

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga semakin digemari semua lapisan masyarakat bahkan olahraga telah menjadi salah satu kebutuhan hidup bagi manusia dalam mencapai kesehatan jasmani. Setiap individu berhak secara bebas memilih aktivitas cabang olahraga sesuai dengan minatnya. Olahraga adalah kegiatan yang menuntut kesanggupan jasmani untuk menggunakan tubuh dalam melakukan aktifitas berat maupun ringan. Pada saat melakukan kegiatan atau aktifitas diperlukan kondisi fisik yang baik agar kegiatan tersebut terselesaikan dengan baik. Pada cabang olahraga pasti sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik agar mencapai prestasi tertinggi.

Dalam pembinaan prestasi olahraga telah dilakukan sejak dahulu hingga saat ini. Pembinaan tersebut tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja akan tetapi pembinaan yang dilakukan adalah mencapai keseluruhan cabang olahraga yang diperlombakan maupun yang dipertandingkan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang sangat besar yang mampu membawa dampak besar dalam berbagai kehidupan termasuk olahraga. Kecanggihan lain dalam bidang pengukuran dan evaluasi yang merupakan bagian dari IPTEK instrumen-instrumen yang digunakan untuk memantau prestasi seseorang.

Banyak upaya pembinaan prestasi yang ada di Indonesia khususnya pada cabang olahraga atletik, dengan mengadakan *events* nasional PB PASI merekrut atlet-atlet yang terjaring diperlombaan tersebut dan pemerintah melanjutkan

membuat program yaitu program PAL (Program Atlet Andalan), dan PRIMA (Program Indonesia Emas). Dalam hal ini pemerintah yaitu KONI bekerja sama dengan organisasi masing-masing cabang olahraga untuk merekrut atlet-atlet Indonesia yang berprestasi di daerah maupun di nasional. Program ini dibentuk untuk membina atlet-atlet muda di Indonesia dengan harapan dapat menorehkan prestasi diajang bergengsi Internasional seperti *SEA GAMES*, *ASEAN GAMES*, maupun *OLIMPIADE*. Pembinaan tersebut dibuat berupa PELATNAS (Pelatihan Nasional) jangka panjang yang memberikan fasilitas yang layak untuk para atlet seperti pemberian uang saku, makan, dan tempat tinggal. Sejalan dengan pembinaan prestasi Sumatera Utara juga mengadakan perlombaan atau pertandingan yang bertujuan menjaring atlet-atlet yang berpotensi dengan mengadakan pekan olahraga yang dibuat oleh pemerintah salah satunya adalah PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara) yang sebelumnya bernama PORDASU (Pekan Olahraga Daerah Sumatera Utara). Perubahan nama ini terjadi pada tahun 2010. Tidak hanya Sumatera Utara yang mengadakan Pekan Olahraga Provinsi, tapi provinsi-provinsi lain juga membuat acara tersebut.

Kepengurusan KONI Medan telah membuat suatu program yang sangat bagus yaitu PORKOT (Pekan Olahraga Kota) Medan yang diadakan setahun sekali. Dengan diadakannya PORKOT terjaringlah atlet-atlet terbaik kota medan. Tidak hanya satu cabang olahraga yang mengadakan pembinaan melainkan berbagai cabang olahraga. Setelah para atlet yang terjaring dalam kepengurusan, KONI Medan mengadakan *Training Center* jangka panjang dimana para atlet selama program berlangsung mereka mendapatkan uang saku tiap bulannya.

Latihan atlet PASI KONI Medan yang dilaksanakan di stadion UNIMED. Atlet yang terjaring pada PORKOT yang telah selesai pada bulan november tahun 2013 yang diharapkan mampu bersaing pada *event* PORPROVSU tahun 2014. Tetapi sebelum berlomba maupun bertanding di *event* PORPROVSU ada *event* yang harus diikuti terlebih dahulu yaitu PORWILDASU (Pekan Olahraga Wilayah Daerah Sumatera Utara). PORPROVSU tahun 2014 ini adalah lanjutan dari PORWILDASU. PORWILDASU yang diadakan pada bulan Mei, yang terbagi menjadi empat wilayah. Pada PORWILDASU sebelumnya atlet PASI KONI Medan sebagai kontestan wilayah I yang menjadi juara 2 umum pada PORWILDASU TAHUN 2014. Dengan memperoleh medali Emas sebanyak 10 medali, Perak sebanyak 9 medali dan Perunggu sebanyak 7 medali. Sedangkan PASI KARO menjadi Juara Umum dengan torehan medali 11 emas, 10 perak, dan 2 perunggu.

PASI KONI Medan dilatih oleh 4 pelatih yaitu Bapak Bulan Sinaga yang bersertifikat Level Dasar dan melatih di KONI Medan mulai tahun 2009. Selain menjadi pelatih di PASI KONI Medan bapak bulan sinaga bekerja di PT. Jasa Marga (Persero Tbk). Bapak Syahrudin Salim yang bersertifikat Level Dasar dan melatih di KONI Medan mulai tahun 2009. Selain menjadi pelatih di PASI KONI Medan bapak syahrudin salim bekerja sebagai wiraswasta. Bapak Yosef Lumy yang bersertifikat Level I IAAF dan melatih di PASI KONI Medan mulai tahun 2009. Selain menjadi pelatih di PASI KONI Medan bapak Yosef Lumy, BA juga melatih di PPLM SUMUT, melatih di NPC SUMUT. Bapak Sapryadi S.Pd yang bersertifikat tingkat Level Dasar dan Melatih di PASI KONI Medan mulai tahun

2014. Selain menjadi pelatih di PASI KONI Medan bapak Sapryadi, S.Pd juga menjadi tenaga pendidik di SMA BUDI UTOMO dan di SMA Harapan Mekar. PASI KONI Medan membina 26 orang atlet atletik yang terdiri dari atlet *sprint* 6 orang, atlet lari jarak jauh dan menengah 7 orang, atlet lempar 6 orang, atlet jalan cepat 2 orang, dan atlet lompat 5 orang.

Dalam pencapaian prestasi ada yang harus diperhatikan, dan penentu kualitas atlet yang baik adalah salah satunya tingkat kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan kualitas yang baik maka seseorang mampu melaksanakan berbagai aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tingkat kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani yang baik didapat dengan melakukan kegiatan fisik secara teratur, rutin dan berkesinambungan. Membahas tentang kondisi fisik maka kita akan membahas juga tentang kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan sebagainya. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan tes dan pengukuran, dengan dilakukan tes dan pengukuran maka akan diketahui tingkat kebugaran jasmani, kekurangan atau kemajuan kondisi fisik atlet tersebut.

Untuk mencapai kondisi fisik atau prestasi pada suatu cabang olahraga lebih baik sebaiknya dimulai dari usia dini. Berlatih pada usia dini merupakan salah satu pembinaan masa panjang menuju usia prestasi puncak, dimana berlatih pada usia dini memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan prestasi. Dengan dilatihnya seorang anak pada usia dini si anak akan mendapatkan waktu belajar lebih lama tentang apa saja yang bisa menunjang peningkatan prestasi sesuai

dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Dan kemampuan cabang olahraga yang tepat untuk si anak juga akan lebih cepat diketahui.

Pada sebuah pencapaian prestasi maksimal, ada beberapa aspek yang harus diberikan kepada seorang atlet pada saat dibina yaitu: Aspek Fisik dan Aspek Mental. Aspek ini juga dipengaruhi oleh faktor gizi. Karena apabila gizi seorang atlet terganggu atau kurang terpenuhi tentu sudah dapat dipastikan kondisi fisik atlet juga akan terganggu. Karena ini akan sangat terlihat pada saat ia melakukan program atau bahkan ia tampak lesu atau cepat mengalami kelelahan. Seperti yang diterangkan di dalam Depkes RI (1993:1) bahwa, "Kebutuhan zat-zat gizi atlet pada dasarnya tidak berlebihan seperti dibayangkan, akan tetapi sesuai dengan komposisi tubuh, jenis dan macam kegiatan fisik, faktor lingkungan dan tersedianya bahan makanan, menjadi pegangan utama".

Makanan untuk seorang atlet harus menjadi salah satu perhatian yang serius dalam sebuah pembinaan olahraga. Makanan yang dikonsumsi atlet tentu harus mengandung zat gizi sebagai penghasil energi yang jumlahnya tergantung masing-masing atlet disetiap cabang olahraganya. Disamping itu makanan tadi juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat aktifitas fisik selama latihan. Selain itu, zat gizi ini tentu akan mempengaruhi stamina seorang atlet.

Disamping faktor gizi setidaknya ada empat aspek juga yang harus diterapkan secara sistematis, terencana. Satu aspek saja tidak dilatih, tidak mungkin prestasi maksimal akan terwujud. Adapun keempat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama adalah:

- 1) Latihan teknik: latihan untuk memperdalam keterampilan teknik gerakan seperti melempar, menendang, melompat, dribble, smash.
- 2) Latihan taktik: latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet.
- 3) Latihan fisik: latihan untuk mempersiapkan fisik untuk menghadapi pertandingan. Mencakup komponen-komponen fisik antara lain Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), dan Daya Tahan (*Endurance*).
- 4) Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet dan perkembangan emosional seperti semangat bertanding, sportifitas, percaya diri, dan lain-lain (Lutan, 1999:1).

Dari Uraian di atas maka penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap sejauh mana kondisi fisik pada atlet PASI KONI Medan Pada Persiapan PORPROVSU Tahun 2014. Sebab kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi. Dimana unsur yang perlu ditingkatkan bagi atlet atletik adalah Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), dan Daya Tahan (*Endurance*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Untuk menghindari penyimpangan masalah yang terlalu jauh, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Bagaimana profil kondisi fisik atlet PASIKONI Medan persiapan PORPROVSU Tahun 2014? Apakah kondisi fisik akan mempengaruhi prestasi atlet PASI KONI Medan persiapan PORPROVSU Tahun 2014? Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atlet PASI KONI Medan persiapan PORPROVSU Tahun 2014? Apakah latihan yang intensif mampu mencapai patokan prestasi yang telah ditentukan KONI Medan? Apakah evaluasi rutin perlu

dilakukan pada setiap berjalannya program latihan? Apakah faktor gizi dan waktu istirahat berpengaruh terhadap prestasi atlet PASI KONI Medan persiapan PORPROVSU Tahun 2014?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, maka ditentukan pembatasan masalah hanya pada hal-hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU Tahun 2014 yang meliputi: Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak (*Muscular Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dirumuskanlah masalah yakni: Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU Tahun 2014.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet PASI KONI Medan Persiapan PORPROVSU Tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang diantaranya adalah:

1. Sebagai informasi kepada para pelatih tentang kondisi fisik atlet PASI KONI Medan persiapan PORPROVSU Tahun 2014.

2. Sebagai bahan masukan kepada pelatih dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian sebuah prestasi yang diharapkan.
3. Sebagai bahan evaluasi dan menjadi tolak ukur kemajuan hasil pembinaan atlet PASI KONI Medan.
4. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi jurusan, fakultas, dan perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan.

