

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan terhadap prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman olimpiade modern hingga sekarang. Pembinaan tersebut tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja, akan tetapi mencakup keseluruhan cabang olahraga yang dipertandingkan. Hal ini membawa dampak bagi kemajuan dunia olahraga.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Kondisi fisik yang baik berguna sebagai dasar penting untuk hidup sehat dan bermanfaat. Olahraga sebagai kegiatan fisik juga merupakan salah satu upaya untuk membina kesehatan yang bersifat aktif. Dengan berlatih olahraga secara teratur dan sistematis, maka akan diperoleh suatu fungsi alat-alat tubuh yang dapat bekerja dengan normal dan teratur seperti kerja paru-paru, jantung dan peredaran darah yang baik.

Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan sistem kerja organ-organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat.

Salah satu kegiatan olahraga bela diri yang baik akan membutuhkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang prima adalah olahraga karate. Karate merupakan seni bela diri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri

tanpa senjata. Memang demikian adanya, bahwa karate tidak menggunakan senjata lain, selain senjata alam yang sudah ada dalam tubuh kita seperti, tangan, lutut, kaki, dan lain sebagainya. Teknik dasar dalam karate adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkordinir dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Dengan demikian karate merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari.

Seperti cabang olahraga bela diri lainnya, karate merupakan cabang olahraga yang memerlukan kekuatan, kecepatan, keberanian, konsentrasi, penuh kesabaran, dan ketelitian untuk dapat memenuhi ini semua sangat dibutuhkan pengalaman serta latihan yang teratur.

Profil kondisi fisik dapat diartikan sebagai gambaran, potensi atau keadaan kondisi fisik pada diri seseorang, misalnya seorang atlet. Dengan mengetahui profil kondisi fisik seseorang, maka akan dapat diprediksi kira-kira bagaimana prestasi seseorang itu misalnya dalam belajar atau berolahraga (Harsono, 1988:153).

Kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dalam mencapai kecakapan bermain atau prestasi karate yang lebih baik. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal. Seorang

olahragawan yang mempunyai teknik yang baik, tetapi tidak pernah berlatih sehingga kondisi fisiknya jelek sekali tidak akan dapat menggunakan teknik dasarnya secara sempurna. Untuk itu perlu pembinaan fisik dan teknik dasar yang baik, termasuk pada cabang olahraga karate.

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu syarat yang diperlukan bagi seorang atlet dalam melaksanakan kegiatan latihan maupun dalam melaksanakan pertandingan. Persiapan kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang diperlukan dalam melakukan latihan dan pertandingan guna mencapai prestasi tertinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa cabang olahraga bela diri karate merupakan cabang olahraga yang telah cukup berkembang dengan baik di Indonesia dan pantas dijadikan sebagai model pembinaan olahraga di tanah air. Untuk itu perlu diperhatikan dengan seksama profil kondisi fisik dan non fisik seperti faktor motivasi berprestasi bagi setiap atlet karate yang akan melakukan pertandingan.

Bidang olahraga di sekolah SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016 merupakan salah satu bidang yang cukup mendapat perhatian, khusus pada cabang olahraga karate ternyata telah mengalami perkembangan yang cukup baik. Dari sekolah ini telah lahir bibit-bibit atlet karate yang cukup berbakat, seperti Doni Darmawan yang memiliki segudang prestasi. Doni Darmawan telah mampu mendulang medali emas dan perak pada tingkat SEA GAMES untuk dapat mencapai prestasi tersebut, seorang atlet memerlukan tingkat kondisi fisik yang prima, terutama yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya.

Kondisi fisik atlet yang belum pada posisi ideal membuat tim pelatih dituntut memiliki program yang tepat untuk meningkatkan performa fisik para atlet, terutama pada saat jelang bertanding. Kepada pelatih diharapkan agar dapat memperhatikan perbaikan kondisi fisik atlet.

Dari hasil pengamatan peneliti dan pelatih karate di sekolah Methodist-1 Medan mengenai kondisi fisik dan prestasi atlet karate, masih dijumpai kendala-kendala berupa masih adanya atlet yang memiliki kondisi fisik di bawah standart KONI Pusat (SMEP). Masalah-masalah yang sering ditemui adalah atlet yang kurang memiliki kekuatan, daya tahan, power, kecepatan dalam melakukan serangan, serta kurang memiliki *fleksibility*(kelentukan).

Dengan mencermati masalah tersebut maka peneliti tertarik ingin mengadakan penelitian tentang “Profil Kondisi Fisik Atlet Karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas pada latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah: apa saja yang termasuk dalam profil kondisi fisik atlet? Bagaimanakah pengaruh kondisi fisik terhadap prestasi seorang atlet karate? Bagaimanakah kondisi fisik atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016? Seberapa besar kontribusi kondisi fisik terhadap prestasi seorang atlet karate? Bagaimana profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016?

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi pada profil kondisi fisik pada atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimanakah profil kondisi fisik atlet SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dengan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi tentang profil kondisi fisik atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016.
2. Memprediksi prestasi yang akan diperoleh atlet karate SMA Methodist-1 Medan Tahun 2016.
3. Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya mengenai profil kondisi fisik atlet.
4. Untuk menambah pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian karya ilmiah, terutama dalam peningkatan kondisi fisik bagi siswa dan atlet.