

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan upaya peningkatan kesehatan jasmani seluruh masyarakat, pemupukan watak dan sportivitas serta peningkatan prestasi olahraga dan mengolahragakan masyarakat terutama dikalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi menjadi seorang atlet yang berprestasi.

Salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara adalah melalui berprestasi dalam bidang olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepada peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam dunia olahraga tidak terlepas dari bagaimana program pembinaannya. Untuk itu perlu diperhatikan pembinaan yang spesifik, jelas dan terarah, sebagai pembuktian dari berjalannya program pembinaan prestasi tersebut.

Prestasi yang tinggi dalam suatu olahraga tidak akan datang dengan sendirinya, prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai melalui usaha dan kerja keras dalam mengembangkan potensi yang dimiliki melalui proses latihan yang

terprogram dan terencana dengan melibatkan kemajuan IPTEK, yang dapat mempercepat laju peningkatan prestasi olahraga. Dengan demikian teknologi dan ilmu pengetahuan bidang olahraga secara otomatis menjadi ukuran ketertinggalan prestasi olahraga.

Atletik adalah induk seluruh cabang olahraga. Setiap cabang olahraga pasti memiliki unsur aktivitas atletik seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Contohnya bola voli, kita akan menemukan didalamnya gerak-gerak dasar atletik yaitu: lari, lompat, melempar (untuk penjaga gawang) dan lain-lain. dan masih banyak cabang olahraga yang lainnya. Atletik mempertandingkan dua nomor lomba yaitu *track and field*. *Track* mempertandingkan 13 nomor lomba yang terbagi dalam beberapa kelompok yakni, jalan cepat, nomor sprint, jarak menengah, dan jarak jauh. Di nomor sprint dipertandingkan 6 nomor lomba yaitu: 100 M, 200 M, 400 M, dan 110 M, 400 M gawang. Sedangkan dinomor jarak menengah mempertandingkan, 1500 M, 3000 M *steeplechase*, dan 5000 M. Untuk jarak jauh hanya dipertandingkan dua nomor lomba yaitu: 10.000 M dan marathon. Sedangkan untuk nomor *field* mempertandingkan 8 nomor lomba yakni: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil. Selain nomor – nomor diatas atletik juga mempertandingkan nomor lomba yang mempertandingkan nomor *track* dan nomor *field* sekaligus untuk satu orang atlet yaitu dasalomba untuk putra dan sapta lomba untuk puteri.

Banyak upaya pemerintah Indonesia khususnya Sumatera Utara dalam membina prestasi olahraga dibidang atletik adalah dengan mengadakan seleksi bibit-bibit atlet terbaik dengan mengadakan pekan olahraga yang salah satunya adalah PORPROVSU (Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara).

Porwildasu adalah event seleksi menuju ke PorprovSU untuk syarat lolos menuju PorprovSU untuk cabang Atletik yaitu juara 1, 2, 3 di setiap nomor lomba. Porwildasu Tahun 2010 terbagi menjadi empat wilayah. Wilayah I meliputi: Kabupaten Langkat, Kota Medan, Karo, dairi, dan phak- phak barat. Kabupaten langkat hanya berada diposisi ketiga, kabupaten Langkat hanya mampu meraih medali Emas sebanyak 7 medali yang diraih oleh atlet Era rudiansyah di nomor lempar lembing putra, Irpani di nomor lempar cakram dan tolak peluru putra, Susandi di nomor lompat tinggi dan lompat jingkat putra, Aprilia ramadhani di nomor lempar cakram dan lempar lembing putra, Perak sebanyak 4 medali yang diraih oleh atlet Fajar novandi di nomor 10.000 meter putra, Dedi di nomor 1500 meter putra, Krisna hadi di nomor tolak peluru dan lempar lembing putra, dan Perunggu sebanyak 5 medali yang diraih atlet Dedi di nomor 800 meter putra dan di nomor lari estafet 4 x 100 dan 4 x 400 meter putra dan putri.

Pada PORPROVSU tahun 2010 yang berlangsung distadion UNIMED (Universitas Negeri Medan) perlombaan cabang olahraga Atletik cukup berhasil baik, dan PASI Kabupaten Langkat mampu meraih medali emas sebanyak 3 medali yang diraih oleh atlet M.Ridwan di nomor lontar martil putra, Era Rudyansyah di nomor lempar lembing putra, dan Aprilya Rahmadani dinomor

lempar lembing putri. Medali perak sebanyak 2 medali yang diraih oleh atlet Sandi dinomor lompat jangkit putra dan Aprilia Ramadhani dinomor cakram putri, kemudian meraih medali perunggu sebanyak 1 medali yang diraih oleh Irpani dinomor lempar cakram putra.

Untuk prestasi atlet atletik kabupaten langkat dapat dikatakan sangat diperhitungkan di daerah Sumatera Utara. Ini dapat dilihat dari berbagai kejuaraan – kejuaraan yang diikuti oleh atlet – atlet langkat baik itu Popdasu, Porwilsu, Porprovsu atau bahkan ditingkat Nasional.

Pada pelaksanaan Pekan Olahraga Wilayah I yang berlangsung pada tanggal 3 - 4 Mei yang berlangsung distadion Pplp Sumut ada penambahan jumlah kuota untuk wilayah I meliputi: Kabupaten Langkat, Kota Medan, Karo, Asahan, Tebing Tinggi, dairi, dan phak- phak barat. Sebagai kontestan dari wilayah I Kabupaten Langkat hanya meraih posisi ke tiga pada Porwildasu Tahun 2014 sama seperti empat tahun yang lalu, Kabupaten Langkat hanya mampu meraih medali Emas sebanyak 4 medali yang diraih atlet Jupianto di nomor 5000 meter putra, Irpani di nomor lempar cakram dan tolak peluru putra, Era rudyansyah di nomor lempar lembing putra, Perak sebanyak 1 medali yang diraih oleh atlet Krisna hadi di nomor lempar lembing putra, dan Perunggu sebanyak 6 medali yang diraih oleh atlet Satria di nomor 400 meter putra, dimas di nomor 1500 meter putra, Susandi di nomor lompat jangkit putra, Krisna hadi di nomor tolak peluru putra , dan tim estafet 4 x 400 meter putra , hasil Porwildasu wilayah 1 tahun 2014 jajaran pengurus Pasi Kabupaten Langkat merasa hasil yang dicapai

kurang memuaskan karena target (patokan) prestasi yang telah ditentukan di masing-masing nomor tidak tercapai secara maksimal.

Banyak faktor pendukung yang dapat melahirkan atlet – atlet yang berprestasi seperti: letak geografis tempat latihan, makanan, bagaimana peran pelatih terhadap psikologi dan program latihan atlet, dan faktor kondisi seorang atlet.

Selain faktor diatas faktor Hemoglobin (Hb) juga sangat mempengaruhi prestasi atlet atletik. Ilmu fisiologi manusia menyatakan fungsi dari hemoglobin adalah mengangkut oksigen dari paru – paru dalam peredaran darah untuk dibawa ke jaringan. Seorang atlet atletik sangat memerlukan oksigen yang tinggi saat melakukan aktivitas, dimana dengan memiliki oksigen yang tinggi maka seorang atlet akan mampu melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut.

Sehubungan dengan hal itu maka terus diadakan pembinaan yang lebih intensif lagi. Sedikitnya ada empat aspek yang perlu diberikan kepada para atlet pada waktu latihan untuk memungkinkan mereka mencapai prestasi maksimal, yaitu : Aspek Teknik, Aspek Taktik, Aspek Fisik dan Aspek Mental.

Keempat aspek tersebut harus diterapkan secara sistematis, berencana, serempak, dan sinergis. Satu saja aspek tidak dilatih tidak mungkin prestasi maksimal akan terwujud. Keempat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih dalam atletik ialah : 1). Latihan teknik ; latihan untuk mempermahir keterampilan teknik gerakan seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. 2). Latihan taktik ; latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada

atlet, pola – pola perlombaan, strategi, dan taktik perlombaan dalam berjalan dan berlari. 3). Latihan fisik ; latihan untuk menghadapi stress – stress fisik dalam latihan dan perlombaan. Mencakup komponen – komponen fisik antara lain kekuatan otot (*strenght*), daya tahan (*endurance*), fleksibilitas, power, daya tahan otot, stamina, agilitas, dan sebagainya. 4). Latihan mental ; latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet dan perkembangan emosional seperti semangat berlomba, sportifitas, percaya diri dan lain – lain(Lutan, 1999; 1).

Dari keempat hal tersebut ada juga hal yang sangat perlu untuk diperhatikan yaitu asupan kecukupan gizi atlet seperti konsumsi makanan para atlet, poding atlet dan volume istirahat para atlet, ini harus benar – benar diperhatikan agar kondisi fisik dan kesegaran jasmani atlet tetap stabil untuk mencapai prestasi yang diinginkan, juga agar atlet terhindar dari cedera dan hal-hal lain yang tidak diinginkan. Tidak bisa dipungkiri juga selain kebutuhan yang perlu diperhatikan diatas Atlet Atletik kabupaten Langkat membutuhkan informasi yang detil dari perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi berupa video-video dan teknik yang bisa dijabarkan *step by step* untuk melihat gerakan yang menghambat dan gerakan yang akan menimbulkan *performance* maksimal , yang mana semua itu dapat di *download* dari internet, dengan demikian para atlet menyadari kekurangannya dan dapat menerapkan teknik yang ditemukan dari internet dalam latihan untuk persiapan Porprovsu sehingga mampu menunjang prestasi atlet Atletik kabupaten Langkat.

Melihat dari perkembangan atlet-atlet daerah dari luar Kabupaten Langkat yang mulai mengalami perkembangan yang *Signifikan* maka harapan Kabupaten langkat mampu bersaing dan menjadi juara umum pada Porprovsu Tahun 2014 nanti akan sulit diwujudkan. Bukan tidak mungkin Kabupaten Langkat akan mengalami *defisit* medali, maka untuk mengantisipasi hal tersebut Pengurus Pasi Kabupaten Langkat sudah mengambil langkah kebijakan dalam menghadapi persiapan Porprovsu Tahun 2014 sebagai berikut: (1) Mengetahui calon lawan dan kemampuan atlet masing-masing daerah pada Porprovsu Tahun 2014 (2) Memprediksi kemungkinan peluang juara di 20 nomor yang diperlombakan (3) Melakukan program latihan intensif dan teknik untuk menghadapi lawan di Porprovsu Tahun 2014 (4) Para pelatih ditugaskan untuk mengoreksi gerakan teknik yang kurang maksimal dengan memperhatikan video teknik dengan *step-step* gerakan yang tepat sehingga menghasilkan *performance* yang maksimal. (5) melakukan evaluasi latihan terhadap prestasi masing-masing nomor, ini dilakukan untuk memantau perkembangan *performance*. dan masih banyak lagi kebijakan-kebijakan Pengurus Pasi Kabupaten Langkat dalam menggapai prestasi yang maksimal di Porprovsu Tahun 2014. dengan persaingan diatas tersebut Pengurus Pasi Kabupaten Langkat mematok target minimal meraih kategori juara 5 besar secara umum dalam perolehan medali di Porprovsu Tahun 2014.

Hampir seluruh atlet atletik langkat kurang didaya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan kekuatan otot lengan. Berkurangnya prestasi atlet langkat dibandingkan dengan daerah lain, dan kurang memadainya alat di tempat latihan tersebut.

Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi atlet atletik Kabupaten Langkat adalah : kekuatan (*Strenght*), kecepatan (*Speed*), daya ledak otot (*Muscular power*), kelentukan (*Fleksibility*), daya tahan (*Endurance*), daya tahan otot (*Muscular endurance*), kelincahan, kecepatan reaksi, ketepatan dan keseimbangan. Yang mana dalam hal ini atlet Atletik kabupaten Langkat di masing-masing nomor belum merata secara keseluruhan sehingga penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian. Sebab bila kondisi fisik sudah baik bukan suatu hal yang mustahil bagi atlet Atletik Kabupaten Langkat mampu menunjukkan *performance* yang maksimal pada Porprovsu 2014 nantinya, maka dari itu penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap kondisi fisik para atlet Atletik Kabupaten Langkat sebelum Porprovsu Tahun 2014.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemikiran yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:  
Bagaimana profil kondisi fisik atlet Atletik Kabupaten Langkat persiapan Porprovsu Tahun 2014 ? Apakah Kondisi Fisik akan mempengaruhi prestasi Atlet Atletik Kabupaten Langkat pada Persiapan Porprovsu Tahun 2014 ?. Apa saja unsur kondisi fisik yang akan meningkatkan kemampuan Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprovsu Tahun 2014 ?. Apakah program latihan merupakan salah satu pendukung kondisi fisik ? Apakah faktor informasi teknologi (video dan media gambar teknik) yang di *download* dari internet mampu meningkatkan prestasi maksimal atlet Atletik Kabupaten Langkat pada

Porprovsu Tahun 2014 ?. Apakah evaluasi rutin perlu dilakukan pada setiap berjalannya program latihan ?. Apakah faktor gizi dan waktu istirahat berpengaruh terhadap prestasi atlet Atletik Kabupaten Langkat pada Porprovsu Tahun 2014 ?..

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, maka ditentukan pembatasan masalah hanya pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprovsu Tahun 2014.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprovsu Tahun 2014.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprovsu Tahun 2014.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga. Maka penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai berikut:

1. Menjadi masukan dan informasi bagi para pelatih, dan atlet dalam meningkatkan latihan untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Memberikan informasi dan masukan kepada pelatih dan staf Pengurus PASI Kabupaten Langkat tentang kondisi fisik atlet Atletik Kabupaten Langkat
3. Memberi masukan dan pandangan tentang pembinaan atlet atletik kabupaten langkat agar selalu memperhatikan kondisi fisik atlet.
4. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.