

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Handoko (dalam Windi Indra, 2017) mengungkapkan bahwa:

Bola tangan merupakan olahraga beregu dimana dua regu saling beradu yang setiap regu terdiri dari 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang). Olahraga ini dikatakan sebagai bentuk modifikasi/gabungan dari sepak bola dan bola basket.

Permainan bola tangan di Indonesia pada saat ini belum terlalu dikenal oleh masyarakat bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti sepak bola, bola basket, bola voli, dan lainnya. Namun usaha untuk memasyarakatkan permainan bola tangan sudah mulai dilakukan yaitu dengan dimasukkannya permainan bola tangan di dalam kurikulum sekolah,

Handoko (dalam Windi Indra, 2017) mengungkapkan bahwa:

Dengan masuknya bola tangan di dalam kurikulum sekolah maka secara perlahan-lahan bola tangan akan banyak dikenal oleh siswa dan mahasiswa sehingga diharapkan akan banyak pertandingan bola tangan yang diadakan baik di sekolah, di perguruan tinggi maupun di organisasi pemuda. Karena bola tangan masih belum berkembang di Indonesia, maka perlu dikembangkan. Guna meningkatkan prestasi bola tangan, dilakukan penelitian dibidang cabang olahraga bola tangan.

Pada penelitian kali ini peneliti akan meneliti tentang shooting permainan bola tangan, dimana menurut (TS Anggraini, 2022) permainan bola tangan sangat diperlukan shooting yang baik untuk menghasilkan poin atau angka. Karena itu para pemain harus memiliki keterampilan shooting yang baik dan benar, supaya permainan dapat berjalan dengan baik dan menarik perhatian para penontonnya. Keterampilan tersebut dapat berupa keterampilan dasar serta keterampilan khusus.

B Bafirman (dalam TS Anggraini, 2022) mengungkapkan bahwa:

Dalam setiap olahraga, harus didukung stamina yang tinggi dan faktor-faktor fisik yang menunjang. Faktor-faktor fisik tersebut adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, reaksi dan koordinasi gerak. Sifat dasar atau karakteristik pelari maupun pelempar, telah mengarah ke tenaga dan kecepatan sehingga untuk menunjang gaya gerak ini di perlu pengarahan tenaga yang Prima untuk menunjang aktivitas di lapangan. Untuk mendukung gaya gerak kecepatan dan tenaga ini penguasaan lapangan dapat dipengaruhi apabila gerakan kaki dikuasai dengan baik, hal ini tentunya perlu kelincahan gerak dari atlet tersebut. Shooting adalah kunci utama yang sangat penting untuk kemenangan. Pelaksanaan syuting juga sangat membutuhkan dukungan fisik pemain. Salah satu dengan fisik pemain bola tangan dalam melakukan shooting secara dominan adalah keberadaan kekuatan otot lengan. Dengan demikian

keterkaitan kondisi fisik khususnya kekuatan otot lengan dengan shooting bola tangan perlu untuk ditelaah lebih lanjut.

Shooting dianggap menentukan dalam permainan karena untuk menghasilkan skor. Oleh karena itu diperlukan latihan fisik untuk mendukung meningkatnya kemampuan shooting. Meningkatkan kualitas fisik dapat dilakukan dengan banyak bentuk latihan. Latihan untuk kekuatan lengan dapat melalui latihan beban baik latihan beban tubuh sendiri maupun beban dari luar. Latihan beban dengan tubuh sendiri diantaranya dengan latihan push up dan pull up. Sedangkan latihan lengan dengan beban dari luar salah satunya dengan latihan mengangkat beban dengan cara *Tricep Extension* dan *Lateral Raise*. Dalam penelitian ini peneliti memilih latihan *Tricep Extension* dan *Lateral Raise* sebagai bentuk latihan beban untuk menunjang shooting permainan bola tangan.

Menurut (Iwan Burhannudin, 2021) Keberhasilan dalam bermain bola tangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik, taktik dan kondisi fisik. Dalam permainan bola tangan ada beberapa gerakan dasar yang membangun pola gerak yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan manipulative. Selain gerak-gerak yang ada di atas, olahraga bola tangan ini juga membutuhkan faktor-faktor penunjang seperti teknik bermain, taktik bermain, dan kekuatan fisik pada atlet tersebut. Kondisi fisik atlet juga berpengaruh pada latihan ini, salah satunya adalah pada saat kita melakukan shooting, ada banyak otot yang berperan dalam hal

tersebut, salah satunya adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Otot-otot tersebut sangat berpengaruh pada pemain saat ingin mencetak angka atau yang sering disebut dengan shooting. Untuk mendapatkan shooting yang diinginkan maka seorang atlet harus memiliki kekuatan otot lengan dan otot perut yang baik sebagai penunjang gerakan tersebut. Selain shooting dalam olahraga bola tangan ini juga ada yang namanya passing dan dribble namun penelitian ini hanya mengarah pada salah satu teknik yaitu shooting. Agar bisa melakukan shooting yang diinginkan, seorang atlet harus memiliki kekuatan otot-otot penunjang agar bisa melakukan hasil shooting yang diinginkan, contohnya adalah otot lengan dan otot perut. Untuk melatih otot lengan dan otot perut ini sangat banyak sekali bentuk latihannya.

Dari uraian di atas penulis mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi Dumbell Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan Shooting Bola Tangan di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso”.

## **B. Batasan Masalah**

Masalah yang akan dibahas dibatasi berdasarkan teknik shooting dalam kaitan dengan kualitas kondisi fisik untuk power lengan berupa latihan beban *Tricep Extension* dan *Lateral Raise* dengan menggunakan alat modifikasi dumbell menggunakan botol air mineral dan hanya akan dilakukan penelitian di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka yang dijadikan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan beban dengan modifikasi *dumbbell* menggunakan botol air mineral terhadap kemampuan *shooting* bola tangan di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso?”

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang shooting permainan bola tangan siswa SMP Negeri 5 Bondowoso.
2. Untuk mengetahui efektivitas latihan beban dengan modifikasi botol air mineral terhadap kemampuan *shooting* permainan bola tangan siswa UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso.

### **E. Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini variabel bebas (x) yaitu terletak pada latihan *tricep extension* dan *lateral raise* dapat mempengaruhi shooting permainan bola tangan. Sedangkan untuk variabel terikat (y) yaitu kemampuan *shooting* bola tangan siswa UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

1. Manfaat Umum

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu keolahragaan pada umumnya mengenai pengaruh latihan beban dengan modifikasi

*dumbbell* menggunakan botol air mineral terhadap kemampuan shooting permainan bola tangan.

## 2. Manfaat Khusus

Sebagai bahan pemikiran pelatih/guru dan sebagai usaha penyempurnaan kemampuan shooting dalam permainan bola tangan.