

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Dalam berolahraga individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, antara lain untuk berprestasi, kesegaran jasmani, ataupun rekreasi. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah. Menurut Cholik Mutohir (dalam diktat Sosiologi Olahraga, 2011:13) mengungkapkan bahwa

“Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.”

Pada saat ini olahraga permainan tenis meja telah digemari oleh masyarakat, karena cabang olahraga tenis meja merupakan cabang olahraga prestasi, rekreasi dan cabang olahraga pendidikan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya perkumpulan olahraga tenis meja ditingkat regional, nasional, maupun internasional. Bahkan di Indonesia sendiri permainan tenis meja ini

sudah merupakan cabang olahraga ekstra kulikuler di sekolah-sekolah, dari tingkat SD hingga Perguruan Tinggi.

Permainan tenis meja dikenal bangsa Indonesia kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu, permainan tenis meja hanya dimainkan oleh keluarga-keluarga dari Belanda dan suatu kelompok masyarakat tertentu saja, dan juga waktu itu olahraga tenis meja dimainkan guna mengisi waktu luang atau hanya untuk rekreasi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan.

Tenis meja mempunyai ciri khas tersendiri, hal ini disebabkan karena jenis bola, cara memukul, alat pukul, lapangan dan peraturannya. Tenis meja merupakan olahraga yang dapat dilakukan di mana saja karena dengan tinggi meja 76 cm, lebar 1,52 m dan panjang 2,71 m, maka olahraga ini tidak terlalu membutuhkan tempat atau ruangan yang besar. Dengan bola yang kecil, tenis meja merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan, selain itu bet atau racket yang digunakan kedua sisi-sisinya dilapisi karet dengan pantulan yang bervariasi.

Salah satu klub tenis meja yang memiliki manajemen pembinaan bagi atlet tenis meja sejak usia dini adalah PTM Sahabat Medan. PTM Sahabat Medan merupakan wadah olahraga tenis meja baik untuk atlet-atlet berprestasi maupun sebagai sarana sosial masyarakat. Sebagai PTM tertua yang ada di kota Medan, PTM Sahabat telah melakukan pembinaan dan melahirkan atlet-atlet handal sejak tahun 1968.

Di PTM Sahabat Medan, para atlet berlatih pada malam hari dengan menggunakan lokasi latihan di area Pertokoan Pasar Ramai Jln. Thamrin Baru

No.2 Lt. III. Sebenarnya lokasi latihan merupakan lokasi yang tidak strategis, karena pada siang hari lokasi latihan dijadikan area berdagang dan juga lokasi ini sangat mengganggu konsentrasi sebab daerah sekitar lokasi latihan ini merupakan pusat perbelanjaan sehingga menimbulkan keributan. Tetapi walaupun begitu, PTM Sahabat telah mencetak atlet-atlet berprestasi khususnya untuk Sumatera Utara.

Berbagai prestasi yang telah diraih oleh atlet-atlet di PTM Sahabat Medan, yakni meraih juara 1 Kadet Nasional pada tahun 1986, meraih juara IV Kejurnas Junior Indonesia di Kediri pada tahun 1986, meraih 8 besar dalam Kejurnas Junior Perorangan pada tahun 1987, pada tahun 2008 diutus oleh KONI Sumut untuk mengikuti PON dan juga pada tahun 2012 kembali diutus oleh KONI Sumut untuk mengikuti PON.

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga tentunya harus berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan *modern* dari tiap cabang olahraga memiliki kekhususan.

Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Seperti yang dikemukakan M. Sajoto (1995:7) sebagai berikut: “Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, seorang atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pengembangan Fisik (*Physical Build-up*), 2) Pengembangan Teknik (*Technical Build-up*), 3) Pengembangan Taktik (*Tactical Build-up*), 4) Pengembangan Mental (*Mental Build-up*)”.

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kalau tidak didukung dengan kondisi fisik yang prima, seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan program latihannya.

Nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang diperhitungkan pada kekuatan otot, kapasitas anaerobik, *power*, fleksibilitas, disamping kecepatan, daya tahan, koordinasi gerak, kelentukan, dan sebagainya. Status kondisi fisik seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri.

Kemampuan teknik dan taktik akan dilakukan secara sempurna apabila kondisi fisiknya prima. Selain itu juga akan menambah kepercayaan diri dan mental atlet ketika menghadapi latihan ataupun suatu pertandingan. Bompa (1999:54) mengemukakan "*Perfect fitness results in the best psychology! Why? Because you have more self-confidence and psychological energy if psychological factors rely on psysical improvements*". Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga dan juga mempengaruhi mental atlet.

Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi pemain tenis meja adalah kekuatan otot lengan dan bahu, daya tahan otot perut, daya tahan otot

tungkai, kelincihan, kecepatan, kelentukan, kapasitas daya tahan anaerobik dan daya tahan umum (VO₂Max). Kondisi fisik yang baik akan memudahkan seorang pemain tenis meja untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit khususnya dalam menempatkan diri, untuk dapat mengembalikan bola yang datang dari lawan, tidak mudah jatuh atau cedera ketika melakukan berbagai gerakan fisik dalam permainan tenis meja, dan mempermudah seorang pemain tenis meja untuk melakukan berbagai teknik-teknik dalam permainan tenis meja, seperti teknik memegang bet (*grip*), teknik siap sedia (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan melakukan berbagai jenis-jenis pukulan (*stroke*). Sajoto (1988:12) mengemukakan bahwa:

“Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen-komponen kondisi fisik antara lain kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan kelincihan. Untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain tenis meja yang akan menunjang kemampuannya dalam bermain tenis meja seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, salah satunya kelincihan. Hal tersebut dikarenakan kelincihan tubuh seorang pemain tenis meja akan memudahkan seorang pemain untuk melakukan berbagai gerakan-gerakan agar dapat menjangkau bola yang datang dari lawan kemudian mengembalikan bola tersebut pada lawan dalam permainan tenis meja dengan optimal tanpa kehilangan keseimbangan ataupun mengalami cedera.”

Selain kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi maksimal. Seorang atlet adalah individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga, atlet harus

melakukannya secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada di bawah tekanan atau *stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya.

Menurut M. Sajoto (1988: 2-4) bahwa “Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu:

- (1) Aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, dan gizi.
- (2) Aspek psikologis, meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf.
- (3) Aspek lingkungan (*environment*), meliputi: sosial, sarana-prasarana olahraga yang ada dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan).
- (4) Aspek penunjang, meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.”

Faktor psikologis yang difokuskan dalam penelitian ini adalah motivasi. Prestasi atlet dapat berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motif merupakan penggerak dan dorongan manusia bertindak dalam melakukan sesuatu. Menurut beberapa studi kepribadian dalam Cox (2006), “salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya

kebutuhan untuk berprestasi”. Kebutuhan inilah yang dikenal sebagai *achievement motivation*. Hal ini dikarenakan, setiap manusia pada dasarnya berbuat sesuatu karena adanya dorongan oleh suatu motivasi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai gambaran profil kondisi fisik dan motivasi atlet-atlet berprestasi di Medan dan juga dapat menjadi acuan bagi atlet tenis meja, pelatih tenis meja ataupun klub-klub tenis meja lain baik di Medan ataupun daerah lain yang juga ingin melahirkan atlet-atlet tenis meja yang berprestasi. Oleh karena itu penulis ingin lebih lanjut meneliti tentang profil kondisi fisik dan psikologis atlet tenis meja, dan mengambil judul “Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Putra Cabang Olahraga Tenis Meja di PTM Sahabat Medan Tahun 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dapat diidentifikasi berupa masalah sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan bermain tenis meja? Bagaimana profil kondisi fisik atlet putra di PTM Sahabat Medan? Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis meja? Apakah unsur kondisi fisik kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan tubuh (VO_2Max) dapat berpengaruh terhadap kemampuan bermain tenis meja? Bagaimana profil motivasi berprestasi atlet putra di PTM Sahabat Medan?

C. Pembatasan masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda, maka dalam penelitian ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu untuk melihat profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan tahun 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yakni: Bagaimana profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan tahun 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan tahun 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan dapat berguna bagi pelatih, pembina tenis meja, atlet tenis meja, dan masyarakat untuk:

1. Memberikan informasi tentang profil kondisi fisik dan psikologis atlet putra cabang olahraga tenis meja di PTM Sahabat Medan tahun 2012.
2. Menjadi masukan bagi pelatih dan pembina cabang olahraga lain yang ada di kota Medan dan kota-kota lainnya bahwa peranan kondisi fisik sangat

dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan beraktivitas olahraga, sehingga dapat menjadi perhatian dalam pembinaan olahraga selanjutnya.

3. Sebagai bahan masukan bagi atlet umumnya, di PTM Sahabat khususnya untuk mengetahui peranan kondisi fisik dan psikis.
4. Sebagai acuan bagi para atlet tenis meja untuk mempertahankan serta mengembangkan ataupun meningkatkan kondisi fisik dan juga motivasi berprestasinya agar atlet dapat memiliki prestasi yang baik dan maksimal.
5. Sebagai bahan masukan bagi klu-klub tenis meja lain yang ingin menghasilkan atlet-atlet berprestasi, baik itu di Sumatera Utara ataupun di Indonesia.