

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan (handball) berasal dari Yunani kuno. Pertandingan bola tangan tetap digelar meski aturannya masih ketinggalan jaman. Permainan Urania dimainkan oleh orang Yunani kuno (dijelaskan oleh Homer dan Odyssey), dan Harpaston dimainkan oleh Claudius Galens di Roma antara tahun 130 dan 200 M. Di Jerman, permainan bola tangan dikenal sebagai "permainan fangball" dan diperkenalkan dalam sebuah lagu oleh penyair Jerman Walter von der Fugelweide (1170-1230). Di Perancis, seorang bernama Rabeiras (1494-1533) berkata tentang permainan bola tangan: "Mereka bermain bola tangan dengan tangan mereka," orang Inuit di dataran subur menggambarkan dan mengilustrasikan bola tangan pada tahun 1793. Pada tahun 1484, administrator olahraga Denmark mengizinkan permainan tersebut dimainkan di sebuah sekolah menengah di Ortap, Denmark, dan menyerukan agar peraturan segera dimasukkan ke dalam bola tangan. (Adi, 2016)

Handball merupakan olahraga ganda yang totalnya berjumlah tujuh pemain, enam pemain dan seorang penjaga gawang, mengarahkan bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tetapi Anda menggerakkan bola dengan tangan, bukan dengan kaki.

Dahulu olahraga bola tangan di Indonesia mempunyai banyak penggemar terutama dikalangan mahasiswa dan mahasiswa.

Kompetisi bola tangan dimainkan dalam tim yang terdiri dari 11 orang (bola tangan luar/lapangan) dan diadakan di sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Periode ini juga banyak kompetisi yang diadakan baik oleh universitas maupun organisasi kemahasiswaan.

Permainan *handball* pernah mengisi acara pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional pada PON ke II yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Peserta dari empat daerah yaitu : Jakarta Raya, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Selain dalam PON

Persatuan Bola Tangan Indonesia (ABTI) merupakan badan pengelola bola tangan di Indonesia dan menjadi anggota IHF sejak tahun 2007. Berdasarkan akta notaris tentang pendirian perkumpulan bola tangan yang diajukan oleh notaris Lyric Kristiwati H.H., itulah Persatuan Bola Tangan Seluruh Indonesia dan resmi berdiri pada tanggal 16 Agustus 2007

Bermula ketika peneliti melihat suatu event bola tangan beberapa atlet bisa melakukan tembakan kearah gawang akan tetapi akurasi tembakan yang masih sangat kurang. Oleh sebab itu peneliti memiliki rasa kegelisahan terhadap permasalahan tersebut yang terjadi dilapangan ialah ketika atlet melakukan tembakan kearah gawang akurasi yang dimiliki oleh atlet masih jauh dari target oleh sebab itu hasil dari setiap pertandingan tidak Banyak terjadi gol, Maka oleh itu peneliti melakukan penelitian untuk memperbaiki tingkat akurasi dengan metode Latihan terhadap target di gawang.

Namun tidak semua sekolah memiliki sarana dan prasarana tersebut. Alasan ini digunakan untuk meningkatkan akurasi pertandingan bola tangan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui metode latihan permainan bola tangan“**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRI* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* PERMAINAN BOLA TANGAN**”

B. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan plyometri terhadap akurasi shooting permainan bola tangan

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, diharapkan penelitian ini dapat merumuskan hal-hal sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh latihan plyometri terhadap akurasi shooting permainan bola tangan ?

D. Tujuan Penelitian

Tentunya setiap kegiatan mempunyai tujuan akhir. Berdasarkan rumus mercer di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk “mengetahui pengaruh latihan plyometri terhadap akurasi shooting permainan bola tangan ”.

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan disusunnya penelitian ini dapat di gunakan oleh berbagai pihak, diantaranya:

1. Bagi subjek Penelitian

Penelitian pengembangan ini diharapkan bermanfaat bagi subjek penelitian agar memiliki media yang baru dalam proses melakukan kegiatan olahraga, khususnya pada cabang olahraga bola tangan.

2. Bagi Pelatih

Penelitian pengembangan ini diharapkan berguna bagi pelatih sebagai pengembang minat dan bakat agar memiliki media yang dapat membantu dalam proses latihan, dan khususnya pada cabang olahraga bola tangan

3. Bagi Peneliti

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana dan menambah pengalaman dalam melakukan penelitian Pengaruh Latihan *Plyometri* Terhadap Akurasi *Shooting* Permainan Bola Tangan

F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1) Bola Tangan

Bola tangan merupakan olahraga ganda yang totalnya berjumlah tujuh pemain, enam pemain dan seorang penjaga gawang, mengarahkan bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tetapi Anda menggerakkan bola dengan tangan, bukan dengan kaki. (Adi, 2016)

2) Akurasi

Akurasi adalah kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan bebas menuju suatu tujuan. Target ini bisa berupa jarak atau objek langsung yang perlu Anda ketahui. (Romadhon, 2017)

3) Plyometri

Latihan plyometric adalah jenis latihan yang meliputi latihan dimana otot-otot aktif diregangkan sebelum memendek, dan dapat dilakukan dengan atau tanpa beban, serta peningkatan kekuatan, tinggi lompatan dan performa sprint. (Cengizel et al., 2022)