

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengalami perkembangan di Indonesia salah satunya adalah bola tangan

Permainan bola tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1890 oleh seorang tokoh gymnastic dari Jerman bernama Konrad Koch. Akan tetapi permainan bola tangan ini tidak dapat langsung populer pada saat itu karena berbagai alasan. Setelah perang dunia ke-1 selesai, dua orang Jerman yang lain bernama Hirschman dan Dr.Schelenz, berusaha mempopulerkan kembali permainan bola tangan. Kemudian permainan bola tangan mulai berkembang di Eropa dan menjadi suatu cabang yang secara teratur dimainkan di sekolah lanjutan, klub dan perguruan tinggi.<sup>1</sup> Bola tangan yang sudah dikenal saat ini ada tiga macam yaitu bola tangan dengan 11 pemain, yang dimainkan di lapangan seukuran lapangan sepak bola, bola tangan pantai dengan 4 pemain, bola tangan

dengan 7 pemain yang dimainkan di dalam ruangan atau disebut juga bola tangan indoor.

Permainan bola tangan 11 pemain pernah mengisi acara pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional tetapi hanya pada PON kedua yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Peserta pertandingan pada waktu itu hanya terdiri dari 4 daerah yaitu : Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Setelah itu belum pernah ada upaya serius dari pihak-pihak tertentu agar bola tangan bisa dipertandingkan lagi di PON.

Pada cabang olahraga bola tangan, atlet dari pelatda bola tangan putri DKI Jakarta harus mempunyai daya tahan yang baik agar menunjang fisik saat bertanding. Di lihat dari hasil pertandingan PON PAPUA XX kemarin. Atlet bola tangan putri DKI yang berasal dari Pelatda DKI Jakarta ada 14 pemain 1 pelatih kepala, 2 asisten pelatih, 1 *official*. Team Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta yang berhasil masuk partai semi final harus mengakui kehebatan lawannya karena team bola tangan putri DKI mengalami kelelahan dibabak kedua fokus mulai berkurang sehingga serangan yang dilakukan ke daerah tidak berkualitas dan *defense* selalu bisa di tembus, serangan lawan selalu point. Dari 2 finalis kategori bola tangan PUTRA dan PUTRI hanya 1 emas yang dapat diraih dipartai final yaitu, team Pelatda Bola Tangan Putra DKI Jakarta berhasil mengalahkan Jawa Barat di partai final PON PAPUA XX.

Sebelum ajang PON berlangsung atlet Bola Tangan Pelatda DKI Jakarta menjalani pemusatan latihan. Dengan jadwal latihan yang sangat padat guna mempersiapkan kondisi fisik yang baik. Latihan daya tahan menjadi salah satu

program diatur sedemikian rupa yang diberikan pelatih. Dengan intensitas latihan yang terukur pada saat latihan daya tahan diberikan pelatih untuk meningkatkan *kardiorespirasi* pada atlet.

Tidak sedikit atlet mengalami kelelahan setelah latihan daya tahan. Latihan dengan program yang diberikan pelatih harus sesuai dengan kebutuhan atlet agar atlet tidak terjadi *fatigue* atau kelelahan otot. Maka dari itu para pelatih membuat program dengan dengan berbagai variasi agar atlet tidak merasa jenuh yang dapat dilihat pada beberapa waktu atlet mengalami kejenuhan karena program yang monoton. Selain program dari pelatih atlet juga harus mengkonsumsi makanan yang dibutuhkan oleh tubuh serta istirahat yang cukup agar kondisi daya tahan tubuh baik. Namun, banyak atlet pelatda yang kurang memahami pentingnya istirahat terutama pada jam tidur, sehingga banyak dari mereka mengalami kekurangan jam tidur sehingga menyebabkan kelelahan saat berlatih. Kurangnya *recovery* menjadi salah satu penyebab atlet mengalami *fatigue*. Tidak jarang pula atlet merasakan kelelahan psikologi atau merasa bosan saat menjalani pemusatan latihan. Selain itu dengan faktor cuaca yang yang panas seringkali membuat atlet kelelahan karena dapat dengan cepat membuang cairan pada tubuh. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui kelelahan setelah latihan daya tahan pada atlet bola tangan putri DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada sebagai berikut :

1. Atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan daya tahan.

2. Cuaca yang panas saat latihan daya tahan menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan
3. Setelah latihan dengan intensitas yang tinggi atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta merasakan kelelahan.
4. Rasa jenuh yang dialami atlet karena monoton (kurang variasi) program latihan yang menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan.
5. Jam tidur yang kurang dapat menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan daya tahan.
6. Kekurangan cairan tubuh atau asupan minum saat latihan daya tahan menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan.
7. Tidak makan atau asupan gizi yang kurang baik sebelum latihan dapat menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan daya tahan.
8. Apa saja bentuk *recovery* bagi atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta saat mengalami kelelahan.
9. Kelelahan yang terjadi dapat menurunkan performa atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta saat bertanding.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu Faktor penyebab

kelelahan setelah latihan daya tahan pada atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apakah Cuaca yang panas saat latihan daya tahan menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan?
2. Apakah Setelah latihan dengan intensitas yang tinggi atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta merasakan kelelahan?
3. Apakah Rasa jenuh yang dialami atlet karena monoton (kurang variasi) program latihan yang menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan?
4. Apakah Jam tidur yang kurang dapat menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan daya tahan?
5. Apakah Kekurangan cairan tubuh atau asupan minum saat latihan daya tahan menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan?
6. Apakah dengan Tidak makan atau asupan gizi yang kurang baik sebelum latihan dapat menyebabkan atlet Pelatda bola tangan putri DKI Jakarta mengalami kelelahan setelah latihan daya tahan?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui Faktor apa saja yang menyebabkan kelelahan setelah latihan daya tahan pada atlet Pelatda Bola Tangan Putri DKI Jakarta.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi insan bola tangan terutama pelatih fisik dan atlet bola tangan tentang kondisi kelelahan atlet setelah latihan daya tahan.
3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian survey kelelahan atlet setelah latihan daya tahan.
4. Bagi para pembaca terutama pelatih dan atlet bola tangan dapat menambah wawasan dalam melakukan latihan daya tahan

