

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya pendidikan adalah suatu proses interaksi yang bersifat manusiawi, upaya untuk menyiapkan peserta didik, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup, serta upaya dengan senantiasa menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia, pendidikan nasional memiliki seperangkat mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa disuatu lembaga pendidikan ataupun disekolah. Seperangkat mata pelajaran yang diatur dalam kurikulum pendidikan nasional yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), memiliki berbagai jenis mata pelajaran, salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional dan aspek pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Tujuan program pendidikan jasmani terhadap peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik yaitu dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, memberikan pengetahuan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan merupakan bagian dari aspek permainan dan olahraga adalah permainan bola tangan.

Bola Tangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat menarik dimainkan oleh setiap orang baik putra maupun putri. Permainan bola tangan pada prinsipnya diciptakan bertujuan untuk dapat membuat tubuh atau raga manusia dapat bergerak dan melakukan aktifitas gerak bagi anak-anak putri di lapangan karena aktifitas gerak bagi anak-anak putri sangat terbatas bila dibandingkan dengan anak-anak putra. Menurut Teguh Susanto (2016: 80) bola tangan atau *handball* adalah olahraga bola yang menggunakan tangan dalam permainannya. Olahraga ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri atas 7 orang. Tujuan permainan adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, tim yang paling banyak mencetak gol keluar sebagai pemenang. Olahraga ini merupakan perpaduan antara permainan sepakbola dan permainan bola basket.

Permainan bola tangan dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain dan dimainkan pada lapangan berukuran 20 x 40 meter. Saat berlangsung permainan, pemain setiap tim adalah 6 orang dan 1 penjaga gawang dengan waktu 2 x 30 menit. Menurut Willadi Rasyid (2010:11) Perkembangan bola tangan awalnya diciptakan oleh Max Haiden berkebangsaan Jerman. pada awalnya bola tangan digunakan untuk kesegaran jasmani para wanita di kebangsaan jerman. Perkembangan bola tangan di dunia didasari dengan adanya persatuan bola tangan dunia yaitu IHF (*International Handball Federation*). Berkelanjutan sampai ke Asia dengan nama AHF (*Asean Handball Federation*). Menurut Enjang (2018: 53) Permainan bola tangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bola tangan modern, dimana bentuk permainan dan peraturannya masih sangat berbeda.

Usaha memasukkan bola ke gawang lawan tidak semudah yang dibayangkan karena pasti ada pemain bertahan yang menghalangi. Kemampuan lemparan pemain sangat diperlukan meliputi kemampuan kekuatan atau kecepatan lemparan maupun akurasi lemparan dalam mencetak gol. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola tangan adalah *shooting*. *Shooting* adalah usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan angka atau gol. Salah satu macam *shooting* adalah *flying shoot*. Menurut Sujarwo dan Nita Aryanti (2015: 65) *Flying shoot* adalah tembakan melayang yang dilakukan dalam permainan bola tangan. Dengan melepas bola saat diudara ke arah gawang, *flying shoot* merupakan senjata ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara paling efektif untuk memasukkan bola ke gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain. Aspek penting yang perlu diperhatikan ialah irama langkah, tinggi lompatan dan melakukan awalan 3 langkah.

Pada waktu melakukan lompatan, pemain harus dapat mengonsentrasikan diri untuk melompat cukup jauh dan cukup tinggi, kemudian mempertahankan sikap melayang selama mungkin sebelum menembak bola, menembak dengan cara ini memberikan keuntungan bagi penembak yaitu memperpendek jarak lemparan dan juga daya ledak tembakannya lebih bertenaga. Kekuatan otot lengan dan otot tungkai merupakan komponen penting dalam melakukan *flying shoot*.

Untuk memperoleh tembakan yang lebih bertenaga harus memiliki kekuatan otot lengan dan otot tungkai yang maksimal. Untuk memperoleh *power* yang maksimal harus dilakukan beberapa metode latihan salah satunya yaitu

latihan *medicine ball* dan *pliometrikddepth jump*. Menurut Haritsa dan Trisnowiyanto (2016: 52) *medicine ball* merupakan salah satu bentuk latihan pliometriks dengan menggunakan alat semacam bola untuk meningkatkan *power* dan kekuatan otot lengan. Sedangkan Menurut Zulva (2010: 36) pliometriks *depth jump* adalah latihan yang bertujuan mengembangkan *power* otot tungkai yang dilakukan dengan cara jatuh dari kotak pada ketinggian tertentu dan mendarat pada tanah yang agak lunak. Dalam melakukan *flying shoot* permainan bola tangan, kekuatan otot lengan dan otot tungkai sangat dibutuhkan agar bisa melakukan *flying shoot* dengan tepat, untuk itu sebelum melakukan *flying shoot* diperlukan latihan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot tungkai.

Keberhasilan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, khususnya *flying shoot* dalam bola tangan dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman penguasaan materi dan hasil belajar *flying shoot* dalam bola tangan siswa. Semakin tinggi pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan pembelajaran yang dilaksanakan.

Berdasarkan hasil obeservasi peneliti di Sekolah MAN 1 Palembang, sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler bola tangan di sekolah MAN 1 Palembang sudah lengkap. Sekolah MAN 1 Palembang memiliki lapangan bola tangan yang cukup luas dan sudah memiliki 3 buah bola tangan. Peserta ekstrakurikuler bola tangan di sekolah MAN 1 Palembang berjumlah 20 siswa dengan waktu latihan 3 kali dalam satu minggu yaitu hari rabu, jumat, minggu. Untuk hari rabu dan jumat dilaksanakan setiap pukul 15.30-17.30 WIB dan setiaphari minggu dilaksanakan pukul 08.00-10.00 WIB.

Hal ini diperkuat lagi dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih (Bapak Adi), dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola tangan, pelatih hanya melaksanakan sistem latihan yang seadanya dan hanya menanamkan siswa untuk mengerti permainan bola tangan tanpa melaksanakan prosedur latihan sebelumnya yang dapat menunjang kekuatan otot lengan dan otot tungkai seperti latihan *medicine ball* dan pliometrik *depth jump*. Pelatih mengatakan kemampuan siswa dalam melakukan *flying shoot* belum cukup baik dan hanya ada beberapa siswa yang sudah bisa melakukan *flying shoot* dengan baik dan pelatih mengatakan memang dibutuhkan program latihan tersebut karena latihan *medicine ball* dan pliometrik *depth jump* tersebut dapat menunjang kekuatan otot lengan dan otot tungkai siswa sehinggakemampuan semua siswa dalam melakukan *flying shoot* menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan pada kegiatan ekstrakurikuler, hasil pengamatan peneliti bahwa memang benar hanya beberapa siswa yang sudah memahami teknik *flying shoot* bola tangan dengan baik dan siswa lainnya belum bisa melakukan teknik *flying shoot* bola tangan dengan baik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan Pliometrik *Depth Jump* terhadap Hasil *Flying Shoot* dalam Permainan Bola Tangan Peserta Didik Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana kemampuan *flying shoot* bola tangan siswa ekstrakurikuler sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang?
2. Bagaimana pelaksanaan latihan *medicine ball*?
3. Bagaimana pelaksanaan latihan pliometrik *depth jump*?
4. Adakah pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil *flying shoot* bola tangan?
5. Adakah pengaruh latihan Pliometrik *depth jump* terhadap hasil *flying shoot* bola tangan?
6. Adakah pengaruh latihan *medicine ball* dan pliometrik *depth jump* terhadap hasil *flying shoot* bola tangan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kemampuan *flying shoot* permainan bola tangan peserta didik
2. Pelaksanaan latihan *Medicine Ball*
3. Pelaksanaan latihan Pliometrik *Depth Jump*
4. Pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap hasil *flying shoot* permainan bola tangan;
5. pengaruh latihan Pliometrik *Depth Jump* terhadap hasil *flying shoot* permainanbola tangan;
6. pengaruh latihan *Medicine Ball* dan Pliometrik *Depth Jump* terhadap hasil *flying shoot* permainanbola tangan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmukhususnya cabang olahraga permainan bola tangan.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

a. Peserta didik

penelitian ini diharapkan dapat menambah motivasi dan kemampuan pada cabang olahraga bola tangan

b. Guru Mata Pelajaran PJOK

penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran cabang olahraga permainan bola tangan.

c. Sekolah

penelitian ini bermanfaat sebagai bahan acuan dalam perencanaanpengembangan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang olahraga permainan bola tangan.

d. Peneliti

penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian serupa pada masa yang akan datang.