

## **TINGKAT DAYA TAHAN TUBUH PADA ATLET BOLA TANGAN PUTRA KABUPATEN SUBANG**

**Rafi Maulana Muhammad**  
**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Subang**  
rafimaulana.rm21@gmail.com

### **Abstrak**

Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan seelama berlangsungnya aktivitas atau kerja, latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas atlet. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen. Dengan adanya aturan PPKM Kabupaten Subang , tim pelatih memberikan program latihan mandiri untuk menjaga kebugaran dan daya tahan atlet. Karena walaupun aturan PPKM berlaku program latihan juga harus tetap berjalan. Dengan adanya latar belakang diatas maka harus dilakukan pengecekan daya tahan tubuh atlet setelah program latihan mandiri diberikan, untuk menentukan program apa yang kemudian akan diberikan oleh pelatih selanjutnya.

**Kata Kunci: Daya Tahan, Bola Tangan**

### **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah serangkaian aktifitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan gerakan yang didasari dengan gerak otot. Olahraga juga dapat melatih tubuh seseorang ,bukan seacara jasmani saja tetapi juga rohani. Menurut Santoso Giriwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013:233) berpendapat bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”. Dari berbagai macam alasan tersebut dapat dilihat berbagai manfaat yang tidak disadari berupa kepuasan diri, serta mengalami kematangan kepribadian melalui pengalaman olahraga dari poin sosialisasi dan pembentukan karakter. Pada hakikatnya dalam aktivitas olahraga mempunyai aspek kerjasama, komunikasi, perjuangan, persaingan, mental jasmani maupun rohani, kebersamaan, ekspresi diri, kejujuran, serta sportifitas.

Pengertian olahraga secara luas maupun sempit menurut Jonasson (2013:11) menyatakan bahwa “sport means all forms of physical activity which, through casual or organised participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well being, forming social relationships or obtaining results in competition at all levels”. Menjelaskan

bahwa olahraga merupakan performa merupakan bentuk partisipasi aktivitas fisik yang terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental mental, membentuk hubungan sosial atau memperoleh hasil dalam kompetisi disemua tingkatan.

Bola tangan adalah permainan beregu gabungan antara futsal dan basket yang dimainkan 7 orang dan sekarangan mulai populer .Olahraga permainan bola tangan(Sport Handball) merupakan cabang olahraga yang sebenarnya telah lama dikenal di Indonesia, dan sampai saat ini masih menjadi salah satu matakuliah yang diajarkan di Lembaga Pendidikan Tinggi Kependidikan (LPTK) keolahragaan. Keberadaannya kurang diperhitungkan karena beberapa hal, jenis permainan yang kurang populer, minim sosialisasi, dan tidak memiliki induk organisasi olahraga yang resmi. Sebagai salah satu cabang olahraga permainan, bola tangan memiliki beberapa dampak positif bagi pelakunya antara lain perkembangan fisik, kedisipinan, kerja sama, sosial emosional, dan keterampilan hidup. Hal ini tentu sesuai dengan tujuan pendidikan nasional secara umum. Demikian pula olahraga bola tangan dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan seseorang memainkan bola tangan jauh lebih awal daripada sepak bola. Permainan bolatangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bola tangan modern (IHF, 2012, p.5).

Daya tahan tubuh kemampuan fisik untuk melakukan semua aktifitas gerak terutama atlet sangat membutuhkan yang namanya daya tahan tubuh.Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun (2007) daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terusmenerus (lebih dari 10 menit). Ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedang pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan seelama berlangsungnya aktivitas atau kerja, latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas atlet. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen.

Dengan adanya aturan PPKM Kabupaten Subang , tim pelatih memberikan program latihan mandiri untuk menjaga kebugaran dan daya tahan atlet. Karena walaupun aturan PPKM berlaku program latihan juga harus tetap berjalan. Dengan adanya latar belakang diatas maka harus dilakukan pengecekan daya tahan tubuh atlet setelah program latihan mandiri diberikan, untuk menentukan program apa yang kemudian akan diberikan oleh pelatih selanjutnya.

Daya tahan (endurance) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo sedang sampai 6 cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. Daya tahan sangat berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah. Sukadiyanto & Muluk (2011: 64) Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul “tingkat daya tahan tubuh pada atlet porda bola tangan putra Kabupaten Subang”.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Muri Yusuf (2005: 83) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, factual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/ digambarkan tentang kondisi fisik. tingkat daya tahan tubuh pada “atlet porda bola tangan putra Kabupaten Subang”. Tempat Dan Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 15 bulan oktober 2021 dilapangan gor gotong royong subang,

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan anggapan dasar yang di ungkapkan oleh penulis di atas maka hipotesis yang dapat diajukan adalah : “tingkat daya tahan tubuh pada atlet porda bola tangan putra Kabupaten Subang”.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A.Muri Yusuf.2005. *Metodologi Penelitian (Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah)*. Padang: UNP Press.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakkar
- IHF.(2012).*International handball federation. rules of the game*. Basel Switszerland
- Jonasson, Kale (2013). *Sport Has Never Been Modern. Gothenburg*. Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Sukadiyanto, muluk, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik dan Dangsin*a Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.