

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pekan Olahraga Nasional atau yang biasa di singkat dengan PON merupakan ajang olahraga tertinggi yang dilaksanakan di Indonesia setiap 4 tahun sekali. PON pertama kali diadakan di kota Solo pada tahun 1948 hingga PON XXI yang telah usai diadakan di Aceh dan Sumatera Utara tahun 2024. Pada masa awal dilaksanakannya PON hanya membawahi 9 cabang olahraga yang diikuti oleh 600 atlet. Tahun 2024, Pekan Olahraga Nasional diadakan di Aceh dan Sumatra. Sebanyak 33 cabang olahraga dipertandingkan yang di ikuti sekitar 5.636 atlet dan 2.752 *official*. Tuan rumah penyelenggara dipilih pada masa persiapan Pekan Olahraga Nasional, provinsi DKI Jakarta menjadi provinsi yang paling banyak menjadi tuan rumah yaitu sebanyak 8 kali pergelaran sekaligus menjadi pemegang rekor juara umum terbanyak berjumlah 11 kali.

PON XXI yang telah diselenggarakan di Aceh dan Sumatera Utara, dimenangkan oleh provinsi Jawa Barat dengan peraihan 542 medali dengan 195 medali emas, 164 perak, dan 183 perunggu. Sementara provinsi DKI Jakarta berada diposisi kedua dengan perolehan medali sebanyak 480 medali. Sedangkan diperingkat ke 3 ada Jawa Timur dengan 424 medali. Perbedaan perolehan medali ini, menandakan persaingan di tiap provinsi. Peningkatan prestasi dari masing-masing provinsi menandakan keberhasilan upaya dan dukungan dari pihak penyelenggara, pembina hingga tim cabang olahraga tersebut. Tercapai nya prestasi

tersebut, tidak lepas dari usaha dan kerja keras para atlet, pelatih, serta tim pendukung eksternal dalam menghadapi Pekan Olahraga Nasional XXI 2024.

Olahraga bola tangan merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu. Olahraga bola tangan dimainkan dalam lapangan dengan ukuran 40 x 20 meter. Ada 2 kategori dalam permainan bola tangan yaitu kategori putra dan kategori putri. Adapun ukuran bola yang digunakan dalam permainan bola tangan yaitu ukuran 2 untuk kategori putri dan ukuran 3 untuk kategori putra. Olahraga bola tangan dimainkan dengan 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Durasi dalam permainan bola tangan adalah 2 x 30 menit dengan 10 menit waktu istirahat. Keterampilan dalam memainkan bola adalah sebagai dasar dari permainan bola tangan untuk melakukan *dribbling* yang bertujuan untuk mengecoh lawan serta mencari ruang shooting untuk mendapatkan poin. Pada permainan bola tangan shooting merupakan teknik mengarahkan bola ke gawang lawan dengan sekeras-kerasnya untuk mencetak poin (Ardian & Sifaq, 2018).

Kemampuan *shooting* dari atlet harus selalu dilatih dan ditingkatkan agar memiliki akurasi yang tepat sehingga bisa mencetak gol dengan mudah. Teknik dalam melakukan *shooting* ada berbagai cara diantaranya *standing shoot*, *jump shoot*, *flying shoot*, *drive shoot*, dan *side shoot* (Ardian & Sifaq, 2018). Bola tangan merupakan olahraga yang kompleks. Kecepatan berpikir serta ketepatan dalam *shooting* dan *defence* harus terus dilakukan dalam 30 menit penuh. Kerja sama dalam tim juga menjadi poin yang sangat diperlukan dalam olahraga ini, sehingga dibutuhkan latihan berulang untuk mencapai permainan yang baik dalam olahraga bola tangan.

Perjalanan Atlet tim bola tangan DKI Jakarta menuju Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumut 2024 menghadapi program latihan yang sangat panjang. Tim bola tangan DKI Jakarta sudah mempersiapkan diri selama 3 tahun sebelum PON terlaksana, tujuan mempersiapkan tim bola tangan DKI Jakarta yaitu untuk mendapatkan hasil yang terbaik untuk PON Aceh-Sumut 2024. Adapun Program latihan yang dilakukan untuk menghadapi PON sangat panjang. Mulai dari persiapan umum, persiapan khusus, dan pra kompetisi. Dalam setiap persiapan para atlet harus melakukan tes parameter. Jenis tes parameter yang dilakukan oleh para atlet berupa: tes antropometri, tes kemampuan biomotorik, dan tes komponen fisik lainnya. Tes tersebut dilakukan guna melihat perkembangan fisik para atlet.

Program latihan yang dilakukan para atlet sangatlah berat. Kami melewati proses latihan yang sangat panjang dan melelahkan. Seperti program latihan daya tahan tubuh, program latihan kekuatan dan daya ledak, dan program latihan teknik.

Latihan daya tahan adalah jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jenis latihan yang dilakukan juga bervariasi, seperti *slow continues run*, *speed play*, dan *circuit training*. Latihan ini berfokus pada penguatan sistem kardiovaskular dan pernapasan, sehingga tubuh dapat terus bekerja secara efisien selama pertandingan. Dalam bola tangan, daya tahan sangat penting karena pemain harus bergerak dengan intensitas tinggi sepanjang pertandingan. Daya tahan berkontribusi besar terhadap performa atlet, terutama dalam olahraga yang melibatkan gerakan cepat dan intens secara berkelanjutan (Bompa, 2000).

Selain daya tahan, daya ledak juga merupakan elemen penting dalam olahraga bola tangan. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat, yang sangat dibutuhkan untuk melompat, melempar, dan melakukan gerakan eksplosif lainnya di lapangan. Latihan untuk meningkatkan daya ledak melibatkan gerakan *plyometric* seperti lompat *box*, *squat jump*, dan *power push-up*. (Plisk, 2003) menjelaskan bahwa daya ledak merupakan kombinasi kekuatan otot dan kecepatan gerakan, yang menjadi kunci bagi atlet untuk unggul dalam situasi kompetitif.

Dari sudut pandang fisik, pelatihan bertujuan untuk mengembangkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas tubuh. Kondisi fisik yang prima adalah fondasi penting bagi atlet untuk mengoptimalkan performa mereka di lapangan. Latihan fisik juga berperan dalam mencegah cedera dan mempercepat pemulihan tubuh setelah aktivitas intens. (Tudor & Carrera, 2015) menegaskan bahwa kebugaran fisik adalah dasar dari semua bentuk pelatihan atletik, yang mendukung aspek teknis, taktis, dan mental dalam olahraga.

Namun, latihan yang dijalani oleh para atlet tidak hanya menguras energi fisik tetapi juga mental. Faktor-faktor seperti cedera, perselisihan dengan rekan tim atau pelatih, serta masalah pribadi sering kali menjadi tantangan yang sulit dihindari. Oleh karena itu, tercapainya prestasi dalam ajang seperti PON melibatkan banyak faktor, bukan hanya latihan fisik semata. Autoetnografi, sebagai pendekatan kritis dalam manajemen olahraga, memberikan wawasan penting dalam memahami struktur kekuatan dan ketidaksesuaian yang ada dalam konteks ini (Cooper et al., 2017). Studi autoetnografi yang mendalam diperlukan untuk menggali pengalaman

para atlet bola tangan putra DKI Jakarta selama persiapan mereka menuju Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumatra Utara 2024, agar dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang tantangan dan dinamika yang mereka hadapi.

### **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada persiapan atlet bola tangan DKI Jakarta putra mencapai prestasi tertinggi Indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional yang dilakukan oleh Peneliti sebagai salah satu atlet bola tangan DKI Jakarta. Selain itu dalam penelitian ini akan dipaparkan tentang pengalaman dalam menghadapi perjalanan panjang yang dialami oleh Peneliti menuju Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumut XXI 2024

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah “Bagaimana perjalanan panjang Satria sebagai atlet Bola Tangan Putra DKI Jakarta dalam menghadapi Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumut XXI 2024 termasuk tantangan, hambatan, rintangan dan peluang kedepan bagi regenerasi atlet selanjutnya”

### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini menjelaskan bagaimana proses perjalanan dan perjuangan penulis untuk mencapai emas PON XXI Tahun 2024 sehingga penelitian ini dapat digunakan bagi para atlet sebagai bahan motivasi untuk tetap berjuang dengan semangat selama menjalani proses latihan. Penelitian ini juga memberikan manfaat

bagi para pelatih sebagai referensi dan dapat juga sebagai bahan evaluasi untuk keadaan eksternal dan internal dalam tim untuk menjalani proses latihan.

