

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencapaian prestasi seorang atlet yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, tehnik, taktik danmental, tetapi dari keempat aspek penting tersebut, aspek fisik sering sekali diaplikasikan dalam pelaksanaan program latihan. Peran fisik dalam olahraga bagi atlet sangat penting dalam upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan perestasi baik dalam proses latihan maupun pada menjelang dan sesudah menghadapi pertandingan. Pelatih harus pandai mengatur strategi dan jeli membaca situasi perkembangan fisik atlet selama mengikuti proses latihan, kadang kala atlet akan merasa lemas, letih dan lesu.Para atlet harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang atlet tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, tehnik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang

timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Dimana menurut Harsono (1993 : 1), sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi fisik dan tingkat *fitness* untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stres yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik teratur dan terukur atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan.

Penguasaan tehnik juga sama pentingnya dengan fisik seorang atlet. Dengan kata lain, kedua unsur ini harus berjalan bersamaan pada program latihan. Tehnik suatu cabang olahraga dapat ditingkatkan dan dikuasai dengan baik apa bila didukung program dan metode latihan yang dirancang oleh seorang pelatih. Semakin tinggi kemampuan tehnik seorang atlet, maka semakin mampu atlet tersebut menyelesaikan masalahnya didalam pertandingan.

Atlet karate PPLP Sumatra Utara merupakan cikal bakal atlet yang diharapkan dapat mempertahankan tradisi medali emas Sumatera Utara pada event Nasional dan internasional. Dalam suatu pertandingan karate kemampuan teknik dan taktik seorang atlet harus didukung oleh komponen fisik dasar yang baik. Pada pertandingan *kata* dan *kumite*, atlet saling bertarung untuk mendapatkan *point* atau nilai agar meraih kemenangan. Selama pertandingan akan terjadi bentuk (1) serangan baik menggunakan kaki maupun tangan, (2) melakukan serangan balik, (3) melakukan gerakan *moving* sebelum dan saat melakukan serangan, (4) pemberhentian

waktu karena pemberian *point*, peringatan, dan pemberian hukuman. Melihat kondisi dan waktu pertandingan yang demikian, perlu latihan yang sesuai dengan komponen fisik dasar yang dibutuhkan, sehingga atlet tetap prima dalam melakukan pertandingan karate. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan kepada atlet, kebanyakan dari mereka yang kurang maksimal saat melakukan teknik tendangan. Apabila atlet memiliki kemampuan tehnik dan fisik yang baik dalam menghadapi pertandingan maka akan menghasilkan penampilan yang baik pada atlet itu sendiri.

Ada beberapa masalah yang harus diberikan solusi, diantaranya atlet yang tidak memiliki kemampuan baik pada saat latihan, kemampuan tersebut tidak mampu diaplikasikan dalam pertandingan, atlet memiliki beban terhadap fisik dan teknik pada saat pertandingan karena harus menggunakan kemampuan fisik dan teknik untuk memperoleh kemenangan atau mendapat medali, atlet kurang memiliki teknik ketika fisiknya berkurang, atlet kurang cepat melakukan proses tendangan terhadap lawan, atlet kehilangan kekuatan tendangan kerana beberapa kali pertandingan sebelumnya, berdasarkan masalah yang telah dikemukakan dua hal ini yaitu fisik dan teknik harus dibutuhkan atlet untuk memperoleh kemenangan.

Berangkat dari latar belakang masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka peneliti ingin menetapkan situasi yang dialami oleh atlet dengan meneliti profil fisik dan kemampuan teknik atlet karate PPLP Sumatera Utara tahun 2017.

B. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Hubungan fisik dan prestasi atlet karate PPLP Sumatera Utara.

C. Rumusan Masalah

Bertolak dari identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni : Bagaimana profil fisik atlet karate PPLP Sumatera Utara? Bagaimana profil kemampuan teknik karate PPLP Sumatera Utara?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ;

1. Mengetahui profil fisik atlet karate PPLP Sumatera Utara
2. Mengetahui profil kemampuan tehnik atlet karate PPLP Sumatera Utara

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi teoritis dibidang fisiologis olahraga, yaitu mengenai profil fisik dan kemampuan tehnik pada atlet karate PPLP Sumatera Utara.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi profil fisik dan kemampuan tehnik kepada pelatih dan atlet karate PPLP Sumatera Utara.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada Dinas dan Instansi terkait dalam pembinaan atlet PPLP pada umumnya, dan atlet karate pada khususnya.
4. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya.