

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Berdasarkan Undang-undang no. 11 tahun 2022 Bab 1, pasal 1 ayat 2 Menyatakan Bahwa : Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya (UU No 11 Tahun 2022, 2022).

Tiga pilar mendukung pertumbuhan olahraga dalam system olahraga nasional : olahraga kompetitif, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan. Untuk berpartisipasi dalam olahraga kompetitif, atlet, pelatih, organisasi olahraga, dan pemerintah harus memberikan yang terbaik. Pertumbuhan olahraga kompetitif dikelola secara optimal, dan pemerintah, organisasi olahraga, pelatih, serta pemain bekerja sama dengan harmonis untuk menunjukkan pengabdian dan dedikasi ini. Program pengembangan olahraga prestasi yang dikelola dengan baik akan membuat pelaksanaannya lebih optimal dan teratur (Alim, 2020). Setiap cabang olahraga khususnya olahraga prestasi, perlu perhatian yang lebih dari pemerintah, terlebih pada permainan bola tangan. Karena, permainan bola tangan sudah dipertandingkan di ajang Olimpiade yang dipertandingkan 4 tahun sekali. Oleh sebab itu, diperlukan pembinaan dari tingkat daerah, Kota/Kabupaten, Provinsi, sampai dengan tingkat Nasional.

Permainan Bola Tangan merupakan permainan yang menggunakan tangan yang hampir sama dengan permainan basket tetapi cara mencetak angka dalam permainan ini adalah dengan melempar bola ke gawang lawan. Lapangan yang

digunakan dalam permainan bola tangan sama dengan lapangan permainan futsal. Permainan Bola Tangan dulu dimainkan di lapangan besar seperti permainan Sepakbola (*Handball outdoor*) yang diperlombakan pada tahun 1936 Olympiade di Berlin. Setelah beberapa revisi peraturan Bola Tangan mulai di mainkan di dalam gedung (*Indoor*). Tahun 1972 pada Olimpiade di Munich Bola tangan Indoor resmi diperlombakan. Permainan Bola Tangan terbagi dalam beberapa jenis yaitu Bola Tangan *Indoor*, *Mini Handball (Kids Handball)*, *Street Handball*, *Handball Beach*.

Permainan bola tangan pertama kali di pertandingan di Olimpiade tahun 1963 di Berlin. Induk organisasi Bola Tangan adalah IHF (*Internasional Handball Federation*) (Rohman, 2018). badan organisasi yang mengelola olahraga Bola Tangan di Indonesia adalah ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia) dan menjadi anggota IHF pada tahun 2007. Permainan bola tangan di pertandingan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) kedua. Pada tahun 2010 permainan bola tangan telah mendapatkan respon yang baik di kalangan masyarakat. Sedangkan Cabang bola tangan di Provinsi Sumatera Selatan sudah sangat populer di kalangan Sekolah Menengah Atas.

Karena bola tangan mengandung unsur – unsur positif seperti (1) gerakan yang penuh energi, (2) tingkat sportivitas yang luar biasa, (3) kreativitas serta pengembangan intelektual, (4) pembuatan otot optimal dari gerakan dari setiap gerakan, serta (5) pembentukan ketekunan yang mencerminkan kepribadian seseorang, olahraga ini sangat baik untuk menjaga kondisi fisik seseorang (Purnomo, 2019). Ada banyak strategi berbeda yang dapat digunakan dalam permainan bola tangan. Karena keterampilan dasar bermain bola tangan, seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, sangat mirip dengan keterampilan dasar dalam

permainan bola basket, olahraga ini kadang – kadang disebut sebagai gabungan dari kedua olahraga tersebut (Purnomo, 2019).

Banyak mobilitas diperlukan dalam permainan bola tangan untuk menghindari lawan dan mencegah mereka mencetak skor. *Agility* adalah kualitas jasmani yang sangat utama untuk anggota tim bola tangan. Individu atlet bola tangan dapat meningkatkan kemampuan dan penampilan mereka dalam olahraga ini dengan menjadi lebih terampil dalam permainan dan lebih lincah. Taufik (2019) atlet yang gesit ialah atlet yang memiliki kemampuan yang baik karena dapat menunjang karena akan sangat menunjang dan menguasai permainan. Kelincahan bisa dilatih dengan berbagai cara supaya dapat meningkat, salah satunya dengan cara latihan *agility ladder drill* atau latihan menggunakan tangga *ladder drill*.

Latihan, yang didasarkan dari kata “*practice*”, menggambarkan kegiatan yang dimaksudkan guna menumbuhkan performa melalui pemanfaatan peralatan latihan sesuai dengan kebutuhan para atlet. Berdasarkan kata “*exercises*”, pengertian latihan adalah proses latihan harian yang dibutuhkan atlet untuk menumbuhkan mutu system bagian badan mereka agar dapat memfasilitasi perbaikan gerakan olahraga mereka. Kata “*training*”, dari mana istilah “latihan” berasal, menggambarkan jenis latihan yang terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletik. Ini terdiri dari teknik, pendekatan, dan pedoman pelaksanaan yang sama dengan hasil yang dinantikan (Rohman, 2018).

Kemampuan guna mengubah arah memakai kecepatan tanpa ketiadaan keserasian atau kesadaran terhadap orientasi tubuh sendiri dikenal sebagai kelincahan. Oleh karena itu, satu dari beberapa atribut fisik yang paling utama pada permainan bola tangan adalah kelincahan (Oktanansa et al., 2022). Menurut

definisinya, kelincahan ialah keahlian guna dengan cepat merubah orientasi badan seseorang tanpa ketiadaan keserasian maupun kesadaran akan situasi diri sendiri (Hidayat, 2019).

Keahlian guna merubah letak dengan cepat, akurat, serta melalui koordinasi yang baik dikenal sebagai kelincahan. Widiaastuti (2017: 137) adalah keahlian guna dengan cepat merubah arah atau letak saat menyelesaikan tindakan yang berbeda disebut kelincahan. Ini sangat penting untuk menjaga kelincahan sebagai komponen yang koheren dari keterampilan fisik lainnya dan untuk mencapai performa yang tinggi. Sedangkan kelincahan menurut (Firmansyah et al., 2017) ialah keahlian untuk dengan cepat serta akurat mengubah orientasi badan seseorang tanpa ketiadaan keserasian. Sedangkan menurut (Handoyo, 2017) kelincahan diartikan sebagai keahlian guna dengan cepat serta akurat merubah arah serta posisi badan seseorang sebagai respons terhadap situasi tertentu tanpa kehilangan keseimbangan dikenal sebagai kelincahan, dan ini memerlukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Atlet sangat memerlukan *attack agility* dalam menunjang kemampuannya supaya dapat memenangkan pertandingan dengan baik.

Kurangnya variasi dalam pelatihan bola tangan di fasilitas pelatihan Palembang saat ini berdampak pada kelincahan para peserta. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kelincahan pemain bola tangan Palembang, latihan *agility ladder drill* harus dikembangkan. Kondisi fisik pemain telah menurun akibat program pelatihan yang tidak terstruktur dan pendekatan penyampaian latihan yang tidak fokus, yang dapat memengaruhi kelincahan kaki mereka dan menurunkan performa atletik. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk menciptakan program yang sesuai untuk para pemain. *Agility* hanya dapat ditingkatkan melalui latihan fisik,

dan atlet yang tidak berlatih, terutama dalam bidang kelincahan, menjadi kurang lincah dalam gerakan mereka.

Berdasarkan observasi di lapangan pada saat latihan bahwa pemain masih kurang lincah dalam melakukan gerakan saat melakukan serangan, menghindari lawan dan memasukan bola ke gawang. Hal ini menjadi salah satu perhatian penting bagi pelatih. Maka, penelitian ini perlu dilakukan supaya dapat meningkatkan kelincahan pemain bola tangan Kota Palembang. Yang terdapat di lapangan dalam gerakan *footwork* lari *dodging run test* dengan melakukan tembakan terdapat 30 (100%) pemain *handball* putri yang mendapatkan hasil yang kurang. Sedangkan dalam permainan bola tangan sangat diperlukan kelincahan agar dapat menguasai teknik-teknik permainan dan menguasai permainan. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menggunakan pendekatan latihan *agility ladder drill* untuk mencoba memberikan solusi atas permasalahan yang telah disebutkan di atas. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Saputra (2018) atribut fisik kelincahan adalah salah satu factor yang dapat meningkatkan permainan bola tangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan bola tangan, kelincahan dapat ditingkatkan dengan cara latihan *agility ladder drill*. Oleh, sebab tu peneliti melaksanakan studi yang berjudul “Model Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Bermain Bola Tangan Kota Palembang.”

B. Rumusan Masalah

Didasarkan hal ini, pertanyaan dalam penelitian ini ialah apakah kelincahan dalam permainan bola tangan mampu menumbuhkan penggunaan pendekatan latihan *agility ladder drill*.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari studi ini ialah guna mengetahui serta menunjukkan sejauh mana model latihan agility ladder drill mempengaruhi kelincahan pemain bola tangan dalam menanggapi tantangan yang diberikan..

D. Manfaat Penelitian

Temuan penelitian ini memberikan panduan dan acuan bagi para instruktur, pelatih, dan pengasuh tim bola tangan mengenai program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelincahan pemain. Diharapkan, olahraga ini akan semakin populer di masa depan, terutama di kalangan mahasiswa dan siswa sekolah menenga, seperti olahraga lainnya.

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti : sebagai pengalaman yang bermanfaat sebagai bahan acuan untuk memecahkan suatu masalah.
- b. Bagi atlet : sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kemampuan Model latihan *agility ladder drill* permainan bola tangan kota Palembang.

2. Manfaat Teoritis

Untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan bola tangan di kota Palembang, pendidik, pelatih, dan pelatih bola tangan menggunakan temuan penelitian ini sebagai panduan dan sumber informasi dalam menciptakan model latihan *agility ladder*.