

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bolatangan merupakan salah satu olahraga populer yang dimainkan disemua jenjang tingkatan dari pemula hingga profesional. Bolatangan modern pertama kali dimainkan di Skandinavia pada awal abad ke-19. Olahraga yang dimainkan oleh kurang lebih 19 juta orang didunia ini telah menjadi olahraga olimpiade sejak tahun 1972 untuk pria dan sejak tahun 1976 untuk wanita. (*IHF*) adalah induk organisasi bolatangan dunia/internasional yang memiliki kepajangan *International Handball Federatio*, sementara induk organisasi dalam negeri adalah (ABTI) Asosiasi Bolatangan Indonesia.

Olahraga bolatangan merupakan salah satu cabang olahraga yang baru saja berkembang dikalangan masyarakat indonesia, sehingga masih sedikit yang tahu olahraga ini bahkan tidak mengenal sama sekali dengan olahraga bolatangan dan terkesan sebuah modifikasi yang sengaja diciptakan untuk menghilangkan rasa jenuh terhadap salah satu cabang olahraga yang sudah lama populer dan berkembang seperti futsal dan basket. (Mohammad, Hernanto 2020 : 1)

Bolatangan diperkenalkan pertama kali oleh seorang tokoh *gymnastic* berkebangsaan jerman bernama Korrad Koch pada tahun 1890. Tahun 1974 saat pelaksanaan *Asian Games* di kota Teheran

federasi Bolatangan Asia terbentuk dan dikukuhkan secara resmi di Kuwait pada tahun 1976 ( Kiswanto, Yetno. 2020 : 3).

Di indonesia bolatangan sudah mengisi acara pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional II (PON) pada tahun 1951 di jakarta. Peserta pada pertandingan tersebut hanya meliputi 4 daerah saja, yakni Jaya Raya (DKI Jakarta), Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur ( Zulkifli et al., 2022 : 64. Dalam Nurufairah, Nabila 2020 : 2). Sampai saat ini, bolatangan sudah dipertandingkan di berbagai daerah dan tingkat nasional maupun internasional. Sehingga permainan bolatangan dikenal luas masyarakat indonesia khususnya di daerah kabupaten sumenep. Bolatangan mulai berkembang di Kabupaten Sumenep dengan dibentuknya induk organisasi (ABTI) Asosiasi Bolatangan Indonesia Kabupaten Sumenep.

Klub/Tim menjadi tempat pembinaan prestasi bolatangan yang memiliki andil dalam membentuk kemampuan seorang atlet yang berkualitas agar bisa menciptakan prestasi. Adapun unsur yang penting dalam menunjang prestasi bolatangan antara lain pembinaan teknik, kondisi fisik, serta mental.

Olahraga bolatangan sangat mementingkan kondisi fisik dan mental pemain, hal ini dikarenakan didalam permainan bolatangan dituntut untuk terus aktif berlari serta melakukan gerakan agar terciptanya gol. Melihat intensitas dari permainan bolatangan yang sangat

tinggi serta atlet yang dituntut untuk terus bergerak aktif, hal ini akan berdampak pada stamina yang akan mengakibatkan kelelahan pada atlet.

Hal ini sejalan pada atlet bolatangan Kabupaten sumenep yang sering mengalami kelelahan, stamina berkurang, mental bertanding yang terganggu serta beberapa atlet mengalami cedera pada saat latihan dan pertandingan. Faktor tersebut diakibatkan oleh atlet tidak melakukan *recovery* setelah selesai latihan dan pertandingan. Dibuktikan atlet hanya melaksanakan *cooling down* dan minum air mineral saja tanpa adanya program *recovery*, *recovery* itu dibagi menjadi dua yaitu *recovery* pasif dan *recovery* aktif. *Recovery* pasif terdiri dari *massage*, *spa*, dan *ice bath* sedangkan *recovery* aktif yaitu *jogging* ringan, renang santai serta aktifitas olahraga dengan intensitas rendah/ringan (Muhammad, Aspar et al., 2022 : 33).

Penyebab atlet bolatangan Kabupaten Sumenep tidak melakukan *recovery* adalah kurangnya pemahaman tentang *recovery* yang disebabkan beberapa faktor diantaranya kurangnya informasi atau edukasi, latihan yang berlebihan tanpa cukup istirahat, dan kurangnya dukungan dari staf pelatih dan tim medis. *Recovery* merupakan proses istirahat antara latihan dan kompetisi untuk memulihkan tubuh ke aktivitas berikutnya sehingga dapat berlatih sebaik mungkin dan tampil sebaik mungkin. (Calder, 2015 dalam Abdillah, Ghufroni Dias 2018 : 2).

Pengetahuan tentang *recovery* salah satu aspek penting bagi atlet bolatangan kabupaten sumenep, pemulihan sangat penting karena pemulihan memungkinkan atlet untuk kembali kemampuan fisik dan mentalnya. Faktor dari kurangnya pemahaman *recovery* pada atlet serta atlet tidak melakukan *recovery* disebabkan tidak adanya pemaparan, pemahaman, dan program *recovery* dari pelatih. Pelatih memiliki keterlibatan dalam penyusunan program latihan yang terstruktur dan terjadwal supaya atlet terhindar dari kelelahan yang dapat mengakibatkan cedera dan penurunan performa atlet (Setiawan, Muhammad Isbat 2018 : 2).maka dari itu *recovery* adalah salah satu bagian penting dari program latihan rutin.

Berlandaskan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui secara ilmiah Tingkat Pemahaman *Recovery* Atlet Bolatangan Kabupaten Sumenep. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul “Tingkat Pemahaman *Recovery* Atlet Bolatangan Kabupaten Sumenep”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman atlet tentang *recovery*
2. Tidak melakukan *recovery* setelah latihan
3. Pengetahuan tentang *recovery* salah satu aspek penting bagi atlet
4. Pelatih tidak memberikan pemahaman tentang *recovery* pada atlet

### **C. Batasan Masalah**

Tindakan membatasi suatu masalah bertujuan untuk mencegah penyimpangan dan memperluas masalah utama, yang pada akhirnya mengarah pada pendekatan penelitian yang lebih terfokus yang memfasilitasi diskusi dan memastikan hasil penelitian yang sukses. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Hanya menganalisis tingkat pemahaman tentang *recovery* pada atlet bolatangan Kabupaten Sumenep.
2. Pengambilan data hanya dilakukan pada atlet bolatangan Kabupaten Sumenep

### **D. Rumusan Masalah**

Merujuk pada identifikasi masalah yang tertera diatas, sehingga dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat pemahaman *recovery* atlet bolatangan Kabupaten Sumenep?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dalam skripsi ditujukan untuk mencari tujuan dari dibahasnya atas rumusan masalah dalam skripsi. Tujuan dalam penulisan skripsi ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman atlet tentang *recovery*

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai dasar penelitian berikutnya.
- b. Menemukan pengetahuan yang baru yaitu tingkat pemahaman *recovery* atlet bolatangan Kabupaten Sumenep

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Manfaat bagi Atlet :

- 1) Menambah dan menumbuhkan wawasan kepada para atlet bolatangan Kabupaten Sumenep tentang *recovery*.

## **G. Definisi Operasional**

Sementara konsep terkait judul penelitian ini, dijabarkan dalam definisi operasional. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya untuk memadukan persepsi antara penulis dengan pembaca terkait materi yang ada dalam penelitian ini. Konsep-konsep tersebut sebagai berikut:

1. *Recovery* merupakan salah satu teknik untuk memulihkan kondisi fisik tubuh untuk melaksanakan aktifitas latihan berikutnya.
2. Bolatangan (*handball*) suatu permainan yang terdiri dari dua tim yang terdiri dari sebelas pemain yang dimainkan di luar ruangan. Yang pada akhirnya berkembang menjadi olahraga *indor* dengan beranggotakan tujuh pemain di setiap tim, dimainkan dengan cara melempar, dipantulkan dan ditembakkan.