *kettlebell* diharapkan dapat membantu meningkatkan *power* bagi atlet bola tangan. Jenis ukuran *kettlebell* bervariasi dari yang rendah, sedang dan berat. *Kettlebell* untuk remaja 12-15 tahun menggunakan berat 2kg, 3kg, dan 4kg. Metode latihan tersebut sangat

efisien bagi remaja atau orang dewasa untuk menguatkan otot lengan dan bisa dilakukan di manapun.

Power merupakan kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Melakukan suatu tembakan diperlukan *power* lengan yang besar agar bola melaju dengan kuat dan cepat, sehingga hasil lemparan dalam melakukan *shooting* akan bagus. *Power* adalah daya ledak *eksplosif* antara kekuatan dan kecepatan dimana seseorang mampu melakukan kekuatan maksimal dan secepat-cepatnya. *Power* harus dimiliki oleh masing-masing atlet SMPIT At-Taufiq.

Latihan dalam permainan bola tangan terdiri atas latihan teknik, latihan fisik, keduanya berperan penting demi mencapai prestasi maksimal atlet. Latihan teknik dalam bola tangan dilaksanakan di lapangan. Latihan fisik adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kondisi fisik, keterampilan motorik, daya tahan, kekuatan, kelenturan dan aspek fisik lainnya yang diperlukan. Tujuan dari latihan fisik ini adalah untuk meningkatkan performa atlet, mencegah cedera dan mendukung pengembangan kemampuan fisik yang spesifik untuk olahraga bola tangan.

Atlet bola tangan SMPIT At-Taufiq di usia pelajar yakni usia 12-15 tahun. Dalam usia ini atlet memasuki masa remaja ialah tahap siswa pada sekolah menengah pertama, pada masa ini banyak masalah yang dihadapi karena masa remaja berupaya menemukan jati dirinya (identitas). Salah satu upaya mengatasi masalah pada remaja adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur yaitu dengan latihan aerobik dan latihan kekuatan otot.

Latihan kekuatan dilakukan dengan cara latihan beban. Latihan beban merupakan latihan yang paling tepat untuk melatih. “ Remaja dalam melakukan latihan beban perlu memperhatikan beban dan metode yang digunakan supaya tidak mengganggu pertumbuhan dan meminimalisir cedera”. (Nurhadi et al., 2022, hal. 3). Metode latihan beban dalam penelitian ini menggunakan *resistance band* dan *kettlebell* ukuran 2 kg dan 4 kg.

Latihan fisik menggunakan *resistance band* umum digunakan atlet bola tangan. Keuntungan menggunakan *resistance band* ialah ukuran yang kecil, mudah di bawa dan mulai dapat digunakan pada saat memasuki usia remaja.

Sedangkan latihan menggunakan *kettlebell* banyak dipakai untuk penguatan banyak otot. *Kettlebell* banyak digunakan di tempat *fitness*. (Susilo, 2019, hal. 2) merupakan alat yang ideal untuk latihan seluruh tubuh balistik menggunakan kekuatan otot yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan kekuatan pada otot dan kardiorespirasi.

Dari latar belakang di atas latihan *power* lengan dengan menggunakan *resistance band* dan *kettlebell* juga merupakan komponen dalam meningkatkan kemampuan dalam olahraga bola tangan. Namun, yang terjadi di lapangan kurangnya latihan pada cabang olahraga bola tangan yang dimana komponen *power* lengan sangat penting di cabang ini serta masih kurang dalam latihan otot lengan contohnya di tempat saya melatih sekarang di SMPIT At - Taufiq, disana masih kurangnya latihan *power* lengan menggunakan *resistance band* dan *kettlebell* bahkan yang jarang sekali untuk melakukan sesi latihan beban.

Penelitian ini perlu adanya latihan yang mampu secara signifikan untuk membantu meningkatkan *power* lengan. Melatih *power* menggunakan karet *resistance band* dan *kettlebell* merupakan upaya untuk meningkatkan *power* lengan dalam olahraga bola tangan, karena selama ini yang terjadi masih kurangnya latihan untuk meningkatkan *power* lengan 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. Atas dasar masalah yang sudah diuraikan maka penulis membuat judul penelitian **“Efektivitas Latihan *Resistance Band* dan *Kettlebell* terhadap Peningkatan Power Lengan Atlet Bola Tangan”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya sarana penunjang latihan fisik.
2. Penggunaan alat baru kepada atlet.
3. Tambahan variasi latihan fisik.
4. Variasi latihan kekuatan lengan.
5. Variasi latihan fisik menggunakan *resistance band*.
6. Variasi latihan fisik menggunakan *kettlebell*.

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 kurangnya latihan penunjang *power* lengan.
2. Variabel bebas satu adalah model latihan yang akan digunakan, yaitu *power* lengan *resistance band*.
3. Variabel bebas dua adalah model latihan yang akan digunakan, yaitu *power* lengan *kettlebell*.
4. Atlet bola tangan SMPIT At-Taufiq usia 12-15 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

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

E. Manfaat Hasil Penelitian

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

Manfaat Praktis:

1. Memberikan manfaat langsung bagi atlet bola tangan SMPIT At-Taufiq untuk meningkatkan kekuatan *power* lengan mereka.
2. Menambah variasi latihan dalam meningkatkan kekuatan *power* lengan.

Manfaat Teoritis:

1. Dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi penelitian lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Mampu dijadikan pertimbangan sebagai pembinaan olahraga terkhusus bagi cabang olahraga bola tangan.
3. Mampu memberikan kontribusi pada pengembangan program latihan dan pengelolaan atlet bola tangan SMPIT At - Taufiq.

