

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola tangan adalah cabang olahraga yang dipertandingan di olimpiade. Bola tangan adalah salah satu olahraga yang terbilang baru di Indonesia yakni cabang olahraga bola tangan. Bola tangan dimainkan oleh kedua tim yang setiap tim beranggotakan 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Olahraga bola tangan memiliki aturan-aturan dalam pertandingannya, aturan diatur lalu dipatenkan oleh *IHF (internasional handball federation)* sebagai induk organisasi bola tangan dunia dan di Indonesia diatur oleh PB. ABTI (asosiasi bola tangan Indonesia) sebagai induk organisasi olahraga bola tangan di Indonesia. Didalam peraturan bola tangan terdapat aturan seperti ukuran bola yang digunakan untuk atlet putra berukuran 3 dan untuk atlet putri berukuran 2, lapangan yang berukuran seperti lapangan futsal yakni panjang 40 meter dan lebar 20 meter dan gawang yang berukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter.

Bola tangan merupakan olahraga yang menggunakan tangan dengan cara memantulkan, melempar, dan menembak ke arah gawang. Tujuan permainan dari bola tangan ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang kita. Ciri permainan bola tangan transisi cepat antara tindakan ofensif dan defensive selama pertandingan dengan tujuan mencetak gol. Untuk ini pemain ofensif berusaha menciptakan ruang yanmereka untuk

melempar bola ke arah gawang dalam kondisi yang menguntungkan, sementara pemain bertahan mencoba menghalangi pemain ofensif dalam menciptakan peluang. Fase serangan dalam permainan bola tangan bersifat dinamis, ditandai dengan gerakan cepat dan frekuensi aliran bola yang tinggi pula. Dalam permainan bola tangan waktu pertandingan 2 x 30 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Dilihat dari ciri-ciri permainan bola tangan untuk bisa menunjang permainan yang cepat, dinamis dan waktu pertandingan yang lama sedangkan waktu istirahat yang relatif sebentar dibutuhkan kondisi fisik yang memadai.

Kondisi fisik merupakan suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam melakukan aktivitas berolahraga di seluruh cabang olahraga. Sebagai upaya meningkatkan prestasi, kondisi fisik sangat penting untuk diketahui guna untuk mengetahui seberapa besar atau tinggi tingkat kondisi fisik atlet. Sebagai pelaku yakni pelatih dan atlet harus memahami tentang kondisi fisik. Cabang olahraga bola tangan menuntut atlet untuk berlari, melompat, melempar, mengubah posisi, menjaga keseimbangan, daya tahan yang baik serta memiliki kelentukan tubuh. Oleh karena itu perlu adanya survey tentang kondisi fisik atlet sesuai komponen-komponen kondisi fisik yang saling berkesinambungan, terukur dan teratur.

Dalam kondisi fisik ada beberapa komponen yang harus dipenuhi atlet untuk menunjang prestasinya, adapun komponen tersebut yaitu daya tahan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelentukan. Untuk menjadi seorang

atlet bola tangan syarat utama yang dibutuhkan adalah atlet tersebut memiliki kondisi fisik yang sangat bagus. Dengan kondisi fisik yang bagus atlet bisa terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Dalam permainan bola tangan atlet sangat rentan terkena cedera karena dalam permainan sering terjadi kontak fisik antar pemain. Dan atlet bola tangan dituntut mempunyai kondisi fisik yang optimal dimi mengantisipasi hal tersebut terjadi.

Sejauh ini belum pernah atau belum dilakukan penelitian tentang survey kondisi fisik atlet bola tangan porprov kabupaten jember. Sejalan dengan penjabaran diatas peneliti sangat tertarik untuk mengurvei kondisi fisik pada atlet bola tangan porprov jember pada kejuaraan Bola Tangan PORPROV VII Tahun 2022 di Jember yang akan datang. Untuk mempersiapkan pada kejuaraan tersebut atlet harus mempunyai kondisi fisik yang prima guna menunjang permainan bola tangan. Objek dari penelitian ini adalah tim bola tangan PORPROV Jember.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dapat disimpulkan bahwa sehubungan dengan “survei kondisi fisik atlet bola tangan Porprov Jember 2022”. Belum diketahui tentang kondisi fisik atlet bola tangan Porprov VII Kabupaten Jember 2022.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kondisi fisik atlet bola tangan porprov VII Kabupaten Jember 2022.

1.4 Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah survey kondisi fisik atlet bola tangan.

Definisi operasional variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah:

- a. Kondisi fisik, merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang atlet.
- b. Bola tangan, adalah permainan olahraga yang dimainkan beregu dengan masing- masing tim terdiri dari 6 pemain dan 1 penjaga gawang berusaha memasukkan bola kearah gawang lawan.

1.5 Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui kondisi fisik dalam permainan bola tangan maka diharapkan penelitian memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Aspek teoritis
 - a. Secara teoritis dapat digunakan sebagai literatur peneliti dan pembaca lain sehubungan dengan survey kondisi fisik atlet bola tangan.
 - b. Sebagai referensi bagi peneliti yang ingin mengadakan penelitian.
2. Aspek praktis
 - a. Bagi pelatih bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan dan pengukuran untuk meneruskan suatu kebijakan tentang kondisi fisik atlet.
 - b. Bagi atlet sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui kondisi fisik atlet.

1.6 Ruang Lingkup

Ruang lingkup ini meliputi pengetahuan tentang kondisi fisik yang melibatkan atlet bola tangan Kabupaten Jember yang akan berlaga di PORPROV VII Kab Jember 2022. Tempat penelitian ini diambil di GOR SMPN 7 Jember. Variabel yang diambil dalam penelitian ini adalah survey kondisi fisik atlet bola tangan Kabupaten Jember untuk persiapan PORPROV VII kabupaten jember 2022.

