

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah satu-satunya aktivitas yang dapat menyatukan semua lapisan masyarakat tanpa memandang latar belakang suku, ras, atau agama. Dengan demikian, tidak ada satu individu pun di bumi ini yang tidak menikmati aktivitas fisik ini. Dari orang biasa hingga para pejabat dan pemimpin negara, semua terlibat. Hal ini terjadi karena ada tujuan yang sama, yaitu untuk membangun tubuh yang bugar dan pikiran yang sehat. (Fakhri, 2022). Olahraga pun dapat memperbaiki dan mengoptimalkan fungsi otak manusia agar lebih efisien dalam bekerja. Dengan kondisi fisik yang lebih sehat dan kemampuan berpikir yang lebih tajam, otomatis akan memunculkan rasa percaya diri yang lebih tinggi pada individu. Aktivitas fisik ini bisa dilakukan untuk berbagai tujuan, seperti menjaga kesehatan tubuh, menguatkan fisik, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga rehabilitasi difokuskan pada pemulihan kondisi fisik seseorang, namun pada umumnya, orang-orang berolahraga dengan ingin meningkatkan tingkat kesehatan mereka.

Banyak komunitas yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap aktivitas fisik. Dalam konteks ini, aktivitas olahraga berperan dalam memperkuat interaksi serta menjalin koneksi antar komunitas dan antar generasi. Melalui aktivitas fisik, berbagai kelompok masyarakat dapat

mengambil peran penting dalam perubahan dan pembaruan sosial, terutama di komunitas yang mengalami perpecahan. Hal ini membuka kesempatan bagi olahraga untuk menjadi sarana dalam menciptakan peluang pendidikan dan menjangkau kelompok yang sering kali terabaikan. (Fakhri, 2022).

Olahraga bukan hanya sekadar kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan dan rekreasi, tetapi juga merupakan sarana sosial yang berdampak pada jiwa dan kehidupan banyak orang, baik yang terlibat secara langsung maupun yang tidak. Seiring dengan perkembangan masyarakat, olahraga telah berubah, dikomersialisasi, dan dijadikan sebagai bentuk hiburan. Salah satu nilai yang bisa ditanamkan adalah semangat nasionalisme. Melalui pertandingan olahraga, masyarakat secara tidak langsung belajar mengenai pentingnya kerja keras, keunggulan dalam kemampuan dan keterampilan, serta rasa bangga terhadap negara. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang telah lama dikenal dan dilakukan oleh banyak orang. Terdapat berbagai macam jenis olahraga yang bisa diambil dan dijalankan oleh individu, mulai dari yang tidak memerlukan biaya hingga yang membutuhkan pengeluaran besar. Aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk kesehatan fisik. Banyak orang terlibat dalam olahraga sebagai hobi atau untuk meredakan stres yang muncul akibat rutinitas dan tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Olahraga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kebugaran fisik seseorang, terutama karena kegiatan ini secara langsung berkontribusi terhadap aspek-aspek kebugaran fisik. Jenis kegiatan olahraga

harus disesuaikan dengan usia individu, termasuk pemilihan jenis olahraga, aspek keamanan, dan alat yang digunakan. Aktivitas fisik yang terprogram dan rutin dilaksanakan oleh seseorang dengan kesadaran tinggi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan motivasi mereka dalam berolahraga. Kegiatan tersebut harus dilaksanakan dengan mematuhi teknik dan aturan yang tepat. Meskipun menyukai olahraga, penting untuk mempertimbangkan faktor usia dan kondisi fisik agar tetap terjaga dalam pengelolaannya. (Fakhri, 2022).

Olahraga bola tangan mirip dengan sepakbola, namun terdapat perbedaan dalam teknik dasar serta cara memainkannya. Sementara sepakbola mengandalkan kaki, bola tangan jelas dimainkan dengan menggunakan tangan. Tim terdiri dari tujuh pemain, enam di antaranya adalah pemain dan satu sebagai penjaga gawang, dan jumlah pemain dalam bola tangan lebih sedikit dibandingkan dengan sepakbola. Saat ini, olahraga bola tangan di dalam ruangan di Indonesia belum terlalu dikenal jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain seperti sepakbola, futsal, basket, dan voli. Namun, bola tangan memiliki potensi yang besar di tingkat sekolah, mengingat ini adalah olahraga yang dinamis dan benar-benar menarik untuk diperkenalkan kepada masyarakat dan institusi sekolah.

Olahraga bola tangan dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini melibatkan dua tim yang masing-masing terdiri dari tujuh pemain. Setiap tim berusaha untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan sekaligus menghalangi lawan dari mencetak gol. Pemindahan bola

bisa dilakukan dengan tangan atau dengan memantulkan bola ke lantai beberapa kali tanpa menyentuh kedua tangan secara bersamaan. (Fakhri, 2022).

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 merupakan cabang olahraga tim yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari tujuh anggota (enam pemain dan satu kiper), yang berusaha untuk membawa bola ke gawang lawan. Permainan ini memiliki kesamaan dengan sepak bola, tetapi dalam permainan ini, bola dipindahkan menggunakan tangan para pemain daripada kaki. Olahraga bola tangan adalah bentuk permainan yang dimodifikasi dari bola basket dan sepak bola, yang mengedepankan keahlian tangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Dua tim bertanding, dan setiap tim terdiri dari tujuh pemain, serta dimainkan di arena dengan ukuran 20 x 40 meter. (Fakhri, 2022).

Permainan bola tangan adalah salah satu jenis olahraga yang termasuk dalam kategori permainan bola besar. Masyarakat cenderung kurang mengenal permainan ini, sehingga seolah-olah permainan ini kurang diminati, karena mayoritas anak-anak saat ini lebih akrab dengan voli, basket, dan sepak bola. Selain itu, banyak dari mereka yang kini sangat menyukai futsal. Namun, jika dilihat dengan seksama, permainan bola tangan tidak kalah menarik dibandingkan dengan olahraga bola besar lainnya. Manfaat dari permainan bola tangan sangat signifikan untuk membantu perkembangan individu secara seimbang antara aspek fisik dan mental. (Fakhri, 2022).

Bola tangan adalah olahraga tim yang melibatkan dua kelompok, masing-masing dengan 7 pemain, yang berusaha untuk mencetak gol ke dalam gawang lawan sambil menjaga gawang mereka agar tidak kebobolan. Permainan ini mirip dengan sepak bola atau futsal, tetapi cara untuk bermainnya adalah dengan menggunakan tangan, bukan kaki. Kebugaran fisik memiliki peranan yang krusial dalam permainan bola tangan, karena para atlet harus bergerak secara konstan untuk mencetak gol selama pertandingan. Kondisi fisik adalah aspek yang wajib dimiliki oleh seorang atlet untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara maksimal, yang mencakup berbagai komponen seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi. (Fakhri, 2022).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama Babak Kualifikasi *Handball* di Subang pada bulan Oktober, terlihat adanya penurunan kualitas atlet, yang ditunjukkan oleh rendahnya akurasi lemparan 7 meter oleh tim *Handball* Kota Bekasi. Pelatih mengungkapkan bahwa dalam pelaksanaan lemparan 7 meter, bola yang berhasil masuk ke gawang sangat minim, sehingga mudah untuk diantisipasi dan ditangkap oleh kiper. Selain itu, banyak tembakan dari jarak 7 meter yang meleset, tidak mengenai gawang lawan dan seringkali keluar lapangan. Pemain juga tampak kurang fokus dan terburu-buru saat melaksanakan lemparan 7 meter. Apabila kondisi ini dibiarkan, ada kekhawatiran bahwa prestasi atlet putra *Handball* akan menurun, oleh karena itu peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian ini untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh atlet *Handball* Kota Bekasi.

Kesalahan – Kesalahan yang sering muncul ketika melakukan lemparan 7 meter, salah satu faktornya adalah tidak akuratnya arah lemparan 7 meter ke gawang. Untuk mencapai penguasaan yang baik dalam lemparan 7 meter, sangat penting untuk melaksanakan latihan secara konsisten dengan tujuan untuk mengotomatiskan teknik lemparan 7 meter dalam *handball*. Terdapat berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan keberhasilan lemparan 7 meter ke gawang, salah satunya adalah latihan dengan target yang meliputi beberapa variasi latihan dalam meraih poin. Latihan permainan target ini mencakup beberapa jenis aktivitas, di antaranya: *goaling*, *girshoo* (*giring shoot*), *zig-zag goal*, dan *bolbal shoot*. Selain

berfungsi untuk memperbaiki hasil lemparan 7 meter, jenis latihan ini juga dipakai oleh pelatih untuk mencegah kebosanan yang dialami atlet akibat rutinitas latihan yang hampir sama setiap hari. (Buya,dkk.,2021:109).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Target Terhadap Lemparan 7 Meter Atlet *Handball* 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

Rumusan masalah dari penelitian ini, setelah mempertimbangkan latar belakang dan batasan masalah, adalah: "Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan target terhadap lemparan 7 meter terhadap atlet *handball* Kota Bekasi?".

Agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan lebih terfokus, menyeluruh, dan mendalam, penulis merasa perlu untuk membatasi variabel yang ada dalam permasalahan yang dibahas. Selain itu, pembatasan ini juga bertujuan untuk mempermudah proses pelaksanaan penelitian. Adapun batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Focus penelitian ini hanya “Pengaruh Latihan Target Terhadap Lemparan 7 Meter Atlet *Handball* Kota Bekasi.”
- b. Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode

penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang “Pengaruh Latihan Target Terhadap Lemparan 7 Meter Atlet *Handball* Kota Bekasi.”

c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk atlet *Handball* Kota Bekasi

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini, setelah mempertimbangkan latar belakang dan batasan masalah, adalah: "Apakah ada latihan target terhadap lemparan 7 meter terhadap atlet *handball* Kota Bekasi?".

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan dan sasaran yang ingin dicapai. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap lemparan 7 meter atlet *handball* Kota Bekasi ”.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dijelaskan, penelitian ini memberikan beberapa manfaat yang dapat diperoleh, antara lain:

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan serta menambahkan pengalaman dan kreativitas selama latihan, menambah pengetahuan tentang metode pelatihan dan menambah kemampuan dalam melakukan analisis.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan lemparan 7 meter

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan lemparan mereka.

4. Untuk Instusi

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan membantu lokasi yang terlibat dalam pengembangan atlet dengan meningkatkan lemparan 7 meter.

