

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Sehingga tak seorang pun di dunia ini yang tidak menyukai kegiatan olahraga. Mulai dari rakyat jelata hingga para pejabat serta pemimpin negara. Hal ini terjadi karena satu tujuan yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat (Hermansah, 2018a)

Olaharaga yang aman dilakukan selama Pandemi. Semenjak Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau kita untuk melakukan *physical distancing*, banyak yang berubah dari cara kita hidup sehari-hari. Tak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya (Furkan et al., 2021)

Olahraga juga bisa memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, tentu saja pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Olahraga dapat dilakukan untuk berbagai tujuan seperti membuat tubuh menjadi lebih sehat, menguatkan tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Olahraga rehabilitasi digunakan untuk memperbaiki keadaan tubuh seseorang, tetapi pada umumnya orang-orang melakukan olahraga dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

Olahraga memberikan kontribusi bagi perkembangan social ekonomi masyarakat bahkan kontribusi tersebut diakui secara nyata oleh pemerintah. Namun, sejak pandemi Covid-19 menyebar, pemerintah di berbagai negara mulai memberlakukan protokol kesehatan secara ketat, seperti peraturan menjaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar yang pastinya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya. Untuk menjaga kesehatan atlet dan pihak lain yang terlibat, sebagian besar perhelatan olahraga, baik ditingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan/ditunda untuk sementara waktu. Ajang olahraga internasional, Olimpiade dan Paralimpiade tahun ini mundur dan akan dihelat pada 2021 (Kardiyanto, 2020)

Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dalam ruangan (indoor) lebih besar risiko tertular infeksi virus ini, seperti kondisi ruang tertutup, banyaknya orang yang berada dalam ruangan olahraga, makin mempermudah terjadinya transmisi. Sehingga sangat perlu protokol yang ketat dan tepatantara lain menghindari kontak fisik atau terlalu dekat dengan orang lain ataupun dengan benda-benda yang bisa terkontaminasi. Mempertimbangkan bahwa penularan COVID-19 dari manusia ke manusia melalui droplet maka banyak negara menggunakan patokan penjarakan fisik yang banyak diadopsi adalah 1.5meter antar orang. Namun, jarak ini hanya tepat untuk kondisi berdiam di tempat, sehingga tidak lagi sesuai untuk orang yang berjalan,berlari apalagi bersepeda (Setyaningrum, 2020)

Banyak kelompok masyarakat yang sangat gemar olahraga. Dalam hal ini, olahraga berfungsi untuk membina komunikasi dan membangun jembatan antar kelompok masyarakat dan antar generasi. Melaluiolahraga juga berbagai

kelompok masyarakat dapat memainkan peran yang lebih krusial terhadap transformasi dan pengembangan sosial, khususnya dalam masyarakat yang mengalami disintegrasi. Hal ini memungkinkan olahraga digunakan sebagai alat untuk menciptakan peluang belajar dan mengakses populasi yang seringkali terpinggirkan (Kardiyanto, 2020)

Olahraga bukanlah semata-mata aktivitas fisik untuk tujuan kesehatan dan rekreasi, melainkan pula suatu aktivitas sosial yang mempengaruhi jiwa dan kehidupan banyak orang, baik yang berkecimpung langsung maupun tidak di dalam olahraga tersebut. Olahraga telah berevolusi bersama dengan perkembangan masyarakat dikomersialisasikan dan dijadikan pertunjukan hiburan. Untuk menanamkan nilai-nilai hidup, salah satunya adalah nasionalisme. Pertandingan olahraga, secara tidak langsung masyarakat diajarkan arti penting kerja keras, keunggulan kemampuan dan keterampilan, dan kebanggaan nasional. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sudah dikenal dan sering dilakukan manusia. Berbagai jenis kegiatan olahraga bisa dipilih dan dilakukan oleh manusia mulai dari jenis olahraga yang murah dan melakukannya sampai olahraga yang memerlukan biaya besar. Aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatannya. Banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga untuk tujuan hobi atau untuk mengurangi stres akibat rutinitas dan beban pekerjaan sehari-hari.

Olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang

digunakan. Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.(Prativi, 2013)

Olahraga bola tangan hampir seperti sepakbola, hanya saja ada perbedaan terletak teknik dasar dan memainkannya. Sepakbola menggunakan kaki sedangkan bola tangan jelas menggunakan tangan untuk memainkannya, terdapat tujuh pemain inti yaitu enam pemain dan satu penjaga gawang dan jumlah pemain bola tangan lebih sedikit dibandingkan sepakbola. Olahraga bola tangan indoor di Indonesia pada masa sekarang ini belum memasyarakat bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti sepakbola, futsal, basket, bolavoli. Padahal olahraga bola tangan memiliki potensi besar di tingkat sekolah, mengingat olahraga bola tangan adalah olahraga dinamis yang sebenarnya menarik untuk diperkenalkan kepada masyarakat/sekolah.

Olahraga bola tangan bersifat *indoor*. Olahraga bola tangan merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari tujuh orang. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam gawang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola. Bola boleh dipasing dengan tangan atau dengan mendribelnya beberapa kali ke lantai tanpa menyentuh kedua tangan bersamaan (Hermansah, 2018b)

Bola tangan merupakan salah satu olahraga permainan yang memerlukan kelincahan dan kecepatan serta keteampilan dalam teknik dasar seperti, menangkap, melempar, mendribble, menshooting, menghadang lawan dan

menjaga gawang. Dalam melakukan gerakan-gerakan bola tangan diperlukan keterampilan dasar memainkan bola yang harus dikuasai. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain bola tangan dengan baik pula. Gerakan harus dikordinasi antara tangan, mata, dan kerjasam tim untuk menghasilkan permainan yang baik.

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 sepak bola, tapi caramemindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Permainan bola tangan merupakan permainan olahraga modifikasi antara permainan bola basket dan sepak bola yang mengandalkan kemahiran tangan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain dan dimainkan pada lapangan yang berukuran 20 x 40 meter (Mustaqim, 2018)

Permainan bola tangan merupakan salah satu materi yang termasuk dalam kategori per-mainan bola besar. Permainan ini keberadaan-nya kurang dikenal di masyarakat, permainan ini seolah-olah mati suri, karena anak-anak sekarang kebanyakan hanya mengenal permainan bola voli, bola basket, dan sepakbola bahkan yang ter-kini adalah banyak menggilai permainan futsal. Padahal permainan bola tangan kalau dicermati tidak kalah menariknya dengan permainan bola besar lainnya. Kegunaan permainan bola tangan sangat besar pengaruhnya dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani (Prasojo et al., 2012)

Bola tangan merupakan olahraga beregu dimana dua tim yang masing-

masing terdiri dari 7 pemain yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar terhindar dari kemasukan bola. Permainan bola tangan ini mirip dengan sepak bola atau futsal hanya saja cara memainkan bolanya menggunakan tangan, bukan kaki. Kondisi fisik berperan penting dalam permainan bola tangan, karena atlet bolatangan harus melakukan pergerakan secara terus-menerus untuk dapat mencetak angka pada saat pertandingan. Kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal untuk melengkapi komponen-komponen tersebut yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi (Siantoro, 2017)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada atlet club *Handball Bogor Timur*, latihan *flying shoot* dalam permainan bola tangan pada saat pelaksanaan latihan pelatih terlihat menyampaikan materi kurang menarik minat atlet, pelatih juga tidak menggunakan media saat pelaksanaan *flying shoot*, pelatih hanya melaksanakan Latihan *flying shoot* tanpa adanya akurasi.

Untuk meningkatkan ketepatan teknik *shooting* menggunakan *flying shoot* dalam permainan bola tangan, penulis mencoba memberikan beberapa latihan *flying shoot*, sebagai acuan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* menggunakan *flying shoot* dalam permainan bola tangan. Latihan yang dilakukan oleh pelatih terutama saat melatih *flying shoot*, jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan teknik *flying shoot* yang sederhana dan sedikit variasi. Pelaksanaan metode latihan teknik *flying shoot* tidak dilakukan secara efektif, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim

diberikan latihan yang khusus dari bentuk-bentuk latihan teknik *flying shoot* dan variasi yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari permainan bola tangan belum tercapai secara maksimal, berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul Pengembangan Model Latihan Akurasi *Flying Shoot* Bola Tangan Melalui Berbasis Permainan Pada Usia 14-17 Tahun Club *Handball* Bogor Timur.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, karena kemampuan pemain kurang begitu baik dan tepat dalam melakukan *shooting*, maka perlu ada pembatasan masalah. Pembatasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah terfokus pada akurasi dalam melakukan *Flying shoot* dengan melakukan berbasis permainan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas maka penulis dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengembangan model latihan akurasi *shooting* bola tangan berbasis permainan terhadap *shooting* bola tangan usia 14-17 tahun?

C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan akurasi *shooting* terhadap *shooting* bola tangan Club *Handball* Bogor Timur.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak sebagai berikut:

3. Bagi Pelatih

- a) Sebagai acuan untuk menambahkan kreatifitas dalam melatih bolatangan khususnya dalam latihan akurasi *shooting*.
- b) Menambah wawasan pelatih terhadap model latihan akurasi *shooting* bola tangan yang menarik dan bermanfaat untuk kegiatan melatih bola tangan.

4. Bagi Club Bogor Timur U-17

- a) Sebagai sarana belajar mandiri untuk memperjelas pemahaman terhadap model latihan *shooting*.
- b) Sebagai sarana pendorong motivasi dan minat model latihan akurasi *shooting* bola tangan yang dapat meningkatkan hasil *shooting*.

5. Bagi peneliti

- a) Memberikan pengalaman untuk mengaplikasikan pengetahuan yang didapat saat kuliah ke dalam suatu karya atau penelitain.
- b) Sebagai dokumen untuk pengembangan atau penelitain lebih lanjut.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan *shooting* berbasis permainan melalui metode permainan. Dimana permainan ini dapat mengembangkan kreativitas dan minat latihan. Jenis permainan yang digunakan pada pengembangan model latihan akurasi *shooting* adalah permainan berbasis kombinasi passing, dribbling, *shooting* dapat melatih keterampilan/ketepatan dalam melakukan shooting.