

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik secara terencana dan terstruktur disebut sebagai olahraga yang mana tujuannya untuk bukan hanya membuat tubuh bugar, tetapi juga memperoleh prestasi. Menurut Giriwijoyo (2005:30) olahraga ialah rangkaian gerak yang dilakukan individu secara sadar dan terstruktur untuk peningkatan skill fungsional dan menyatukan komunitas dan individu, sehingga menyatukan perbedaan budaya.

Squash ialah salah satu olahraga permainan menggunakan tembok, raket dan modal sebagai media bermain. Menurut Nuryadi (2006, hlm. 1) *Squash* menjadi permainan yang dimainkan dua atau empat orang secara bergantian memukul bola ke dinding. Tiap pemain bergilir menunggu hasil pantulan ke dinding yang dipukul lawan, sehingga pemain harus siaga dan aktif bergerak mundur, maju, lompat dengan kata lain pengontrolan diri, agar tidak terjadinya benturan.

Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut diimplementasikan tahun 2024 merupakan salah satu ajang olahraga terbesar di Indonesia, yang mempertemukan atlet terbaik dari seluruh provinsi. Salah satu cabang olahraga pada PON XXI adalah *squash*. *Squash* adalah olahraga yang menuntut kecepatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh yang tinggi, baik pada otot kaki, tubuh bagian atas, dan kekuatan kardiovaskular. Untuk tercapainya prestasi secara optimal, atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima, karena kualitas permainan akan sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran dan kesiapan fisik secara keseluruhan.

Atlet putri *squash* Sumatera Utara memiliki potensi yang besar untuk bersaing di ajang PON XXI. Namun, persiapan yang matang dan optimal dalam aspek fisik sangat diperlukan agar mereka dapat bersaing dengan atlet dari provinsi lain yang juga memiliki kualitas tinggi. Baiknya kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama meraih prestasi terbaik di lapangan. Atlet *squash* membutuhkan kekuatan otot, kelincahan, serta daya tahan tubuh untuk mampu bermain dalam intensitas tinggi sepanjang pertandingan. Selain itu, pengembangan kemampuan kardiovaskular dan pemulihan tubuh yang cepat setelah pertandingan juga merupakan hal yang tidak kalah penting.

Namun, meskipun atlet putri *squash* Sumatera Utara memiliki potensi besar, ada beberapa tantangan yang masih dihadapi dalam hal kondisi fisik. Beberapa atlet mungkin belum memiliki kekuatan otot yang memadai atau daya tahan tubuh yang cukup untuk bertanding dalam durasi waktu yang panjang. Masalah lainnya adalah kurangnya latihan fisik yang terfokus dan evaluasi rutin terkait kebugaran fisik, yang seringkali menghambat perkembangan atlet dalam mencapai kondisi fisik terbaik. Hal ini dapat mempengaruhi performa atlet, baik dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan.

Kondisi fisik yang kurang optimal juga dapat menyebabkan atlet mudah kelelahan, rentan terhadap cedera, serta kesulitan dalam mempertahankan kualitas permainan pada set-set berikutnya. Oleh karena itu, evaluasi kondisi fisik atlet secara menyeluruh, yang melibatkan aspek kekuatan, ketahanan, kelincahan, dan kardiovaskular, sangat penting untuk mengetahui kelemahan yang harus diperbaiki. Penyesuaian program latihan yang tepat akan sangat membantu dalam

meningkatkan kondisi fisik atlet, sehingga mereka dapat tampil maksimal dalam menghadapi kompetisi PON XXI Aceh-Sumut 2024.

Selain itu, faktor pelatihan yang kurang terstruktur atau tidak disesuaikan dengan kebutuhan fisik atlet juga menjadi kendala dalam mencapai performa terbaik. Program pelatihan yang kurang terfokus pada komponen-komponen fisik yang mendukung permainan squash, seperti kekuatan otot inti, kelincahan, serta daya tahan tubuh, dapat menghambat proses peningkatan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam terkait profil kondisi fisik atlet perlu dilakukan untuk menyusun program pelatihan secara efektif dan sesuai kebutuhan tiap atlet.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, serta memberikan rekomendasi untuk program latihan yang lebih terfokus guna meningkatkan kebugaran fisik mereka. Melalui upaya ini, atlet putri *squash* Sumatera Utara diharapkan dapat mencapai kondisi fisik yang optimal dan bersaing dengan penuh percaya diri di ajang PON XXI mendatang.

Peneliti akan menjelaskan profil kondisi fisik atlet putri squash Sumatera Utara, yang merupakan komponen penting dalam prestasi olahraga. Penelitian ini berjudul **“Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI ACEH-SUMUT Tahun 2024”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum diketahui bahwa pentingnya fisik yang baik bagi atlet untuk mendukung penguasaan teknik

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah perlu dilakukan untuk penghindaran masalah lebih luas dan interpretasi yang berbeda. Adapun yang perlu diteliti, “Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana kondisi fisik atlet putri squash Sumatera Utara saat ini dalam persiapan menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024?

1.5. Tujuan Masalah

Berdasarkan uraian rumusan masalah penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024”.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan diadakan penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Putri *Squash* Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut:

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan acuan dimasa mendatang.
2. Untuk pengembangan ilmu pengetahuan sesuai hasil penelitian.

3. Dapat dijadikan gambaran terkait kondisi fisik yang baik sebagai pendukung puncak prestasi atlet

