

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan kemampuan fisik dan mental, yang dalam permainannya harus ada tata aturannya sehingga dalam suatu kompetisi olahraga akan ada pihak yang menang dan kalah. Menurut (Sabaruddin Yunis Bangun 2016) olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga).

Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Untuk memperoleh kemenangan kondisi fisik atlet adalah salah satu faktor penentu utama dalam kesuksesan mereka di berbagai kompetisi olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki tuntutan fisik yang berbeda, yang mempengaruhi performa atlet dalam setiap aspek pertandingan. Dalam dunia olahraga yang semakin kompetitif, kondisi fisik yang optimal menjadi syarat utama bagi seorang atlet untuk mencapai hasil yang maksimal dan meraih prestasi. Untuk itu, pemahaman tentang profil kondisi fisik atlet secara menyeluruh sangat penting dalam merancang program latihan yang efektif dan mengarahkan strategi pembinaan yang tepat.

Squash adalah salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan fisik, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan reaksi. Menurut Gouttebarga, 2013 (M.Dhani Kurniawan, 2021) Squash adalah disiplin

olahraga yang sangat mirip dengan tenis dan bulutangkis, membutuhkan pengulangan beberapa kegiatan (berlari, memutar/berputar) dengan kordinasi yang sangat baik.

Squash merupakan cabang olahraga yang bersasal dari Inggris yang dimainkan pada abad ke-19, berawal dari permainan yang dikenal sebagai “*racket*” dimainkan di penjara. Cabang olahraga permainan ini kemudian berkembang menjadi lebih terstruktur dengan pengenalan dinding yang digunakan untuk memantulkan bola. Meski terlahir di Inggris olahraga Squash didirikan secara resmi oleh Amerika Serikat tahun 1907 dengan nama *United States Squash Racquets Associations*. Sedangkan di Inggris sendiri dibentuk pada tahun 1928 dengan nama *Squash Rackets Asociation* (Jim McAuliffe , 2010).

Di Indonesia, Squash mulai dikenal sejak tahun 1980 dan terus berkembang hingga saat ini. Meskipun belum sepopuler cabang olahraga lain seperti bulu tangkis atau sepak bola. Squash memiliki organisasi yaitu Persatuan Squash Indonesia (PSI) yang memiliki peran untuk mengembangkan olahraga Squash di tanah air. Di Indonesia organisasi ini sudah memiliki cabang cabang pengurus provinsi yang sudah mulai ramai yang bertujuan untuk menjaring dan menaungi atlet atlet di tiap provinsi.

Provinsi Sumatera Utara memiliki pengurus provinsi (pengprov) Squash yang memiliki atlet yang dinaungi oleh pengprov PSI Sumatera Utara. Atlet Squash Sumatera Utara sudah memberikan prestasi yang cukup memuaskan baik didalam kejuaraan *multievent* Pekan Olahraga Nasional (PON) yanag diadakan di

dua provinsi sekaligus yaitu Aceh-Sumut yaitu dua medali emas dan satu medali perunggu di nomor ganda campuran dan beregu campuran.

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan ajang kompetisi olahraga bergengsi di Indonesia yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali. PON XXI Aceh-Sumut pada tahun 2024 menjadi salah satu event penting bagi atlet-atlet dari berbagai cabang olahraga, termasuk olahraga Squash. Squash, meskipun bukan cabang olahraga mainstream di Indonesia, memiliki penggemar dan atlet yang berprestasi, termasuk di provinsi Sumatera Utara. Persiapan menuju PON XXI membutuhkan perhatian serius terhadap berbagai aspek, salah satunya adalah kondisi fisik para atlet.

Kondisi fisik yang optimal menjadi faktor penentu dalam mencapai performa terbaik di ajang kompetisi seperti PON. Atlet putra Squash Sumatera Utara yang akan berlaga di PON XXI Aceh-Sumut tahun 2024 perlu mempersiapkan diri secara maksimal, termasuk dalam hal kebugaran fisik, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kemampuan untuk mengatasi stres fisik selama pertandingan.

Dari pendapat tersebut, penulis menyimpulkan bahwa latihan kondisi fisik pada atlet sangat berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet. Untuk itu apabila atlet memiliki kemampuan penampilan yang bagus dalam bertanding maka itu semua dapat dipastikan bahwa atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang bagus. Sehingga dengan kata lain bahwa hasil kinerja yang produktif jika skill jasmani juga meningkat.

Dari semua uraian di atas, peneliti akan menjelaskan tentang profil kondisi fisik atlet putra Squash Sumatera Utara . Sebab kondisi fisik diyakini sebagai komponen yang sangat penting dan diperhatikan. Dengan seperti itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Squash Sumatera Utara Menuju Pon Aceh-Sumut Tahun 2024”

1.2 Identifikas Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

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

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda dibutuhkan pembatasan masalah. Adapun yang perlu diteliti, ”Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Squash Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasar identifikasi masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Squash Sumatera Utara Menuju PON XXI Tahun 2024?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Squash Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut Tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat diadakan penelitian profil kondisi fisik atlet putra Squash Sumatera Utara Menuju PON XXI Aceh-Sumut:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan di masa mendatang.
- b. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- c. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan kondisi fisik yang baik maka akan mendukung puncak prestasi atlet.

