

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan didefinisikan sebagai permainan tim yang memanfaatkan bola sebagai alat utama dan dimainkan dengan satu atau kedua tangan. Bola itu bisa dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Organisasi yang mengawasi bola tangan di tingkat internasional adalah *International Handball Federation* (IHF), sementara di Indonesia diatur oleh Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan, sekaligus menghalangi tim lawan agar tidak bisa mencetak gol ke gawang kita. Kunci untuk dapat bermain dengan baik terletak pada pemahaman dan penguasaan teknik-teknik dasar seperti passing, *dribble*, dan *shooting*. *Passing* adalah gerakan dasar yang dimaksudkan untuk mengarahkan bola jauh dari tubuh pemain yang melempar. Meskipun teknik melempar bervariasi sesuai kebutuhan, pola dasarnya tetap sama. Setelah bola dilempar, bola tersebut harus ditangkap, menurut Sridadi & Utama (2016).

Berdasarkan informasi dari *International Handball Federation* (IHF, 2016), *Jump Shoot* dilakukan dengan maksud agar usaha menembak menjadi lebih sulit untuk diblok lawan karena bola dilepaskan ketika pemain sedang berada di udara. Oleh karena itu, keberhasilan *Jump Shoot* sangat ditentukan oleh seberapa baik lompatan, keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki, dan ketepatan tembakan.

Dalam konteks pengembangan atlet *handball* di tingkat lokal, termasuk atlet Porprov dari Kota Bekasi, masih terdapat sejumlah masalah teknis terkait pelaksanaan *jump shoot*. Dari hasil observasi di lapangan, para atlet sering kali mengalami kesulitan dalam mencapai ketinggian lompatan yang maksimal, ketidakcocokan antara gerakan lengan dan waktu saat bola dilepaskan, serta kesulitan menjaga keseimbangan saat mendarat. Situasi ini berpengaruh terhadap rendahnya tingkat akurasi tembakan dan meningkatnya kemungkinan cedera akibat teknik lompatan yang tidak stabil.

Empat tahun yang lalu, tepatnya menjelang dan saat pelaksanaan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Barat XIV tahun 2022, tim *handball* Kota Bekasi sedang berada dalam fase pembinaan yang intens. Ambisi mereka sangat besar untuk membawa pulang medali emas. Namun, di balik semangat juang yang tinggi di lapangan, tim pelatih menyadari ada satu kelemahan krusial yang sering kali menjadi jalan buntu saat tim melakukan serangan: efektivitas *jump shoot* yang sangat rendah.

Pada pertandingan-pertandingan penentu di Babak Kualifikasi (BK), para pemain andalan sering kali gagal menembus blokade pertahanan lawan. Dari pinggir lapangan, pelatih mencatat dengan saksama rentetan masalah teknis yang terjadi berulang kali. Para atlet terlihat kesulitan mencapai ketinggian lompatan yang maksimal saat melakukan eksekusi. Akibatnya, bola terlalu mudah ditepis oleh *defender* lawan yang posturnya lebih tinggi.

Tidak hanya soal tinggi lompatan, masalah koordinasi juga menjadi sorotan tajam. Sering kali terjadi ketidakcocokan antara gerakan lengan pemain dan waktu (*timing*) saat bola dilepaskan di udara. Bola yang seharusnya meluncur tajam justru kehilangan tenaga. Lebih buruk lagi, ketika mendarat, para atlet sering kehilangan keseimbangan. Kondisi ini tidak hanya membuat tingkat akurasi tembakan menjadi sangat rendah, tetapi juga meningkatkan risiko cedera pada pergelangan kaki dan lutut para pemain akibat teknik lompatan yang tidak stabil. Momen BK PORPROV 2022 itu menjadi tamparan keras sekaligus titik balik. Tim pelatih menyadari bahwa latihan konvensional saja tidak cukup. Mereka membutuhkan intervensi khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai para atlet, yang kelak melahirkan gagasan untuk menerapkan metode latihan *box jump*.

Menyadari rentetan kelemahan krusial dari hasil evaluasi tersebut, tim pelatih menyimpulkan bahwa program latihan konvensional yang selama ini diterapkan kurang menekankan pada latihan eksplosif yang spesifik terhadap karakteristik gerak *handball*. Sebagai solusi, mereka menginisiasi penerapan metode latihan *plyometric*, khususnya *box jump*, yang terbukti efektif meningkatkan kemampuan neuromuskular dan daya ledak otot tungkai melalui mekanisme *stretch-shortening cycle*. Melalui metode latihan yang sistematis dan progresif ini, tim pelatih berharap para atlet dapat menghasilkan tolakan lompatan yang jauh lebih tinggi dan stabil. Pada akhirnya, adaptasi fisik dari latihan *box jump* ini ditargetkan

mampu menyempurnakan ketepatan waktu (*timing*) saat pelepasan bola di udara, memperbesar kekuatan tembakan, serta memperbaiki penguasaan keseimbangan tubuh saat mendarat, sehingga tim Kota Bekasi siap tampil lebih tangguh dan minim cedera di ajang kompetisi berikutnya

Indikator Penilaian	Sub-Indikator yang Dievaluasi	Rata-rata Skor (Skala 1-4)	Keterangan / Catatan Pelatih
Tahap Awalan	Posisi tubuh dan pegangan bola	2.8	Cukup baik, pemain mampu memegang bola dan bersiap dengan rileks, namun momentum kurang terbangun.
Tahap Tolakan	Daya ledak tungkai & tinggi lompatan	1.8	Kurang. Ketinggian lompatan tidak maksimal untuk melewati blok lawan.

<p>Tahap Pelepasan Bola</p>	<p>Koordinasi lengan & <i>timing</i></p>	<p>2.0</p>	<p>Cukup/Kurang. Terjadi ketidakcocokan antara ayunan lengan dan momen rilis bola.</p>
<p>Tahapan</p>	<p>Keseimbangan tubuh setelah melompat</p>	<p>1.5</p>	<p>Kurang. Pemain sangat kesulitan menjaga keseimbangan saat menderat, beresiko cedera tinggi</p>

Tabel 1. 1 Data Atlet Tahun 2022

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi awal yang dilakukan terhadap tim *handball* PORPROV Kota Bekasi pada kompetisi sebelumnya, ditemukan sejumlah permasalahan teknis yang krusial terkait pelaksanaan teknik *jump shoot*. Keterampilan *jump shoot* yang seharusnya menjadi senjata utama dalam mencetak gol belum dapat dieksekusi secara maksimal karena adanya kelemahan pada beberapa fase gerak. Meskipun pada tahap awalan para atlet sudah menunjukkan postur tubuh dan

pegangan bola yang cukup baik, momentum yang dibangun sering kali tidak tersalurkan secara optimal ke fase berikutnya.

Permasalahan paling mencolok terlihat pada tahap tolakan (*take-off*). Para atlet sering kali mengalami kesulitan dalam mencapai ketinggian lompatan yang maksimal untuk melewati blokade pertahanan lawan. Hal ini sangat berkaitan dengan daya ledak otot tungkai yang belum berkembang secara maksimal dan belum merata antar atlet. Selain itu, pada saat melayang di udara, evaluasi menunjukkan adanya ketidakcocokan antara gerakan lengan dan waktu (*timing*) saat bola dilepaskan. Buruknya koordinasi ini mengakibatkan hilangnya daya dorong maksimal pada bola, sehingga arah dan kecepatan tembakan menjadi mudah terbaca atau dihalau oleh penjaga gawang lawan.

Lebih lanjut, kelemahan pada fase pendaratan juga menjadi sorotan utama dalam pelaksanaan *jump shoot* ini. Para atlet sering kali mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh saat mendarat setelah melakukan tembakan. Ketiadaan keseimbangan dinamis yang baik ini tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap rendahnya tingkat akurasi tembakan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kemungkinan cedera yang fatal pada area tungkai dan persendian akibat teknik pendaratan yang tidak stabil.

Kondisi-kondisi tersebut diduga kuat dipengaruhi oleh penerapan program latihan yang masih bersifat konvensional dan kurang menekankan pada latihan eksplosif yang spesifik terhadap karakteristik gerak *handball*.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kemampuan neuromuskular dan daya ledak otot tungkai, seperti metode latihan *box jump*, agar kemampuan *jump shoot* atlet dapat menjadi lebih tinggi, stabil, akurat, dan minim risiko cedera.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh latihan Box Jump terhadap Peningkatan Jump Shoot Atlet Handball PORPROV Kota Bekasi”** Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan efektivitas program latihan serta menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun metode latihan yang lebih menyeluruh dan tepat sasaran.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar studi ini dapat dilakukan dengan lebih terarah, komprehensif, dan mendalam, penulis merasa penting untuk mengurangi jumlah variabel yang terkait dengan isu yang sedang dibahas. Selain itu, pengurangan ini juga bertujuan untuk menyederhanakan tahapan dalam pelaksanaan penelitian. Berikut adalah batasan ruang lingkup serta penelitian yang dimaksud:

- a. Penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh latihan *box jump* sebagai bentuk latihan terhadap kemampuan *jump shoot*, tanpa membahas jenis latihan *plyometrik* lainnya.

- b. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan rancangan *one groups pretest-posttest design*, sehingga terbatas pada perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Subjek penelitian dibatasi pada atlet *handball* Porprov Kota Bekasi, sehingga hasil penelitian tidak digeneralisasi untuk atlet *handball* di luar lingkungan tersebut.
- d. Aspek penilaian yang diambil dalam teknik keterampilan jump shoot dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik penting, mulai dari daya ledak otot tungkai untuk menghasilkan lompatan yang tinggi, hingga kekuatan otot lengan dan bahu guna memberikan daya dorong maksimal pada bola. Saat melayang di udara, koordinasi mata-tangan dan kelenturan pinggang sangat krusial untuk menyelaraskan fokus pandangan dengan pelepasan bola. Selain itu, diperlukan keseimbangan dinamis yang baik agar posisi tubuh tetap stabil selama melompat hingga mendarat, serta kecepatan reaksi untuk mengesekusi tembakan sebelum dihalau lawan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks dan keterbatasan yang ada, pertanyaan yang diajukan dalam studi ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan *jump shoot* atlet *handball* PORPROV Kota Bekasi?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui ”pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan *Jump Shoot* atlet *handball* Porprov Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam pengembangan olahraga renang, khususnya untuk peningkatan performa atlet. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menyediakan pemahaman tentang keterkaitan antara latihan *plyometrik*, terutama *box jump*, dengan peningkatan kemampuan *Jump Shoot* dalam olahraga *handball*.
- b. Menambah referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya mengenai pengembangan kemampuan fisik dan teknik dalam olahraga permainan.
- c. Memperkuat kajian teori tentang efektivitas latihan *plyometrik* dalam meningkatkan daya ledak otot dan keterampilan spesifik olahraga (*sport-specific skill*).

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah. Melalui penerapan latihan

box jump, pelatih dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet sehingga kemampuan *Jump Shoot* menjadi lebih baik, stabil, dan akurat.

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi dalam pengembangan sistem latihan daerah, khususnya dalam pembinaan atlet muda. Program latihan berbasis *box jump* dapat dimasukkan ke dalam kurikulum pelatihan *handball* tingkat daerah.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang variabel-variabel penelitian ini agar memperoleh batasan yang spesifik dan terukur. Definisi operasional dalam studi ini meliputi:

1. Metode Latihan *Box jump* (Variabel X)

Latihan *box jump* adalah bentuk latihan *plyometrik* yang dilakukan dengan cara melompat menggunakan kedua kaki dari lantai ke atas boks (*box*) dengan ketinggian tertentu secara eksplosif, kemudian mendarat dengan teknik yang benar. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet *handball*.

2. Kemampuan *Jump Shoot* (Variabel Y)

Kemampuan *Jump Shoot* adalah kemampuan atlet *handball* dalam melakukan tembakan ke arah gawang sambil melayang di udara setelah melakukan lompatan, yang diukur melalui aspek tinggi lompatan, akurasi tembakan, dan kecepatan gerakan.