

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi berdampak besar pada perkembangan pendidikan. Hal ini secara tidak langsung menuntut para pendidik berupaya meningkatkan profesionalisme dan kualitas pembelajarannya agar tercapai tujuan pendidikan nasional, yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam upaya menghasilkan siswa yang berdaya saing tinggi, memiliki keterampilan sehingga mampu untuk berkompetisi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pendidikan harus ditunjang dalam segala aspek keilmuan sebagai satu kesatuan yang saling mendukung. Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, turut mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Oleh karena itu lingkungan belajar harus diatur secara seksama guna meningkatkan

pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif setiap siswa.

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam Pendidikan Jasmani pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya maka pembelajaran yang bermutu dan berkualitas serta memberikan kesempatan yang banyak pada anak untuk mengembangkan kemampuannya adalah penting. Sesuai dengan yang dipaparkan dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 4 yang berbunyi "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler". Maka dapat kita lihat bahwa tidak cukup waktu bila pengembangan aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan hanya dilaksanakan pada jam pelajaran yaitu pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani sehingga perlu ditambahkan pengembangan di luar jam pelajaran yang disebut kegiatan ekstrakurikuler .

Menurut Mulyasa (2008: 120) ekstrakurikuler merupakan tempat pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Ekstrakurikuler juga merupakan wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat, minat, dan potensi akademik peserta didik dengan maksud menjaring siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal guna pembentukan watak, disiplin, sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dan untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga tersebut maka diperlukan proses dan waktu yang lama.

Salah satu kegiatan yang ada dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Candipuro adalah cabang olahraga bola tangan. Tujuan pembinaan olahraga ini adalah sebagai

sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang luhur, sesuai dengan amanah Kurikulum Penjas 2004 yaitu siswa diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang memadai, menguasai paling tidak salah satu nomor atletik, senam, permainan, bela diri, renang sehingga ia mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur memiliki gaya hidup aktif karena ia didukung oleh pengetahuan yang memadai tentang kebugaran jasmani, peraturan teknis dan taktik serta strategi olahraga. dimaksudkan bahwa dalam kegiatan pembinaan jasmani ini seseorang diharuskan memiliki rasa percaya diri, semangat berjuang, dan sportif. Tujuan lainnya adalah untuk mencari bibit-bibit pemain, dan juga ikut memasyarakatkan olahraga bola tangan di lingkungan sekolah. Dan untuk mencapai tujuan tersebut maka dalam pembinaan olahraga setiap anak harus mendapatkan bentuk latihan fisik, teknik dan taktik, agar dapat meningkatkan keterampilan bermain bola tangan.

Agus Mahendra (2000: 6) menjelaskan bola tangan merupakan permainan beregu menggunakan bola sebagai alatnya. permainan dengan irama yang cepat, melibatkan dua tim dengan masing-masing tim terdiri dari sebelas orang yang bertugas untuk mengoper, melempar, menangkap, dan mengiring sebuah bola kecil dengan tangan mereka sambil berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan atau menciptakan gol.

Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Permainan ini juga mirip dengan bola basket, tetapi dalam bolatangan sasaran adalah gawang, bukan ring. Tujuan permainan bola tangan adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya tidak kemasukan bola. Tim dengan

gol terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini terdiri dari dua babak dengan masing-masing babak sepanjang 30 menit yang dipotong dengan sepuluh menit istirahat.

Untuk dapat bermain bola tangan dengan baik maka siswa harus menguasai teknik dasar bermain karena itu adalah kunci pokok dalam permainan pada bolatangan, serta harus memiliki komponen kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik yang dominan dalam bolatangan diantaranya ialah kekuatan, kecepatan, reaksi, daya tahan, kelentukan, kelincihan dan faktor lainnya.

Menurut Agus Mahendra (2000: 25) kondisi fisik yang dominan dalam bolatangan adalah kekuatan, power otot lengan, reaksi, dan kelentukan. Salah satu faktor dominan dari kondisi fisik tersebut adalah power otot lengan. Power otot lengan adalah mengarahkan kekuatan semaksimal mungkin dalam waktu yang amat singkat. Power otot lengan merupakan salah satu variabel yang diamati dalam kajian ini. Penulis ingin mencoba mengkorelasikan power otot lengan dengan kemampuan long pass dalam bola tangan. Faktor lain yang dibutuhkan sebagai penentu keberhasilan dalam long pass bola tangan selain faktor dominan di atas, ialah postur tubuh, berat badan ideal, atau panjang lengan. Pemain bolatangan harus mampu melempar bola jauh, agar dapat melakukan serangan cepat dengan mengoper teman yang berada jauh di depan. Maka unsur penunjang power otot lengan adalah siswa memiliki panjang lengan yang baik untuk melempar. Dengan penambahan panjang lengan, akan menambah momentum melempar bola sehingga jarak lemparan jauh. Penulis juga ingin mencoba mengkorelasikan panjang lengan dengan long pass bola tangan. Dengan

mengetahui hubungan tersebut, akan diketahui tingkat hubungan faktor fisik dan anatomi tersebut dengan keberhasilan long pass bola tangan.

Selain memiliki kondisi fisik yang baik, pemain bola tangan juga harus menguasai teknik dasar permainan bola tangan yang baik pula. Salah satu teknik dasar yang perlu dikuasai siswa adalah lemparan, dan salah satu lemparan yang ada dalam bola tangan adalah long pass. Lemparan yang digunakan dalam permainan bola tangan disesuaikan dengan situasi dan kegunaan lemparan itu sendiri. Long pass adalah melempar bola dengan kedua tangan di atas kepala bertujuan untuk operan jauh, sehingga bisa langsung diterima teman yang berada di depan untuk melakukan tembakan. Dengan lemparan ini kita bisa melakukan serangan dengan cepat atau mengefisiensikan waktu dalam bermain bola tangan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam bola tangan ialah kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, kelentukan, dan juga daya tahan. Unsur-unsur ini saling terkait satu dengan lainnya, namun akan ada unsur dominan yang sangat mempengaruhi dalam bola tangan. Dalam melakukan lemparan long pass agar didapat hasil lemparan yang jauh dan tepat sasaran, unsur kondisi fisik yang sangat menentukan adalah power otot lengan yang dikombinasikan dengan panjang lengan. Power lengan merupakan salah satu faktor yang menunjang hasil lemparan long pass, menggunakan telapak tangan (*metacarpalia*) sampai jari (*finger*) untuk melepaskan atau melempar bola kepada teman. Power otot lengan yaitu usaha maksimal yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah. Maka

dengan itu dalam kajian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah power otot lengan dan panjang tangan, karena untuk memperoleh bibit pemain bola tangan yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bolatangan khususnya dalam pelaksanaan long pass.

Berdasarkan hasil observasi penulis di SMA Negeri 1 Candipuro dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola tangan. Penulis melihat bahwa program latihan yang diberikan pada siswa hanya terbatas pada pemberian materi teknik dasar tanpa memperhatikan latihan kondisi fisik. Padahal baik latihan teknik dasar maupun kondisi fisik keduanya adalah penting untuk latihan peningkatan awal sehingga tercapailah prestasi yang optimal. Masih kurang seimbang dalam pemberian materi keterampilan teknik dasar bermain dengan latihan kondisi fisik menyebabkan pengembangan teknik dasar kurang maksimal.

Penulis juga melihat kemampuan siswa melakukan operan/lemparan masih kurang, terutama pada operan jauh (long pass). Masih banyak siswa yang salah dalam melakukan long pass bola tangan, mulai dari kesalahan cara memegang bola sampai hasil lemparan yang dilakukan siswa tidak jauh, atau tidak sampai ke sasaran/teman. Padahal melempar atau mengoper bola merupakan teknik dasar yang pertama dalam permainan bolatangan, sebab dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati gawang untuk kemudian melakukan tembakan. Sedangkan long pass sangat dibutuhkan untuk operan-operan jauh, jika memungkinkan long pass sangat tepat digunakan jika menghendaki taktik serangan cepat. Dengan lemparan jauh maka pemain yang berada di belakang bisa mengoper pada teman yang ada di dekat gawang.

Situasi ini jelas sangat menguntungkan untuk menghasilkan angka dan mengefisienkan waktu.

Penulis mengidentifikasi bahwa kurangnya latihan kondisi fisik menyebabkan banyak siswa belum mampu dalam melakukan teknik long pass, khususnya menggunakan lemparan dua tangan. Dari 24 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolatangan $\pm 40\%$ atau sebanyak 10 siswa yang mampu melakukan longpass dengan hasil lemparan yang jauh, sedangkan 60% atau 14 siswa hasil lemparan longpass masih rendah atau tidak mencapai sasaran yang jauh.

Penulis melihat bahwa pada pelaksanaan long pass dibutuhkan kondisi fisik yang memadai berupa power otot lengan untuk memberikan dorongan agar bola terlempar dengan jauh. Selain itu melakukan passing yang baik dan benar harus mempunyai keterampilan khusus, misalnya kecepatan gerak lengan ketika melempar bola, power otot lengan untuk tenaga, ayunan lengan agar bola mampu melaju pada jarak yang jauh, tapi cepat dan tepat secara terarah. Panjangnya lengan akan memberikan perpanjangan gaya sehingga menambah panjang radius lemparan momentum

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Power Otot Lengan dan Panjang Lengan Dengan Kemampuan Long Pass Permainan Bola Tangan Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Candipuro Tahun Pelajaran 2009/2010".

Dengan mengetahui hubungan dua faktor kondisi fisik tersebut semoga penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna sehingga guru/pelatih

dapat melakukan latihan kondisi fisik yang tepat sehingga memperbaiki dan meningkatkan performa dalam bermain bola tangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Program latihan yang diberikan pada siswa hanya terbatas pada pemberian materi teknik dasar tanpa memperhatikan latihan kondisi fisik.
2. Rata-rata 60% siswa belum mampu melakukan long pass, terlihat dari hasil lemparan long pass rendah.
3. Masih kurangnya teknik long pass bola tangan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan.
4. Masih kurangnya kemampuan melempar dengan jarak yang jauh dan atau hasil lemparan long pass tepat pada sasaran/teman.
5. Belum diketahuinya hubungan power otot lengan dan panjang lengan dengan hasil long pass pada bola tangan.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar persoalan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak meluas dari tujuan semula, maka perlu adanya batasan masalah yang meliputi:

1. Masih kurangnya power otot lengan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan.
2. Masih kurangnya panjang lengan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan.
3. Masih kurangnya teknik lemparan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan kemampuan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan kemampuan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan antara power otot lengan dengan kemampuan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.
2. Untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.
3. Untuk mengetahui hubungan antara power otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan long pass pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.

F. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi peneliti

Dapat mengetahui secara empiris hubungan antara power otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan long pass bola tangan.

2. Bagi siswa

Siswa dapat mengetahui kekurangannya dalam pass dan berusaha memperbaiki kemampuan dengan memperhatikan faktor kondisi fisiknya.

3. Bagi guru atau pelatih olahraga

Dapat memberikan masukan dan pengetahuan dalam upaya peningkatan kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan calon-calon pemain bola tangan dan juga sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan bermain bola tangan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Objek penelitian : Kemampuan long pass bola tangan, power otot lengan, dan panjang lengan.

Subjek penelitian : Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun Pelajaran 2009/2010.

Tempat penelitian : SMA Negeri 1 Candipuro Lampung Selatan.

H. Penjelasan Judul

1. Hubungan

Menurut Poerwadarminta (2005 : 358), hubungan adalah keadaan berhubungan atau sangkut paut. Arikunto (1991 : 251) menjelaskan bahwa penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa

eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih. Arah dinyatakan dalam bentuk hubungan positif dan negatif, sedangkan kuatnya hubungan dinyatakan dalam besarnya koefisien korelasi. Sugiyono, (2008: 224)

2. Power

Harsono (1988:200) daya ledak atau power adalah kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Unsur penting dalam daya ledak atau power yaitu kekuatan otot dan kecepatan, dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan.

3. Otot Lengan

Rahmat Hermawan (2002: 45) menyebutkan otot merupakan suatu organ/alat yang penting sekali memungkinkan tubuh dapat bergerak. Lengan adalah anggota tubuh penggerak bagian atas yang terdiri dari tulang-tulang, sendi penggerak dan otot-otot yang melindunginya. Jadi dapat disimpulkan otot lengan dalam penelitian ini adalah otot-otot penggerak yang terdapat pada struktur lengan yang terdiri dari struktur otot bahu, struktur otot lengan atas dan lengan bawah.

4. Panjang Lengan

Panjang menurut Poerwadarminta, ss(2005: 708) adalah : 1) tidak pendek, lanjut; 2) selama, seluruh. Dan pengertian Lengan adalah anggota badan dari pergelangan sampai ke bahu Poerwadarminta, (2005: 585). Berdasar pada pengertian tersebut panjang lengan yang dimaksudkan dalam penelitian ini

adalah keberadaan panjang lengan yang diukur dari ujung jari tangan sampai dengan pangkal bahu, yang digunakan dalam melakukan lemparan bola (long pass) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola tangan di SMA Negeri 1 Candipuro tahun pelajaran 2009/2010.

5. Long pass

Menurut Agus Mahendra (2000: 58) Long pass adalah lemparan/operan jarak menengah dan jarak jauh. terutama saat di depan ada lawan yang menghadang. Teknik melempar dengan kedua tangan di atas kepala dilakukan dengan posisi salah satu kaki berada di depan, bahu menghadap kearah sasaran yang akan dituju. Kedua tangan memegang bola di atas kepala, kedua siku menghadap ke depan atas dan dibengkokkan, terbuka di samping kepala (dekat telinga). Lemparan dilakukan dengan lecutan pergelangan tangan ke depan dari atas (kearah sasaran) kepala, kedua lengan di ayunkan dan diluruskan ke depan (kearah sasaran lemparan). Jari-jari mengarah ke sasaran dan kedua telapak tangan menghadap ke bawah.

6. Bola Tangan

Menurut Agus Mahendra (2000: 30) bola tangan adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 11 pemain 10 pemain dan 1 penjaga gawang berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan dengan cara memindahkan bola dengan tangan seperti basket, namun sasaran mencetak angka adalah gawang.

7. Ekstrakurikuler

Menurut Mulyasa (2008: 120) ekstrakurikuler merupakan tempat pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Ekstrakurikuler juga merupakan wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat, minat, dan potensi akademik peserta didik dengan maksud menjangkau siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal guna pembentukan watak, disiplin, sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.