

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Handball (juga dikenal sebagai *handball team* atau *Olympic Handball*) adalah olahraga tim dimana dua tim terdiri dari tujuh pemain masing-masing (enam pemain lapangan dan kiper) melempar bola dengan menggunakan tangan mereka dengan tujuan mengoper ke teman lainnya sebagai ciri dari olahraga ini. *International Handball Federation* (IHF) adalah badan administrasi dan pengendali untuk handball, handball pantai, handball kursi roda dan bola salju. IHF bertanggung jawab atas penyelenggaraan turnamen internasional Handball, terutama *Mens IHF Handball World Championship* yang dimulai pada tahun 1938 dan *Women IHF Handball World Championship* yang dimulai pada tahun 1957. *International Handball Federation* (IHF) dibentuk pada tahun 1946, pada tahun 2016 sudah memiliki 197 Anggota. Handball sudah populer di beberapa benua, yaitu Eropa, Amerika bagian selatan, Afrika bagian utara, serta Asia. Meskipun di kategori putra semua gelar juara dunia diambil oleh negara Benua Eropa mulai dari tahun 1938, sedangkan di kategori putri hanya Korea Selatan dan Brazil yang mendapat gelar juara dunia diluar negara benua Eropa.

Bolatan di Indonesia pun sudah terlihat perkembangannya, dengan telah menyebar luasnya di pula Jawa, Sumatera, Bali, Kalimantan, dan Papua. Bahkan pada tahun 2016 yang lalu sudah dilakukan Ekspedisi Pekan Olahraga Nasional (PON) di Jawa Barat, mengingat Jawa Barat adalah daerah pertama yang mengembangkan bolatan bersamaan dengan DKI Jakarta. Sekarang ini di Jawa Barat sudah berkembang lagi mengingat di Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Jawa Barat 2018 di Kabupaten Bogor bolatan akan dipertandingkan dan merebutkan medali, akan diikuti oleh 10 tim putra dan 10 tim putri. Data ini menandakan bahwa cabang olahraga bolatan di Jawa Barat mulai digandrungi oleh banyak daerah.

Bolatan yang sudah mulai berkembang di Indonesia tidak berbanding lurus dengan prestasi tim nasional bolatan Indonesia yang masih terpuruk di kancah Asia, bahkan di Asia Tenggara tim nasional bolatan belum bisa menunjukkan hasil yang memuaskan.

Beberapa hasil kejuaraan yang pernah diikuti tim nasional bolatangan adalah sebagai berikut:

Tim nasional bolatangan Indonesia mendapatkan peringkat 11 (Sebelas) untuk tim putri pada Asian Women Handball Championship 2012, Yogyakarta, Indonesia (sumber: Wikipedia); peringkat 4 (empat) untuk tim putra dan tim putri pada IHF Trophy Zone 1B 2014, Johor Bahru, Malaysia (sumber : IHF Info); peringkat 9 (Sembilan) untuk tim putri pada Asian Women Handball Championship 2015, Jakarta, Indonesia (sumber: Wikipedia); peringkat 3 (Tiga) untuk tim putera dan puteri pada IHF Trophy Zone 1B 2016, Jakarta, Indonesia (Sumber: IHF Info); peringkat 7 (Tujuh) untuk tim putri pada Asian Women Youth Handball Championship 2017, Jakarta, Indonesia (sumber: Wikipedia). Dari hasil diatas bisa dilihat bahwa kualitas atlet bolatangan Indonesia jelas masih teringgal dibandingkan dengan negara-negara Asia Timur pada sector putri, serta beberapa tim Asia Tengah di sector putra (Sumber: Tribunnews.com).

Banyak sekali aspek yang harus kita ketahui dan pahami dari cabang olahraga Bolatangan, bahkan dalam setiap cabang olahraga salah satu yang harus diperhatikan, yaitu aspek-aspek latihannya. Imanudin (2014, hlm. 60) menjelaskan bahwa fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam mencapai prestasi maksimal. Serta Omosegaard (1996) mengatakan bahwa *thechnique, tactics, physique, and psychology are all importance area of sport*. Bahkan Bompa (2000) sama menjelaskan bahwa Faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi); serta Tahir djide (1999) menambahkan bahwa para teoritikus membagi tugas pelatihan menjadi 5 aspek yaitu mencakup aspek kepribadian, kondisi fisik, teknik, koordinasi, taktik, dan mental.

Dari aspek-aspek latihan diatas, tidak meninggalkan peran aspek lain bahwa memang latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting seperti dikatakan Imanudin (2014) “Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi”. Dalam kegiatan olahraga kebutuhan fisik seseorang memiliki peran yang sangat penting agar dapat melakukan aktivitas gerkanya secara optimal. Harsono (1988, hlm.153) menjelaskan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut

Dede Tegar Hidayat, 2018

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN
DI JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mampu bertanding dengan maksimal.

Dan juga latihan teknik termasuk pada aspek-aspek latihan tidak bisa untuk dilupakan begitu saja karena Sudrajat (1991) yang dikutip Imanudin (2014) telah menjelaskan bahwa “teknik dasar adalah merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”.

Pada saat atlet telah memiliki kondisi fisik dan kemampuan teknik yang memenuhi, maka pelatih harus mulai memberikan latihan taktik. Mengingat olahraga bolatangan adalah olahraga permainan tim serta Imanudin (2014) menjelaskan lagi “Latihan taktik dan strategi adalah bagian yang penting bagi pelatih dan atlet, kedua konsep tersebut memiliki arti yang hampir sama yaitu menampilkan seni keterampilan dalam pertandingan”.

Imanudin (2014) mengatakan “mental memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi, kita selalu mendengar kata-kata mental juara, ini artinya bahwa seorang juara memiliki mental yang berbeda dengan atlet yang bukan juara”. Sesuai dengan kutipan diatas bahwa mental adalah aspek latihan yang sangat berpengaruh dikarenakan jika seorang atlet telah memiliki kemampuan fisik yang cukup, keterampilan teknik yang memenuhi, serta taktik yang sudah matang akan percuma jika tidak memiliki mental sang juara.

Melihat aspek-aspek diatas ada aspek yang sangat penting dan tidak bisa ditinggalkan jika ingin mendapatkan prestasi yang tinggi, yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik yang bersifat sementara, menyebabkan kita harus selalu melatih kondisi fisik secara terus menerus.

Menurut Imanudin (2017, hlm. 17) komponen kondisi fisik dasar terdiri dari: Kelenturan, Kecepatan, Kekuatan, dan Daya tahan. Melihat dari beberapa komponen dasar tersebut bahwa sangat tidak mungkin jika seorang pelatih meninggalkan aspek kondisi fisik ini. Bahkan Imanudin (2014, hlm. 70) mengemukakan bahwa “Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya.”

Dede Tegar Hidayat, 2018

ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN DI JAWA BARAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Ada juga yang tidak bisa ditinggalkan untuk meraih prestasi, selain kondisi fisik, latihan, dan periodisasi, yaitu norma-norma latihan. Norma-norma latihan menurut Imanudin (2017, hlm. 26) “adalah sebagai parameter untuk pembebanan dalam proses latihan. Norma tersebut adalah 1). Volume Latihan. 2). Intensitas Latihan. 3). Istirahat Latiha. 4). Densitas Latihan”. Dari keempat norma-norma tersebut sama pentingnya namun dalam latihan olahraga permainan seperti kita harus banyak memahami volume latihan. Seperti yang dipaparkan oleh Imanudin (2017, hlm. 27) bahwa “Volume latihan ialah jumlah atau kuantitas materi yang harus dilakukan dalam satu unit latihan”. Yang kita tahu bahwa olahraga permaian harus melakukan gerakan terus menerus sepanjang pertandingan dengan kualitas yang sama, maka dalam latihan harus menggunakan volume yang sesuai dengan pertandingan.

Imanudin (2008, hlm. 12) mengemukakan bahwa “tujuan latihan adalah untuk menghasilkan atlet berprestasi, bermain dengan seluruh kemampuan secara optimal, dan mampu mempertahankan ketahanan tubuh terhadap kebutuhan peragaan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti”. Pada saat peak performance dibutuhkan latihan yang efektif dan efisien secara sistematis dan berulang-ulang, dan disusun pada tahapan latihan atau periodisasi latihan. Di Indonesia sendiri belum banyak pelatih handball yang melaksanakan latihan yang efektif dan efisien secara sistemati dan disusun pada tahapan latihan atau periodisasi latihan dan terukur berdasarkan kebutuhan latihan fisik dari analisa pertandingan, kebanyakan pelatih hanya melaksanakan latihan yang berulang-ulang tanpa memikirkan berapa dosis latihan yang dibutuhkan pada saat itu. Hasil pengamatan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian dan untuk kepentingan pelatih seperti dalam periodisasi latihan yang direncanakan dalam jangka waktu panjang.

Setiap cabang olahraga memiliki gerak dasar maupun kebutuhan fisik yang berbeda-beda. Memiliki kebutuhan yang tidak sama untuk dapat terus memnuhi kebutuhannya. Terdapat Berbagai kebutuhan latihan fisik dalam olahraga handball, “*handball* itu harus lengkap, melibatkan *speed*, *power*, dan kekuatan fisik. Satu lagi, *handball* permainan tercepat di dunia, bayangkan diwaktu permainan 2 kali 25 menit, bisa mencetak 30 atau 43 gol” (Rindi Fidrizal, dimuat pada

Dede Tegar Hidayat, 2018

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN
DI JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Indosport.com). Melihat keadaan prestasi bolatangan Indonesia dan kebutuhan fisik pada saat pertandingan bolatangan itu sendiri, sudah seharusnya latihan yang dilakukan harus sesuai dengan keadaan yang dibutuhkan dilapangan.

Proses latihan tersebut harus diperhatikan dengan baik supaya pada saat pertandingan atlet sudah siap menghadapi pola permainan dan karakteristik permainan lawan. Latihan yang terukur dan teratur tersebut harus menggunakan data yang sesuai karena latihan bersifat *individual* atau setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, dan keterukuran data tersebut bisa didapatkan dengan menggunakan hasil analisa dari pertandingan.

Adapun permasalahan yang penulis temukan adalah, hingga hari ini belum adanya data spesifik kebutuhan latihan fisik bolatangan di Indonesia khususnya di Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut. “Bagaimana jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga bolatangan posisi *back*, *line player*, dan *wing* di Jawa Barat?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini ialah memperoleh gambaran tentang berapa jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga bolatangan posisi *back*, *line player*, dan *wing* di Jawa Barat dari hasil analisis yang diperoleh guna menjadi rujukan dalam penyusunan program latihan.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan

Dede Tegar Hidayat, 2018

**ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN
DI JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

1.4.2 Secara praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan secara tepat tahapan pelatihan pada periodisasi latihan
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan prestasi, khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga handball di Jawa Barat.

1.5 Batasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penulis membatasi masalah penelitiannya sebagai berikut :

- 1) Data yang dikaji adalah, *passing* dekat, *passing* jauh, *drible* lurus, *drible* belok, *flying shoot*, *standing shoot*, *feinting*, *sprint*, lari berubah arah, *block pass*, *block shoot*, *tackling*, dan lamanya pertandingan pada event babak Kualifikasi PORDA Jawa Barat 2017
- 2) Data dari informasi yang diperoleh dijadikan sebagai dasar kebutuhan latihan fisik cabang olahraga Handball
- 3) Sumber data adalah peserta Babak Kualifikasi PORDA Jawa Barat 2017
- 4) Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling

1.6 Batasan Istilah

Guna menghindari kemungkinan terjadi kesalahan penafsiran terhadap istilah dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

- 1) Analisa. (Fadhil, 2013) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa, analisa adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya. Sementara dari situs ‘artikata’ yang merujuk ke Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa analisis adalah penjabaran sesudah dikaji sebaik-baiknya.
- 2) Komponen fisik menurut Harsono (1988, hlm. 100) adalah komponen-komponen yang utama dilatih dan dikembangkan oleh

Dede Tegar Hidayat, 2018

ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN DI JAWA BARAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

atlet. Dan menurut Sidik komponen fisik terdiri dari kelenturan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan.

1.7 Struktur Organisasi Penelitian

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil penelitian dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

Bab satu, mengenai pendahuluan akan memberikan gambaran mengenai penelitian yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah dan struktur organisasi penelitian.

Bab dua, akan mengkaji mengenai kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori yang dimaksud seperti; hakikat permainan Handball, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, hakikat kondisi fisik, analisa kebutuhan latihan untuk cabang Handball, dan kerangka berpikir.

Pada bab tiga akan membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan untuk penelitian ini, meliputi; metode penelitian, lokasi, populasi dan sampel, langkah-langkah penelitian, instrument penelitian, dan prosedur pengolahan data.

Bab selanjutnya, yaitu bab empat akan memaparkan hasil analisa data berikut diskusi terkait temuan yang ada. Dan bab lima akan membahas mengenai kesimpulan dan saran.

Dede Tegar Hidayat, 2018

*ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN
DI JAWA BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu