

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani. Dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 menyebutkan bahwa “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna sebagai landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional.

Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit- bibit atlet agar regenerasi atlet tetap

berjalan. Permainan bola tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman bernama Konrad Koch. Akan tetapi permainannya bola tangan ini tidak dapat langsung populer pada saat itu karena berbagai alasan. Setelah perang dunia ke-1 selesai, dua orang Jerman yang lain bernama Hirschman dan Dr. Schelenz, berusaha mempopulerkan kembali permainan bola tangan. Kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang yang secara teratur dimainkan di sekolah lanjutan, klub dan perguruan tinggi.

Permainan bola tangan sudah lama dikenal di Indonesia dikalangan pelajar dan militer, namun olahraga bola tangan ini sempat terhenti karena cenderung keras pemainannya. 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 dikalangan angkatan bersenjata. Bola tangan sekarang ini pun semakin berkembang di Indonesia. Hal ini terlihat dengan adanya organisasi atau pengurus besar yang membawahi cabang olahraga bola tangan ini, yaitu Asosiasi Bola tangan Indonesia (ABTI). Permainan bola tangan *Indoor* (dengan 7 pemain) berkembang pesat dan bertambah populer, karena pola permainan yang sangat menarik.

Permainan berlangsung dengan tempo yang cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler dari para pemain dan juga bolanya diakhiri dengan gerakan menembak yang dilakukan dengan cepat, keras dan tepat. Bola tangan memperlihatkan keterampilan gerak yang tinggi gabungan dari lari, lompat dan

melempar bola. Seorang pemain bola tangan harus memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya tahan serta kekuatan. Pada tahun 2008 Indonesia mulai mengembangkan cabang bola tangan. Indonesia yang terpilih menjadi tuan rumah Kejuaraan Olahraga Pantai se-Asia yang pertama *Asian Beach Games Bali 2008*, karena yang dipertandingkan semua olahraga pantai maka saat itu Indonesia memiliki pemain berawal dari bola tangan pantai. Sejak saat itu cabang bola tangan memiliki pengurus dengan nama ABTI (Asosiasi Bola tangan Indonesia). Bola tangan memulai latihan pertama kali di FIK-UNJ (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta) dengan materi pemain masih dalam wilayah Jakarta. Berakhirnya *Asian Beach Games Bali 2008*, atlet yang mengikuti mulai mengembangkan bola tangan di daerahnya, baik yang pantai maupun yang *indoor*. Dengan mengadakan pengenalan ke sekolah-sekolah karena bola tangan ada dalam kurikulum pendidikan. Selain itu juga bola tangan mulai dipertandingkan antar sekolah dan universitas, tetapi dengan peserta yang belum banyak, masih dalam kawasan pulau jawa. Kemudian berkembang dengan adanya Kejuaraan Pelajar dan Mahasiswa Bola tangan *Indoor* yang diselenggarakan pertama kalinya di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2009.

Pada tahun 2010 kembali Indonesia mengikuti *kejuaraan Asian Beach Games yang kedua Muscat Oman 2010*. Berakhirnya pertandingan tersebut ini membuat bola tangan semakin dikenal oleh kalangan pelajar dan mahasiswa, apalagi dengan diadakannya kejuaraan Nasional Bola tangan *indoor* tingkat pelajar dan mahasiswa tahun 2011, 2012 dan yang terakhir diadakan oleh Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan pada bulan September 2013. Dengan

adanya kejuaraan-kejuaraan Nasional ini diharapkan mampu menyaingi cabang olahraga yang populer lainnya seperti futsal, basket, voli dan kedepannya tim bola tangan Indonesia bisa bersaing dengan negara-negara lainnya, tidak hanya di ASEAN tapi juga belahan dunia lainnya.

Hal ini membuat peneliti ingin mengembangkan model Latihan shooting dalam cabang olahraga bola tangan. Dalam cabang olahraga bola tangan melempar adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola tangan dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga bola tangan, karena dalam olahraga bola tangan melempar berfungsi sebagai usaha untuk melakukan operan dan berfungsi sebagai tembakan atau lemparan ke arah gawang. Pendapat ini diperkuat dengan adanya pendapat dari Agus Mahendra bahwa salah satu karakteristik gerak dasar yang dominan dalam bola tangan adalah melempar, yang merupakan keterampilan manipulatif, yang dimaksud dengan manipulatif yaitu gerakan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badan secara lebih terampil seperti gerakan menangkap, melempar, menendang.

Dalam melakukan gerakan melempar pada olahraga bola tangan dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik, yang termasuk ke dalam komponen fisik diantaranya kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan kekuatan, dan stamina. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam latihan. Disamping harus memiliki komponen fisik di atas, seorang atlet bola tangan dituntut memiliki kemampuan dasar dalam melakukan tembakan (shooting). Selain komponen fisik yang disebutkan di atas, seorang atlet bola tangan harus juga mempunyai kelentukan pada sendi bahu yang

baik karena dalam melakukan gerakan tembakan (*shooting*) diperlukan kelenturan yang tinggi agar terhindar dari cedera. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban atau menerima beban sewaktu bekerja.

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Daya tahan otot juga merupakan salah satu yang sangat dibutuhkan pada olahraga bola tangan. Daya tahan otot adalah kemampuan sekumpulan otot untuk berkontraksi secara dinamis atau statis dengan menahan beban dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Sendi bahu adalah dibentuk oleh kepala tulang humerus dan mangkuk sendi, disebut *cavitas glenoidalis*. Sendi ini menghasilkan gerakan fungsi di bola tangan seperti melakukan gerakan menembak (*shooting*).

Maka dapat diketahui bahwa dalam melempar bola tangan bagian terpenting adalah pada kekuatan otot lengan dan kelenturan sendi bahu. Kekuatan otot lengan dan kelenturan sendi bahu yang dihasilkan dapat membuat lemparan seseorang dapat maksimal untuk memperoleh hasil yang baik dalam melakukan tembakan / shooting pada olahraga bola tangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diketahui permasalahan yang ada. Permasalahan tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum adanya metode Latihan yang tepat untuk melatih akurasi menggunakan target
2. Belum adanya metode Latihan akurasi shooting yang tepat
3. Belum adanya metode Latihan handball yang menggunakan target

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas penelitian ini hanya akan dibatasi pada “Bagaimana Mengembangkan Model Latihan Shooting Bola Tangan Berbasis Target Pada Usia 13-17 Tahun”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan masalahnya adalah :

- a. Bagaimana Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Shooting Bola Tangan Berbasis Target Bagi Usia 13-17 Tahun.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan Model Latihan Teknik Dasar Shooting Bola Tangan Berbasis Target Bagi Usia 13-17 Tahun

F. Manfaat Penelitian

- 1) Membantu upaya memajukan prestasi atlet bola tangan .
- 2) Memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses latihan, sehingga atlet merasa tidak jenuh.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi klub-klub dan pelatih pada cabang olahraga bola tangan dalam meningkatkan teknik shooting
- 4) memudahkan pelatih untuk meningkatkan efektivitas shooting bola tangan

G. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan yaitu Gerakan atau foto latihan shooting dengan berbasis target, dengan spesifikasi isi foto sebagai berikut:

1. Alat untuk Gerakan shooting merupakan sebuah cones yang digantung di gawang
2. Membuat Gerakan untuk melakukan shooting
3. Sebuah metode shooting yang mudah dilakukan untuk menghasilkan akurasi yang tepat

