

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LatarBelakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi kegemaran oleh setiap orang untuk kebutuhan hidupnya sehari-hari. Dalam dunia olah raga terdapat banyak sekali cabang-cabang olahraga yang bisa di ikuti untuk melatih kebugaran dan kesehatan jasmani. Dalam olahraga juga seseorang bias berprestasi dan juga dapat meniti karir, salah satunya adalah melalui cabang olahraga Taekwondo.

Nama taekwondo sudah mulai berkembang sejak tahun 1954 berdasar kan hasil penyempurnaan dari berbagai seni beladiri yang ada di korea selatan. Taekwondo merupakan cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari korea, seni beladiri ini adalah seni beladiri yang menggunakan kemampuan kaki dan tangan kosong untuk bertahan diri.

Terdapat banyak sekali pemuda-pemudi yang berhasil dan sukses di dunia olahraga karena ketekunannya dalam menggeluti cabang olahraga nya masing - masing. Terdapat banyak sekali cabang-cabang olahraga yang bisa di jadikan sebagai sebagai jalan untuk mencapai prestasi yang di inginkan.

Senibeladiri Taekwondo dapat dikembangan kearah prestasi, sehingga taekwondo menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dan taekwondo sudah mendapat respon dari masyarakat dunia khususnya di Indonesia. Dalam mencapai prestasi olahraga terdapat beberapa faktor yang perlu

diperhatikan, menurut Faidillah (2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal yang menentukan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, 2) bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, 3) penguasaan teknik, 4) penguasaan taktik, 5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan 6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk factor eksternal terdiri dari: 1) Pelatih, 2) sarana dan prasarana, 3) organisasi, dan 4) lingkungan.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bompa : 1999 : 5) dalam buku Ida Bagus Wiguna (2017 :1). Menurut Harsono (1988 : 269), latihan adalah suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. sehingga latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi.

Kondisi fisik atlet memiliki peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah terencana dengan baik dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani maupun fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet dapat mencapai prestasi yang terbaik nya. (Harsono, 1988 : 153)

Jadi, sebelum diterjunkan kedalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stres yang bakal akan dihadapinya

dalam pertandingan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan.

Taekwondo dairi sudah ada sejak tahun 2000 hingga saat ini, dan sudah sedikit berkembang dari tahun ketahun. Walaupun sempat vakum selama kurang lebih 5 tahun. Taekwondo di dairi merupakan satu-satunya cabang yang ada di dairi dan menjadi salah satu cabang olahraga yang dimana masih minim memiliki atlet berprestasi di kejuaraan. Berdasar kan pengamatan saya sebagai peneliti masih lebih banyak atlet yang tidak bisa menoreh kan prestasi terbaiknya dikarenakan kurangnya suatu bentuk program latihan sehingga kondisi fisik pada atlet dari taekwondo dairi masih belum baik, terlihat ketika mereka sedang bertanding. Perbandingan antara atlet dari taekwondo dairi dan atlet dari *dojang* (klub) lain. Peneliti melihat perbedaan dari segi daya tahan baik dari otot dan jantung, kecepatan dan kelincahan, serta *power* tendangan pada atlet tersebut, sehingga atlet tersebut memiliki peluang yang sangat kecil untuk dapat memenangkan pertandingan. Maka dari itu Peneliti sangat tertarik untuk menganalisis kondisi fisik pada dojang taekwondo Dairi Sidikalang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih taekwondo Dairi yaitu Pandapotan Sianturi, memang kondisi fisik pada atlet taekwondo dairi tersebut masih belum pernah diukur, karna mereka selama awal pemusatan latihan dan akhir pemusatan latihan sebelum bertanding tidak pernah melakukan pengukuran terhadap kondisi fisik, sehingga membutuhkan suatu program tes pengukuran untuk mengetahui sejauh mana kualitas latihan yang telah dimiliki oleh atlet dari klub taekwondo Dairi Sidikalang, baik dari segi daya tahan otot dan jantung, kecepatan, kelincahan, *flexibilitas* serta kekuatan otot tungkai tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah menuangkan kedalam tulisan yang akan di hadapi pada suatu Penelitian. Berdasar kan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka diperoleh gambaran tentang permasalahan yang akan di hadapi. Dalam penelitian ini masalah-masalah yang di teliti dapat di identifikasi bahwa faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas kondisi fisik di klub taekwondo Dairi Sidikalang?

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka pembatasan masalah penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai analisis kondisi fisik pada atlet taekwondo di klub taekwondo Dairi Sidikalang.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah seberapa tinggi tingkat kondisi fisik pada atlet taekwondo di klub taekwondo Dairi Sidikalang?

1.5 Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kondisi fisik pada atlet taekwondo di club taekwondo Dairi Sidikalang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih atau instruktur kebugaran menjadi bahan masukan untuk mengetahui dan memahami kondisi fisik atlet kedepannya.

2. Bagi atlet, sebagai acuan agar dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik di bidang olahraga yang di gelutinya.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan mengenai tingkat kondisi fisik untuk atlet berprestasi.

