

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola tangan termasuk ke dalam permainan bola besar. Dalam sebuah pertandingan, permainan bola tangan terdiri atas 2 buah tim yang masing-masing tim terdiri atas 6 orang pemain dan 1 penjaga gawang. Adapun tujuan permainan bola tangan diantaranya untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola ke gawang kita sendiri. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain bukan kaki (Feri Kurniawan, 2012).

Permainan bola tangan merupakan permainan olahraga modifikasi antara permainan bola basket dan sepak bola yang mengandalkan kemahiran tangan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Mustaqim, 2018). Dalam permainan bola tangan, seorang atlet dituntut untuk meraih prestasi yang gemilang. Untuk itu dibutuhkan latihan yang baik salah satunya adalah latihan kardiovaskular demi menunjang prestasi para atlet.

Latihan *fartlek* sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang bervariasi pemandangan dan juga tempatnya. Latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi boredom dalam latihannya. Latihan *fartlek* ini pun termasuk salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan. Bentuk latihan ini biasanya diawali dengan lari lambat kemudian intensitas kecepatannya ditambah perlahan sesuai dengan kemampuan masing – masing individu.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada saat kegiatan sparing yang diadakan oleh kampus lain. Peneliti menemukan kurangnya daya tahan yang dimiliki oleh para atlet. Sehingga seorang atlet tidak bisa menjaga performanya hingga permainan berakhir. Hal ini dapat dilihat dari cara bermain atlet yang terkesan ingin cepat-cepat untuk mematikan lawan namun malah melakukan kesalahan sendiri.

Pada game pertama kemampuan atlet masih bisa mengimbangi lawan dan stabil, namun memasuki akhir game atlet sudah mengalami kelelahan yang menyebabkan konsentrasi dan fokus atlet berkurang, sehingga lawan dengan mudah mengatur kendali pada permainan. (Standing, Jump, Dive, Fall, Side, Flying, dan Reverse) dalam 3 Area pada Permainan Bola Tangan”. Olahraga Cardio merupakan olahraga jenis aerobik yang memerlukan oksigen. Dengan latihan ini, jantung yang terlatih akan meningkatkan asupan distribusi oksigen lebih maksimal. Dengan asupan dan distribusi oksigen yang maksimal akan meningkatkan kesehatan sel-sel darah secara keseluruhan dan meningkatkan pembakaran kalori.

Dari masalah yang ditemukan pada uraian di atas, peneliti ingin menerapkan variasi model latihan untuk meningkatkan daya tahan. Metode latihan ini yang akan peneliti gunakan yaitu latihan *fartlek*, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan. Oleh karena itu, peneliti menyusun sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi.”

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terjadi dalam Bola Tangan Kota Bekasi yaitu :

- a. Perlunya latihan mental untuk para atlet agar dapat menunjang prestasi.
- b. Kurangnya latihan daya tahan *cardio* pada atlet sehingga tidak terlihat perkembangan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah Ada Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan diatas, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini mempunyai dua manfaat, antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk memberikan pengetahuan yang luas tentang Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi, khususnya untuk peneliti dalam memberikan variasi program latihan.

2. Manfaat Praktis

- a. Atlet dapat mengetahui kemampuan daya tahan masing – masing. Sehingga dari hasil pengukuran atlet dapat mengetahui seberapa kemampuan yang dimiliki.
- b. Peneliti dapat memberikan gambaran tentang kemampuan daya tahan dengan model latihan *fartlek*, sehingga peneliti dapat memberikan program latihan yang tepat dengan kebutuhan atlet.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan atas kegiatan – kegiatan yang harus dilakukan agar hal yang didefinisikan itu terjadi. Pada penelitian ini definisi operasional dari variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2012) Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *fartlek*. Latihan *fartlek* merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk mengembangkan daya tahan hampir pada semua cabang olahraga, terutama pada olahraga bola tangan ini.

2. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2012) Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah daya tahan.

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan sistem jantung, paru-paru, peredaran darah secara efektif dan efisien ketika melakukan sebuah aktivitas kerja terus menerus dengan waktu yang cukup lama. Semakin seseorang memiliki daya tahan tubuh yang baik, semakin kecil pula seseorang merasakan kelelahan ketika melakukan aktivitas yang lama.

3. Bola Tangan

Bola Tangan merupakan permainan yang termasuk dalam permainan bola besar, Permainan ini dimainkan oleh dua tim dalam satu pertandingan. Menurut Gema Torres-Luque, et al (2016). Bola tangan adalah olahraga tim yang dipertandingkan di Olimpiade dengan berbagai gerakan seperti jumping, sprinting, throwing dan blocking, diselingi dengan Aktivitas terus menerus seperti berjalan dan berlari dalam merespons berbagai situasi saat menyerang maupun bertahan.