

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Lapangan bola tangan berukuran 40m x 20m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang. Bola yang digunakan lebih kecil dari bolasepak. Bola tangan dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter (Mustaqim, 2018). Bola tangan juga dipertandingkan di Olimpiade.

Olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan dari pada kakinya, sebagaimana telah diklaim oleh sejarawan olahraga terkenal, bahwa ia memainkan bola tangan jauh lebih awal dari pada sepak bola. (Mustaqim, 2018).

Permainan bola tangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bola tangan modern. Dimana bentuk permainan dan peraturannya masih sangat berbeda. Permainan “Uraina” yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dalam *Odyssey*) dan “Harpastion” yang dimainkan oleh orang-orang Romawi (yang digambarkan oleh seorang dokter Romawi yang bernama Claudius Galenus tahun 130 sampai 200 masehi), sebagaimana dalam “*Fangballspiel*” atau permainan “tangkap bola” yang diperkenalkan dalam sebuah lagu oleh seorang penulis puisi Jerman bernama Walther von der Vogelweide (1170-1230), dimana semua keterangan tersebut merupakan tanda-tanda pasti yang bisa digambarkan sebagai bentuk kuno dari permainan bola tangan.

Menurut (Hermansah, 2018a) Teknik dasar *Handball* adalah permainan harus dapat melakukan start lari dengan cepat, memiliki kelincihan (*agility*) dapat menangkap bola dengan mantap, melempar (mengoper) bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki kordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa teknik menembakkan bola ke gawang lawan

Menjadi pemain bola tangan tidak semudah seperti orang pikirkan, butuh keahlian dan Teknik – Teknik yang lengkap dimiliki untuk menjadi pemain bola tangan terutama pemain bola tangan harus memiliki kelincihan yang bagus karena disetiap teknik-teknik bola tangan harus memiliki kelincihan yang baik..

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya. Latihan kelincahan memiliki peranan penting untuk berbagai jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan dalam adaptasi dengan intensitas yang tinggi terhadap perubahan situasi pada saat pertandingan. (Jeklin, 2016)

latihan kelincahan merupakan komponen yang mendukung kecepatan dan membantu dalam meningkatkan kualitas dalam pengambilan keputusan, serta memudahkan terjadinya respons terhadap situasi permainan. Artinya kelincahan memiliki manfaat bagi pemain di atas lapangan dalam membantu meningkatkan kualitas permainan dan juga membantu dalam permainan dalam situasi maupun kondisi tertentu (Jeklin, 2016)

Pemain bola tangan juga harus diajarkan teknik dasar seperti mulai dari usia dini sehingga saat dewasa dapat melakukan teknik tersebut dengan baik ini hal yang harus diperhatikan dengan baik karena ini berpengaruh saat bermain bola tangan, dengan pemahaman teknik dasar yang baik ini perlu banyaknya pengulangan maka dari itu perlu waktu yang lama sehingga dengan teknik dasar yang baik membuat pemain jadi lebih baik dalam bermain bola tangan.

Salah satu hal yang harus diutamakan dalam pembinaan usia dini ini adalah latihan kelincahan dapat dilihat setiap pemain bola tangan harus memiliki kelincahan yang baik karena ini salah satu faktor penting dalam permainan bola tangan maka dari itu dalam pembinaan

usia muda perlu diajarkan secara detail latihan *kelincahan* yang benar dan baik.

Pemain bola tangan usia 20-23 tahun dalam latihan kelincahan harus sudah baik didalam mengeksekusinya karena diusia ini faktor terpenting didalam perkembangan bolatangannya untuk mencapai tingkatan yang lebih sulit karena diusia ini akan masuk fase usia keemasa dan dimana harus baik dalam mengsekusi teknik dasar maka dari itu diusia ini akan ditingkatkan tingkat kesulitan dalam latihan karena pemain harus memahami taktik cara bermain ini harus sudah mulai ditanamkan sejak usia 20-23 tahun.

Ketika berbicara aspek kelincahan banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, diantaranya bentuk latihan, durasi latihan, karakteristik latihan dan frekuensi Ketika melakukan latihan gerak. Ketercapaian hasil pada sebuah aktivitas olahraga tergantung dari aturan yang dilakukannya dan tidak bisa secara sembarangan.(Ainul Ghurri, 2018)

Ketika seseorang bermain bola tangan maka tidak hanya bergantung pada factor fisiologi, psikologis, sosialogis maupun ilmiah tetapi juga membutuhkan fisik yang baik, komposisi tubuh, ketahanan, fleksibilitas dan reaksi yang baik terhadap berbagai situasi yang di alami. (Ainul Ghurri, 2018)

Untuk saat ini pelatih harus kreatif dalam pengembangan membuat program latihan mulai dari mudahnya pemain menangkap atau menerima program latihan yang diberikan sehingga pemain dapat

melakukan latihan dengan baik banyaknya metode atau cara melatih sekarang ini dengan berkembangnya jaman pelatihan harus mempunyai alat yang bisa memudahkan didalam pengembangan latihan kelincahan.

Kelincahan merupakan biomotorik yang paling kompleks karena dipengaruhi beberapa komponen biomotorik yakni kecepatan, koordinasi, kelentukan dan daya ledak.(Ainul Ghurri, 2018). Boompa (1999) dalam Siahaan (2015) juga menjelaskan bahwa komponen biomotorik yang paling banyak kombinasinya adalah kelincaha, yang merupakan kombinasi kecepatan, koordinasi, kelentukan dan daya ledak (*power*)

Kualitas komponen kondisi fisik yang baik sangatlah dibutuhkan dalam menunjang olahraga bola tangan yang banyak dipengaruhi oleh kekuatan, kelincahan, konsentrasi dari pemain.

Pemain bola tangan dalam hal ini dituntut untuk memiliki teknik dasar yang baik maka untuk perkembangan pemain usia muda terutama usia 20 sampai 23 tahun ini perlu perlakuan khusus untuk dapat dikembangkan secara moderen sehingga pemain dapat menerima latihan dengan baik dan ini akan memberikan dampak positif sehingga pemain dapat mengalami perkembangan didalam mengesekusi Teknik – Teknik bola tangannya. Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk mengangkat masalah ini dengan membuat pengembangan model latihan *kelincahan* yang diharapkan dapat mempermudah dan

memahami khususnya latihan kelincahan bola tangan bagi usia 20 sampai 23 tahun.

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dalam ilmu kepelatihan olahraga khususnya di cabang olahraga bola tangan, hingga pada akhirnya menjadi bagian dalam rangka usaha memajukan dunia olahraga di Indonesia.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal yang dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran dari penelitian. Peneliti memfokuskan pada penerapan model latihan kelincahan pada cabang olahraga *handball* usia 20-23 tahun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas maka penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga *Handball* Usia 20-23 ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakan penelitian ini adalah “Mengembangkan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga *Handball* usia 20-23”

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Dapat menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang di teliti yaitu seberapa besar pengaruh metode kelincahan pada cabang olahraga *handball* usia 20-23?"
- b. Dapat memperbanyak model latihan khususnya Latihan kelincahan pada cabang olahraga *handball*
- c. Dapat meberikan kontribusi berharga terhadap perkembangan ilmu kepelatihan, khususnya dalam peranan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil latihan di lapangan
- d. Dapat membantu *coaching staff* dalam memberikan materi latihan dengan baik dan benarguna meningkatkan prestasi dalam cabang bola tangan.

D. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan kelincahan. Dimana latihan ini dapat mengembangkan kreativitas dan minat latihan. Jenis Latihan yang digunakan pada pengembangan model latihan *kelincahan* adalah latihan *Up & back drill, Both feet quick jumps, Trun around or 180 drill, Lateral high knee, Lateral in & out, Said to said touch, Back to back, V run, Diagonal cuts, Triangel cuts* dapat melatih keterampilan/ketepatan dalam melakukan kelincahan