

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola tangan modern menyaratkan para pemain secara individu mencapai tingkat yang tinggi dalam semua aspek pelatihan termasuk aspek fisik dan keterampilan (Khaleel, 2022). Kedua aspek tersebut secara konsisten dan kompatibilitas yang baik dapat meningkatkan performa dalam permainan bola tangan. Salah satu keterampilan dalam permainan bola tangan ialah keterampilan *Shooting* yang meliputi menembak dengan berdiri (*standing Shooting*) dan menembak dengan melayang (*flying Shooting*) (Hadi et al., 2023). Kedua keterampilan *Shooting* tersebut merupakan keterampilan dasar yang wajib dimiliki oleh setiap atlet, terutama pada atlet junior.

Keterampilan menembak (*shooting*) dalam banyak cabang olahraga dianggap sebagai komponen yang dominan dalam menentukan prestasi. Performa lemparan bergantung pada koordinasi tubuh pemain yang optimal untuk menciptakan kecepatan dan ketepatan maksimum (Çetin & Balci, 2015). Dalam permainan bola tangan, kemampuan memasukkan bola ke gawang bergantung pada kecepatan bola dan ketepatan tembakan. Oleh karena itu, Ketepatan menembak (*Shooting*) merupakan parameter performa utama selama permainan bola tangan.

Keterampilan *Shooting* yang baik akan mempengaruhi moral dan percaya tinggi bagi tim (Ahmad Mahmoud Shalan, 2023). Permainan bola tangan merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola (*goal*) sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Salah satu keterampilan yang digunakan untuk mencetak *goal* ialah melakukan *Shooting*, dengan demikian keterampilan *Shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar dan penting dalam permainan bola tangan dan dapat dikatakan menjadi batas antara menang dan kalah. Namun, berbagai keterampilan dasar dan pola menyerang tidak akan berguna jika tidak diakhiri dengan *Shooting* yang berhasil ke gawang lawan.

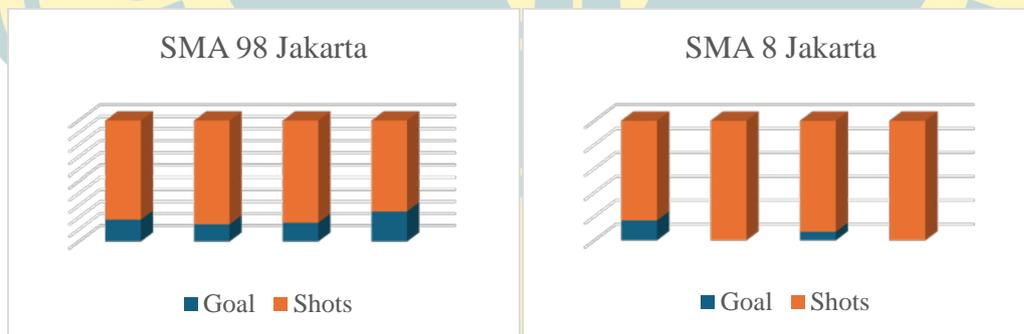
Atlet junior pada cabang olahraga bola tangan merupakan atlet dengan rentang usia putra 16 s.d 21 tahun dan rentang usia putri dengan usia 16 s.d 20 tahun (IHF, 2024). Rentang usia tersebut menurut Badan Pusat Statistik Republik

Indonesia masuk dalam kategori tingkat Sekolah Menengah Atas (Badan Pusat Statistik, 2023). Permainan bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga populer di kalangan usia 15-17 tahun, terbukti dari menjamurnya kejuaraan pelajar bola tangan dengan usia tersebut di seluruh Indonesia.

Kemampuan keterampilan atlet junior tingkat pelajar usia 15-17 tahun belum menunjukkan performa *Shooting* yang baik, kemampuan tersebut didukung oleh pengamatan peneliti pada kejuaraan Bola Tangan Pelajar Piala Ketua DPRD DKI Jakarta analisis *Shooting* atlet dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Analisis *Shooting* pada kejuaraan Bola Tangan Pelajar piala Ketua DPRD DKI Jakarta

	SMAN 98 Jakarta		SMAN 8 Jakarta	
	Goals/Shots	%	Goals/Shots	%
6m Centre Shots	4/18	22	2/10	20
Wing Shoots	2/12	17	0/8	0
9m shots	5/27	19	1/13	0,8
7m penalty shots	1/3	33	0/2	0
Total	12/60	20	3/33	0,9



Gambar 1.1 Diagram Batang Analisis *Shooting* Klub Bola Tangan SMAN 98 Jakarta dan SMAN 8 Jakarta

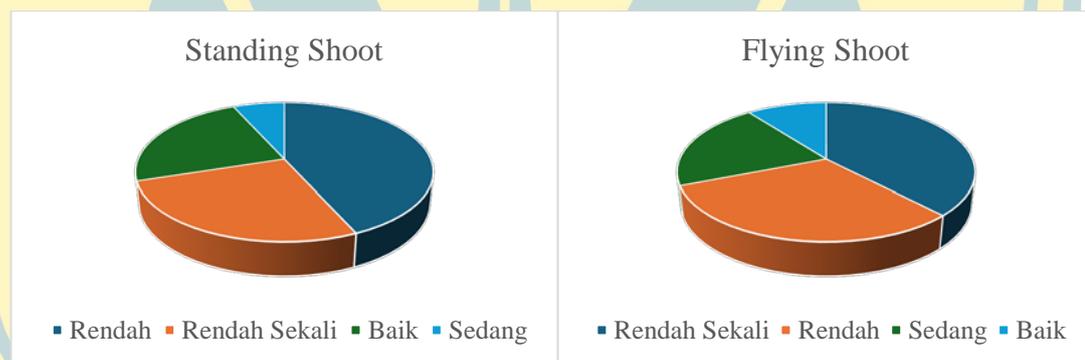
Berdasarkan diagram batang di atas diketahui bahwa persentase keberhasilan *goal* pada kedua klub lebih kecil dibanding kesempatan *Shooting* dalam pertandingan. Pada Klub Bola Tangan SMAN 98 Jakarta memperoleh 20% persentase *goal* dari kesempatan *Shooting* sedangkan klub Bola Tangan SMAN 8 Jakarta memperoleh 0,9% persentase *goal* dari kesempatan *Shooting*.

Hasil di atas juga diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti. Pada studi pendahuluan, peneliti memberikan tes keterampilan *Shooting*

bola tangan kepada 30 atlet usia 15-17 tahun yang tersebar di Kotamadya Jakarta Timur Provinsi DKI Jakarta untuk mengukur tingkat keterampilan *Shooting* atlet usia 15-17 tahun. Tes yang diberikan berupa tes akurasi *Shooting* bola tangan dengan 5 kali kesempatan. Berikut adalah hasil keterampilan *Shooting* bola tangan atlet usia 15-17 tahun.

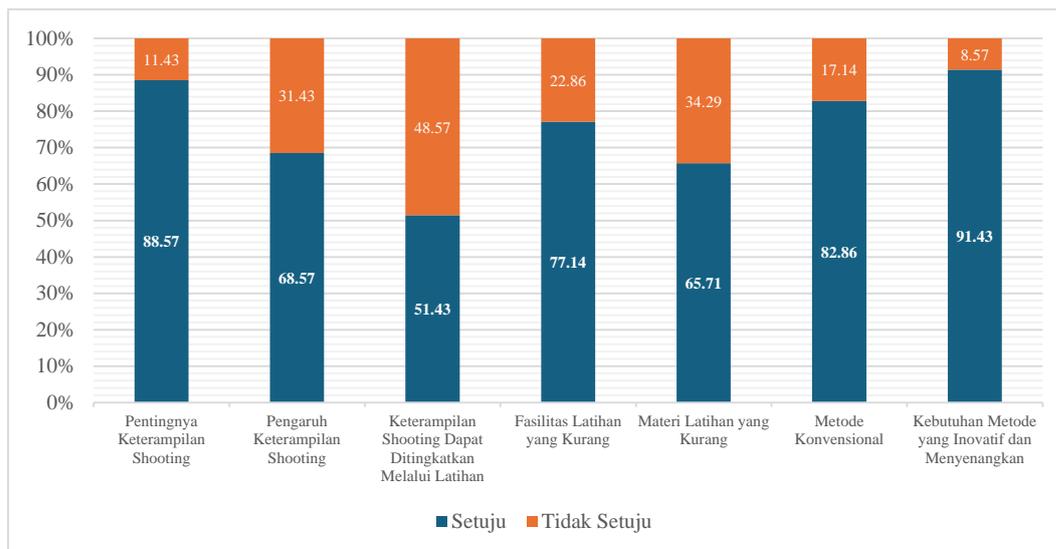
Tabel 1.2 Data Hasil Keterampilan *Shooting* bola tangan atlet usia 15-17 tahun

Responden	Standing Shoot	%	Responden	Flying Shoot	%
13	Rendah	43,33	11	Rendah Sekali	36,67
8	Rendah Sekali	26,67	9	Rendah	30,00
7	Baik	23,33	7	Sedang	23,33
2	Sedang	6,67	3	Baik	10,00



Gambar 1.2 Diagram Pie Data Hasil Keterampilan *Shooting* Bola Tangan Atlet Usia 15-17 Tahun

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui bahwa 70% keterampilan *Standing shoot* bola tangan atlet usia 15-17 tahun di Provinsi DKI Jakarta masih rendah sekali sedangkan 66,67% atlet usia 15-17 tahun memiliki keterampilan *Flying Shoot* yang rendah sekali, hal ini yang menjadi dasar peneliti untuk mencari suatu solusi dalam meningkatkan keterampilan *Shooting* atlet usia 15-17 tahun. Peneliti kemudian menyebarkan angket dalam bentuk *google form* kepada 35 pelatih klub bola tangan atlet usia 15-17 tahun di Provinsi DKI Jakarta, studi ini bertujuan untuk menganalisis sebab dari keterampilan *Shooting* bola tangan atlet usia 15-17 tahun yang rendah sekali dan hasilnya sebagai berikut.



Gambar 1.3 Diagram Kebutuhan Pelatih Klub Bola Tangan Atlet Usia 15-17 Tahun di Provinsi DKI Jakarta

Berdasarkan hasil angket yang disebarakan kepada pelatih, diketahui bahwa 88,57% pelatih menyadari keterampilan *Shooting* menjadi penting bagi semua atlet, 68,57% pelatih menyadari bahwa keterampilan *Shooting* atlet berpengaruh kepada prestasi tim, 51,43% pelatih mengetahui keterampilan *Shooting* dapat ditingkatkan melalui latihan, 77,14% pelatih menyatakan fasilitas latihan untuk peningkatan keterampilan *Shooting* dirasa kurang, 82,86% pelatih menyatakan metode latihan peningkatan keterampilan *Shooting* masih menggunakan model yang konvensional, 91,43% pelatih menyatakan membutuhkan model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *Shooting* yang efektif dalam dua jenis *Shooting* dalam bola tangan yaitu *standing Shooting* dan *flying Shooting* dengan menyenangkan dan inovatif.

Didukung dengan hasil wawancara peneliti kepada 31 atlet usia 15-17 tahun terkait materi latihan keterampilan *Shooting* bola tangan, pelatih mengajarkan metode latihan dengan metode konvensional. Adapun saat di lapangan, pelatih mendemonstrasikan kepada atlet dengan demonstrasi yang kurang dipahami oleh atlet sehingga sulit dilakukan secara konsisten dan metode penyampaian materi yang konvensional menyebabkan kebosanan pada atlet. Hal ini membuat atlet kesulitan untuk meningkatkan keterampilan *Shooting* bola tangan.

Berdasarkan rangkuman hasil angket yang diperoleh dari pelatih dan wawancara peneliti kepada atlet, dapat diasumsikan bahwa (1) pelatih menyadari bahwa keterampilan *Shooting* bola tangan berperan terhadap peningkatan prestasi,

(2) sebagian besar pelatih masih menggunakan metode yang konvensional sehingga berakibat kepada minat atlet yang menurun dalam memahami materi latihan, (3) pelatih menyatakan bahwa kebutuhan terhadap metode latihan yang inovatif terhadap materi keterampilan *Shooting* bola tangan dibutuhkan, hal tersebut sejalan dengan pernyataan atlet bahwa materi yang diajarkan monoton. Jika keterbatasan metode ini tidak segera diatasi, maka peningkatan keterampilan *Shooting* bola tangan atlet tidak akan signifikan.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa keterampilan bola tangan dapat ditingkatkan, penelitian lain yang dilakukan oleh Nopianto et al (2021) yang berjudul *Shooting Skills Training Needs Analysis in Handball Game for Young Athlete* menyatakan bahwa teknik *Shooting* pada atlet junior dapat ditingkatkan melalui latihan yang rutin (Nopianto et al., 2021). Penelitian Almousawi (2020) yang berjudul *The Effect of Maximum Physical Exertion Exercises According to The Anaerobic Threshold on The Development of Explosive Ability and The Skill of Shooting by Jumping High in Front of Handball for Youth* menyatakan bahwa kemampuan dan keterampilan *Shooting* dengan *flying shoot* dapat ditingkatkan melalui latihan *exertion* untuk peningkatan kemampuan anaerobik (Almousawi, 2020).

Penelitian terkait peningkatan keterampilan *Shooting* dengan perbantuan teknologi yang dilakukan oleh Sha'lan (2023) yang berjudul *The Effect of Using Virtual Reality Technology, VR Box Glasses, on Learning the Skill of Shooting in Hanball* menyatakan bahwa keterampilan *Shooting* bola tangan dapat ditingkatkan dengan menggunakan virtual reality dan vr box glasses (Sha'lan, 2023). Penelitian terkait keterampilan akurasi *Shooting* pada usia 15-17 tahun dilakukan oleh Eqab et al. dengan judul *Building and codifying the test of defensive moves and Shooting accuracy from jumping in front for handball players ages (15-17) years* menyatakan bahwa tes keterampilan *Shooting* menggunakan *codifying* dalam membangun gerakan bertahan dengan melompat ke depan (Eqab & Salih, 2022). Penelitian untuk meningkatkan keterampilan performa atlet junior dilakukan oleh Kumar et al. (2021) yang berjudul *Effect of Small Sided Handball Training on Skill Related Performance Variables of Male Junior Handball Players* (Kumar & Vidyalaya, 2021).

Berdasarkan analisis dari penelitian di atas, ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain (1) penelitian yang ada telah menunjukkan bahwa keterampilan *Shooting* dapat ditingkatkan dengan berbagai macam metode konvensional, namun belum ada penelitian yang menunjukkan model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website*, (2) penelitian yang ada telah membuktikan bahwa model peningkatan keterampilan *Shooting* konvensional berpengaruh kepada responden dewasa, namun belum terfokus pada karakteristik atlet junior atau atlet usia 15-17 tahun.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, peneliti akan membuat model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun. Pemilihan atlet usia 15-17 tahun karena merupakan atlet junior yang berdasarkan penelitian pendahuluan memiliki tingkat keterampilan yang sangat rendah. Adapun *website* sebagai basis model latihan dipilih karena dapat dilakukan dimanapun sesuai dengan kebutuhan atlet dan pelatih. Melalui model ini, atlet akan menyadari bahwa kegiatan latihan terasa menyenangkan dan inovatif sehingga materi latihan akan mudah dipahami dan dilakukan.

Penelitian model latihan ini tampak menunjukkan hal yang berbeda dengan sebelumnya, subjek penelitian adalah atlet usia 15-17 tahun. Populasi pada penelitian ini adalah atlet usia 15-17 tahun di Provinsi DKI Jakarta. Program latihan berbeda dengan penelitian terdahulu, program dibuat sesuai dengan kebutuhan peningkatan keterampilan *Shooting* bagi atlet usia 15-17 tahun sehingga diasumsikan penelitian ini menjadi penting untuk dikaji dan dikembangkan agar menghasilkan temuan yang menarik untuk khasanah pengetahuan terkini.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian ini adalah model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun?
2. Bagaimana kelayakan model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun?
3. Apakah model latihan berbasis *website* efektif untuk meningkatkan keterampilan *Shooting* bola tangan atlet usia 15-17 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun, secara khusus tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui bagaimana model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun.
2. Mengetahui bagaimana kelayakan model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun.
3. Mengetahui apakah model latihan berbasis *website* efektif untuk meningkatkan keterampilan *Shooting* bola tangan atlet usia 15-17 tahun.

E. State of the Art

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya mengenai topik yang sama, dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang pada dan luas tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Analisis Bibliometrik

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Crossreff*, *PubMed* dan *Web of science* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:

tersebut telah dikaji walaupun belum terlihat secara terintegrasi dengan atlet usia 15-17 tahun.

Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan meneliti yang membahas tentang model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan. Adapun responden penelitian ini adalah atlet usia 15-17 tahun.

2. Tinjauan Literatur

Beberapa penelitian menyatakan bahwa peningkatan keterampilan *Shooting* pada bola tangan dapat dilakukan dengan berbagai cara, beberapa diantaranya menurut penelitian Yanti et al. (2024) bahwa latihan *plyometrik* mempengaruhi daya ledak otot lengan pada lemparan dan kecepatan pada atlet bola tangan (Yanti et al., 2024). Selain latihan *plyometrik*, Тищенко et al (2024) menyatakan bahwa kunci sukses performa atlet bola tangan meliputi sinergitas fisiologi, psikologi dan taktik (Тищенко et al., 2024). Ditambahkan oleh penelitian dari Sreenivasulu et al. (2023) yang menyatakan bahwa kelincahan, kebugaran motorik dan kecepatan reaksi merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki atlet bola tangan (Sreenivasulu et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Ilić et al (2023) yang menyatakan bahwa kecepatan *Shooting* pada bola tangan dipengaruhi oleh kekuatan yang eksplosif (Ilić et al., 2023). Madruga-Parera et al (2024) mengemukakan bahwa peningkatan performa fisik dipengaruhi oleh latihan *flywheel* berbasis permainan bagi atlet bola tangan (Madruga-Parera et al., 2024). Latihan *fartlek* dan latihan *circuit* menurut Haryanti et al (2024) efektif dalam meningkatkan kemampuan VO_{2Max} atlet bola tangan (Haryanto et al., 2024). Dalam perspektif lain, Abdulkareem & Gburi (2024) menyatakan bahwa kompetensi pelatih ketangguhan mental dan stabilitas emosional menjadi faktor yang mempengaruhi tim bola tangan di Irak (Kadhimi Abdulkareem & Hani Abed Al Gburi, 2024). Selain keterampilan atlet bola tangan, Arifin et al (2024) menyatakan bahwa latihan dengan interval dan intensitas yang tinggi berdampak kepada komposisi tubuh atlet bola tangan (Arifin et al., 2024). Penelitian Onell et al (2023) menyatakan bahwa kebiasaan diet atlet bola tangan putra dan putri di Swedia membawa hasil yang positif (Onell et al., 2023). Penelitian Abdel-aziem dan Ameer (2024) menyatakan bahwa atlet dengan tinggi

badan dan tekanan pada plantar berpengaruh terhadap performa atlet bola tangan (Abdel-aziem & Ameer, 2024).

Berdasarkan *state of the art* di atas, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan *Shooting* dapat dilakukan dengan berbagai metode namun belum ada penelitian yang menunjukkan model latihan berbasis *website* dapat diterapkan. Sebagian besar penelitian terdahulu sepakat bahwa peningkatan performa atlet bola tangan dapat dilakukan dengan metode psikologis maupun fisiologis, akan tetapi upaya meningkatkan keterampilan *Shooting* belum inovatif dan menyenangkan sehingga atlet usia 15-17 tahun kurang memahami materi yang diberikan pelatih.

Peneliti menyintesis berbagai hasil penelitian di atas sehingga didapat kebaruan penelitian yang akan dikembangkan peneliti sebagai berikut:

- a. Program latihan yang dibuat merupakan metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan *Shooting* bola tangan.
- b. Produk model latihan ini akan diterapkan dengan basis *website* yang inovatif.
- c. Sasaran produk adalah atlet usia 15-17 tahun.
- d. Model latihan dirancang agar dapat digunakan dimana saja dan dengan peralatan yang dapat disesuaikan.
- e. Model latihan dibuat dalam bentuk video yang dapat diikuti oleh atlet usia 15-17 tahun.
- f. Model latihan didokumentasikan dalam buku dengan *barcode* yang dapat di pindai untuk melihat instruksi pelaksanaan dengan lebih jelas.
- g. Metodologi penelitian model yang dipilih peneliti menggunakan model Borg and Gall yang relevan dan sistematis dalam penelitian Model latihan.

F. Peta Jalan Penelitian

Penelitian ini memiliki peta jalan yang memberikan gambaran bahwa penelitian merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut peta jalan penelitian yang telah dibuat:



Gambar 1.6 Peta Jalan Penelitian

Berdasarkan gambar peta jalan penelitian di atas menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan rangkaian lanjutan dari beberapa penelitian yang dilakukan peneliti pada tahun-tahun sebelumnya. Jika sebelumnya peneliti dan tim telah melakukan penelitian dengan fokus *developing learning model* siswa usia 4-6 tahun, maka pada penelitian ini peneliti membuat model latihan keterampilan *Shooting* bola tangan berbasis *website* untuk atlet usia 15-17 tahun.

Intelligentia - Dignitas