

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan (*Handball*) adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain, 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Adapun tujuan permainan bola tangan adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke gawang lawan atau mencegah lawan untuk memasukan bola ke gawang kita sendiri. Permainan ini sama seperti sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain bukan kaki .

Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20 m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh di masuki penjaga gawang. Bola yang di gunakan lebih kecil dari bola sepak. Handball di mainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter. Handball juga di pertandingkan di olimpiade.

Untuk memberikan materi permainan bola tangan tentunya menggunakan sarana dan prasarana. Sarana yang di butuhkan adalah bola dan gawang. Sedangkan untuk prasarana di butuhkan lapangan. Lapangan bola tangan bentuk nya hampir mirip dengan lapangan yang biasanya di gunakan untuk bermain futsal yaitu berukuran 40m x 20m .

Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. Banyak hal yang mempengaruhi untuk dapat bermain bola tangan atau handball dengan baik. Hal ini juga di jelaskan oleh Haris.1987 bahwa teknik dasar dalam permainan bola tangan terdiri dari : berlari dan melompat, menangkap bola (*catching*), mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*). Seperti tujuan permainan bola tangan yaitu memasukan atau menembak bola ke gawang sebanyak-banyak nya dan menciptakan angka atau nilai untuk regu sendiri juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak memberikan nilai untuk lawan atau pula memasukan.

Penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok pada permainan bola tangan. Teknik atau keterampilan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain bola tangan. Karena keberhasilan dalam permainan bola tangan yaitu penguasaan teknik dalam permainan bola tangan. Agar bisa bermain bola tangan dengan baik, maka pemain bola tangan menguasai tehnik dasar bola tangan. Salah satu teknik dasar bola tangan yang harus di kuasai yaitu menggiring bola (*dribbling*).

Dari beberapa tehnik dasar bermain bola tangan, *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup dominan di antara teknik dasar bermain bola tangan yang lain. Dalam bola tangan, menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup sulit karena memerlukan koordinasi mata-tangan yang tinggi, dan harus jeli dan pandai saat memantulkan bola supaya lentingan bola tepat dan tetap dalam penguasaan si penggiring.

Salah satu kendala yang bisa dialami pemain yang bermain di lapangan 9 outdoor dalam menggiring bola adalah permukaan lapangan yang tidak rata sehingga menambah tingkat kesulitan pelaksanaan *dribbling* tersebut. Perlu di ingat bahwa arah pantula bola akan tergantung pada arah datang dari bola itu ke tanah. Dengan demikian, pelaksanaan pantulan antara *dribbling* di tempat dan *dribbling* sambil bergerak memerlukan penyesuaian gaya dan sikap tubuh pada saat *dribbling*. *Dribbling* itu pada hakikat nya terdiri dari dua bagian yaitu *dribbling* lurus dan *dribbling* silang. Khusus *dribbling* silang memerlukan kelincahan, *skill* dan kordinasi mata tangan yang tinggi.

Menggiring atau *dribbling* bola juga memerlukan kelenturan tubuh pada saat membungkuk guna mengontrol bola yang ada dalam penguasaan si penggiring di samping itu kelenturan pergelangan tangan tidak kalah penting nya dalam mengantisipasi bola yang di giring. Konsentrasi pada saat melakukan *dribbling* ke arah lawan sangat di butuhkan supaya bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah terlepas dari jangkauan si penggiring.

Menggiring bola sangat penting dikuasai dalam permainan bola tangan, karena jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Seorang pemain harus mengerti

kanan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan.

Kemampuan *dribbling* dapat di tingkatkan salah satunya melalui metode latihan *ladder drill*. *Ladder drill* adalah salah satu alat untuk melatih kecepatan dan kelincahan yang bisa berbentuk tangga yang di letakan permukaan lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. *Ladder drill* dapat membantu dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam kecepatan dan kelincahan yang di miliki.

Pemain bola tangan di latih teknik dasar *dribbling* bola tangan, bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar. Di samping itu juga, faktor yang dapat mendukung kemampuan *dribbling* bola tangan telah di latih didalam koordinasi mata-kaki. Untuk mengetahui permasalahan tersebut perlu adanya evaluasi baik dari pihak pelatih maupun pemain bola tangan. Dan juga kesulitan-kesulitan yang di hadapi pemain dalam permainan bola tangan harus di selesaikan. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul ‘ ‘ Pengaruh Ladder drill terhadap kecepatan menggiring bola dalam bola tangan ‘ ‘ .

Dengan demikian penulis tertarik melakukan penelitian di *Club Handball Samarinda*, untuk memenuhi kebutuhan dari faktor – faktor apa saja yang mendukung dalam mendribble bola cabang olahraga *handball*. Penulis melihat kemampuan atlet dalam mendribble bola sudah benar namun untuk kecepatannya perlu untuk lebih di tingkatkan lagi karena dalam setiap pertandingan *Handball* pemain dituntut untuk bisa mendribble dengan kecepatan maksimal dalam setiap pertandingan lawan kesulitan untuk merebut bola atau mengantisipasi bola. Untuk meningkatkan kecepatan salah satunya adalah dengan melatih *Ladder Drill*. Latihan Drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah.

Dari uraian di atas, peneliti lebih tertarik untuk mengetahui dengan jelas mengenai apakah ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan mendribble bola. Oleh karena itu penulis

merumuskan sebuah judul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Mendribble Bola Dalam *Handball*”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan di jadikan masalah penelitian karena terbatas nya waktu, tenaga, biaya dan keterampilan. Peneliti hanya membatasi permasalahan tentang pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan menggiring bola dalam bola tangan.

Penelitian ini menggunakan atlet *Club Handball* Samarinda. Populasi dan Sampel peneliti ini hanya menggunakan atlet *Club Handball* Samarinda. Peneliti di fokuskan untuk meneliti atlet *Club Handball* Samarinda dengan menggunakan model latihan *Ladder Drill* untuk bisa di kembangkan dalam latihan atlet *Club Handball* Samarinda.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan mendribble bola terhadap *club Handball* Samarinda?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah di kemukakan di atas, maka di dalam penelitian ini terdapat tujuan yang ingin di capai oleh peneliti , di antara yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan kecepatan dribbling atau menggiring bola dalam bola tangan

F. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan tujuan penelitian di atas , maka suatu harapan atau keinginan dari semua pihak. Dengan adanya penelitian ini penulis mengharapkan dapat memberikan informasi :

1. Manfaat teoretis

- a. Sebagai salah satu bahan referensi yang digunakan sebagai informasi penelitian
- b. Sebagai syarat untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu penyusunan proposal
- c. Melatih penulis untuk menuliskan karya ilmiah dengan cara yang sistematis dan metodologis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan dribbling dan kelincahan dari atlet yang di bina.
- b. Bagi pemain, atlet mampu mengetahui hasil dribbling dengan menggunakan metode *ladder drill*.
- c. Bagi pembaca di harapkan dapat di manfaatkan dan di sempurnaka sebagai informasi ilmiah untuk guru dan pelatih yang termasuk dalam pembelajaran olahraga di lapangan Bagi Univeritas Adi Buana Surabaya, Dapat di jadikan keputakaan dan menambah sumber informasi sebagai bahan untuk peneliti.