

**KELELAHAN SETELAH LATIHAN DAYA TAHAN
(STUDY SURVEI TEAM PELATDA BOLA TANGAN PUTRI
DKI JAKARTA 2021)**



**SAEPUL QOIRUDIN
1603617001**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

**KELELAHAN SETELAH LATIHAN DAYA TAHAN
(STUDY SURVEI TEAM PELATDA BOLA TANGAN PUTRI DKI
JAKARTA 2021)**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kelelahan setelah latihan daya tahan pada team Pelatda Bola Tangan Putri DKI Jakarta. Pengambilan data penelitian melalui google form pada bulan Januari 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan kuisioner. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bola tangan putri Pelatda DKI Jakarta yang berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Dengan demikian total sampel pada penelitian ini adalah 14 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah dengan memberikan kuisioner yang berisikan pertanyaan yang mengenai cedera faktor faktor kelelahan. Peneliti menggunakan skala likert dengan 4 kriteria jawaban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kelelahan baik internal maupun eksternal seperti faktor cuaca, intensitas latihan, variasi latihan, cairan, dan nutrisi mempengaruhi daya tahan atlet bola tangan putri Pelatda DKI Jakarta 2021 yang membuat atlet kelelahan. Hal ini harus segera dievaluasi agar tingkat kelelahan dapat diminimalisir

Kata Kunci : kelelahan, latihan daya tahan, bola tangan



**FATIGUE AFTER ENDURANCE TRAINING
(STUDY SURVEY OF THE DKI JAKARTA WOMEN'S HAND BALL TEAM
PLATDA TEAM 2021)**

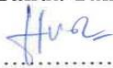




ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how much fatigue after endurance training the women's handball training team of DKI Jakarta. Retrieval of research data through google form in January 2022. The research method used is a survey method using a questionnaire. The population of this study were all the women's handball players of the DKI Jakarta Regional Government, which amounted to 14 people. Sampling using total sampling technique. Thus the total sample in this study was 24 people. The instrument in this study was to provide a questionnaire containing questions regarding injury to fatigue factors. Researchers used a Likert scale with 4 answer criteria. The results showed that fatigue factors, both internal and external, such as weather factors, exercise intensity, exercise variations, fluids, and nutrition affected the endurance of the 2021 DKI Jakarta Pelatda female handball athletes which made athletes tired. This must be evaluated immediately so that the level of fatigue can be minimized

Keywords: fatigue, endurance training, handball

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Muhamad Arif, M.Pd NIDN. 0023028304		18/2-22
Pembimbing II		
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIDK. 8806090018		21/2/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE. NIP. 197201221999032001	Ketua		18/2-22
2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd. NIDN. 0330088703	Sekretaris		16/2 -22
3. Muhamad Arif, M.Pd NIDN. 0023028304	Anggota		18/2-22
4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. NIDK. 8806090018	Anggota		21/2/22
5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or. M.Or. NIP. 197908112005011001	Anggota		21/2-22

Tanggal Lulus : 10 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



SAEPUL QOIRUDIN
1603617001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Saepul Qoirudin
NIM : 1603617001
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga/ Prodi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : saepulqoirudin0399@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KELELAHAN SETELAH LATIHAN DAYA TAHAN (STUDY SURVEI TEAM
PELATDA BOLA TANGAN PUTRI DKI JAKARTA 2021)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Maret 2022

Penulis

(Saepul Qoirudin)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Kelelahan Setelah Latihan Daya Tahan (Study Survei Team Pelatda Bola Tangan Putri DKI Jakarta 2021)” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Muhammad Arif, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1, Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Prof. Ramdan Pelana, M.Or. selaku Pembimbing Akademik, Pihak Tim Bola Tangan Putri DKI Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 8 Januari 2022

S.Q

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Kelelahan	7
2. Hakikat Latihan	13
3. Hakikat Daya Tahan.....	20
4. Bola Tangan.....	26
B. Kerangka Berpikir	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Bola Tangan Indoor	28
Gambar 2. 2 Bola Tangan Pantai	29
Gambar 2. 3 Teknik Flying Shoot	32
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Faktor Cuaca	52
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Faktor Intensitas dan Volume	53
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Faktor Variasi Latihan	54
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Faktor Istirahat	55
Gambar 4. 5 Grafik Histogram Kekurangan Cairan	56
Gambar 4. 6 Grafik Histogram Faktor Nutrisi	57



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penskoran Jawaban Responden	48
Tabel 4. 1 Data Responden faktor cuaca yang panas saat latihan.....	53
Tabel 4. 2 Data Responden faktor latihan daya tahan.....	55
Tabel 4. 3 Data Responen faktor variasi latihan	53
Tabel 4. 4 Data Responden faktor Jam tidur yang kurang / begadang	54
Tabel 4. 5 Data Responden faktor kekurangan minum / cairan saat latihan.....	55
Tabel 4. 6 Data Responden faktor kurang asupan nutrisi sebelum latihan	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Intstrumen Penelitian.....	71
Lampiran 2 Data Responden.....	75
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 4 Surat Menyurat	80

