

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan prestasi olahraga di forum – forum nasional adalah tolak ukur serta kemajuan daerah dalam memperdayakan masyarakat. Prestasi yang tinggi dalam suatu olahraga tidak akan datang dengan sendirinya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai melalui usaha dan kerja keras dalam mengembangkan potensi yang dimiliki melalui proses latihan yang terprogram dan terencana dengan melibatkan kemajuan IPTEK, yang dapat mempercepat laju peningkatan prestasi olahraga. Dengan demikian teknologi dan ilmu pengetahuan bidang olahraga secara otomatis menjadi ukuran ketertinggalan prestasi olahraga.

Atletik adalah induk dari cabang olahraga. Hampir seluruh cabang olahraga memiliki unsur aktivitas atletik seperti berlari, melompat, melempar, dan berjalan yang memiliki delapan komponen kondisi fisik yaitu: kekuatan (*Strength*), Daya tahan otot (*Muscular endurance*), Daya tahan (*Endurance*), daya ledak otot (*Muscular power*), kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*).

Contohnya sepak Bola, kita akan menemukan didalamnya gerak – gerak dasar atletik seperti: lari, lompat, melempar (untuk penjaga gawang) dan lain – lain.

Atletik mempertandingkan dua nomor lomba yaitu, *track* dan *field*. *Track* mempertandingkan 13 nomor lomba yang terbagi kedalam beberapa kelompok yakni, nomor *sprint*, jarak menengah, jarak jauh dan jalan cepat. Di nomor *sprint* dipertandingkan 6 nomor lomba yaitu: 100m, 200m, 400m, dan 100m, 110m,

400m gawang. Sedangkan dinomor jarak menengah mempertandingkan tiga nomor lomba yaitu: 800, 1500m, dan 3000m *steeplechase*. Untuk jarak jauh hanya dipertandingkan tiga nomor lomba yaitu: 5000m, 10000m dan marathon. Dan untuk nomor *field* mempertandingkan delapan nomor lomba yakni: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat galah, tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing dan lontar martil. Selain nomor - nomor diatas, atletik juga mempertandingkan nomor lomba yang mempertandingkan nomor *track* dan nomor *field* sekaligus untuk satu orang atlet yaitu dasalomba untuk putera dan sapta lomba untuk puteri.

Banyak upaya pemerintah Indonesia dalam upaya membina prestasi dibidang atletik, seperti membuat program pemerintah yaitu program PAL (Program Atlet Andalan), dan PRIMA (Program Indonesia Emas). Dalam hal ini pemerintah yaitu KONI bekerja sama dengan organisasi masing – masing cabang olahraga merekrut atlet – atlet Indonesia yang berprestasi didaerah dan di nasional. Program ini dibentuk untuk membina atlet – atlet muda di Indonesia dengan harapan dapat menorehkan prestasi di ajang – ajang bergengsi Internasional seperti SEA GAMES, ASEAN GAMES, maupun OLIMPIADE. Pembinaan tersebut dibuat berupa pelatnas jangka panjang yang memberikan fasilitas yang layak untuk para atlet seperti pemberian uang saku perbulan, makan, dan perumahan atlet. Dengan demikian PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) sebagai organisasi atletik tertinggi di Indonesia ikut mengambil bagian dalam program tersebut.

PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) yang sudah terbentuk sejak tahun 80-an sudah banyak melahirkan atlet – atlet berprestasi yang sangat mengharumkan nama bangsa Indonesia. PASI sendiri dibentuk sebagai tempat bernaungnya atlet atletik yang ada diseluruh Indonesia dan bertujuan untuk menciptakan atlet atletik yang berakhlak dan bermartabat. Untuk lebih mengoptimalkan kinerja PASI maka pemerintah berinisiatif untuk membentuk cabang – cabang pembantu di daerah – daerah wilayah Indonesia. Tak tanggung – tanggung PASI berdiri hingga ke kabupaten/kota.

Kabupaten Karo adalah salah satu anggota dari PASI tersebut. Kabupaten Karo ini terletak didaerah dataran tinggi Sumatera Utara. Daerah ini adalah daerah dingin dan dikelilingi oleh bukit – bukit dan dua gunung yang mana salah satu gunung tersebut adalah gunung aktif. Daerah ini memiliki kesuburan tanah yang luar biasa sehingga hasil bumi seperti sayur – sayuran dan buah – buahan segar banyak diproduksi didaerah ini. Tak heran jika hampir 70% penduduk didaerah ini hidup dari bercocok tanam. Hasil bumi didaerah ini sangat bagus dibuktikan dengan banyaknya hasil bumi seperti sayuran dan buah – buahan yang diekspor dari daerah ini. Untuk melakukan segala aktivitas sehari – hari, seperti pergi ke kebun, bekerja, bersekolah dan melakukan aktivitas lainnya masyarakat disekitar kabupaten Karo ini lebih sering memilih untuk berjalan kaki dengan mendaki perbukitan – perbukitan kecil dan jalanan yang turun naik. Tak heran jika daerah ini banyak melahirkan atlet - -atlet jarak menengah jauh yang berprestasi. Itu dibuktikan dari prestasi – prestasi atlet atletik jarak menengah jauh PASI KARO di daerah, di kancah nasional bahkan Internasional. Contohnya saja Nurainun br

Perangin – Angin yang pada SEA GAMES bulan November tahun 2011 lalu di Jakarta ikut berpartisipasi di nomor 800 meter. Selain itu atlet PASI kabupaten Karo juga banyak menyumbang atlet ke PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) Sumatera Utara.

Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Karo ini membina atlet pelajar mulai dari SMP sampai SMA maupun masyarakat umum yang tinggal di sekitar Kabupaten Karo. Atlet atletik kabupaten Karo dilatih oleh tiga pelatih yaitu Kenop Tarigan yang bersertifikat level satu nasional, Jaman Ginting, S.Pd yang berprofesi sebagai guru pendidikan jasmani di MTsN kabupaten Karo, dan Surya Hendra S.Pd yang juga berprofesi sebagai guru pendidikan jasmani SMP/SMA swasta MUHAMMADYAH kabanjahe kabupaten Karo. Atlet Atletik PASI kabupaten Karo berlatih di stadion Samura kabanjahe selama 5 kali seminggu yang dilakukan setiap sore tepatnya dari pukul 15.00 wib – selesai. Banyak nomor – nomor pertandingan yang menjadi fokus pembinaan di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Karo ini mencakup lari 100m, 200m, 400m, 100m dan 110m gawang serta 400m gawang, jarak menengah, 1500m, 3000m *steeplechase*, 5000m, 10000m, jalan cepat, lempar cakram, tolak peluru, lempar lembing.

Pembinaan yang dilakukan sampai saat ini tampak telah menghasilkan kemajuan yang positif, itu dapat dilihat dari keikutsertaan atlet – atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Karo dalam berbagai event Nasional maupun Internasional. Walaupun dalam bentuk hasil yang konkret berupa prestasi

yang dicapai belum memperoleh hasil yang maksimal. Terutama bagi pelari jarak menengah putra.

Banyak faktor pendukung yang dapat melahirkan atlet jarak menengah yang berprestasi seperti: letak geografis tempat latihan, makanan, bagaimana peran pelatih terhadap psikologi dan program latihan atlet, dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor kondisi fisik dan antropometri seorang atlet.

Selain faktor diatas faktor Hemoglobin (Hb) juga sangat mempengaruhi prestasi atlet jarak menengah jauh. Ilmu fisiologi manusia menyatakan fungsi dari hemoglobin adalah mengangkut oksigen dari paru – paru dan dalam peredaran darah untuk dibawa ke jaringan. Seorang atlet jarak menengah jauh sangat memerlukan oksigen yang tinggi saat melakukan aktivitas, dimana dengan memiliki oksigen yang tinggi maka seorang atlet akan mampu melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut.

Sehubungan dengan hal itu maka terus diadakan pembinaan yang lebih intensif lagi. Sedikitnya ada empat aspek yang perlu diberikan kepada para atlet pada waktu latihan untuk memungkinkan mereka mencapai prestasi yang maksimal, yaitu : Aspek Teknik, Aspek Taktik, Aspek Fisik dan Aspek Mental.

Keempat aspek tersebut harus diterapkan secara sistematis, berencana, serempak, dan sinergis. Satu saja aspek tidak dilatih tidak mungkin prestasi maksimal akan terwujud. Keempat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih dalam atletik secara seksama ialah : 1). Latihan Teknik ; latihan untuk mempermahir keterampilan teknik gerakan seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. 2). Latihan taktik ; latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet, pola – pola perlombaan, strategi, dan taktik perlombaan dalam berlari dan berjalan. 3). Latihan Fisik ; latihan untuk mempersiapkan fisik menghadapi stress – stress fisik dalam latihan dan perlombaan. Mencakup komponen –

komponen fisik antara lain kekuatan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), fleksibilitas, *power*, daya tahan otot, stamina, agilitas, dan sebagainya. 4). Latihan mental ; latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet dan perkembangan emosional seperti semangat berlomba, sportifitas, percaya diri dan lain – lain (Lutan, 1999; 1).

Prestasi olahraga dapat dicapai apabila seseorang itu memiliki potensi dasar, dalam hal ini adalah kondisi fisik, dimana kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan oleh seorang atlet bahkan dapat dikatakan suatu pelaksanaan dasar yang tidak dapat ditunda atau di tawar – tawar lagi.

Setelah melakukan observasi pada atlet jarak menengah di PASI Kabupaten Karo yang dilaksanakan pada akhir bulan januari 2012 maka dari data tersebut prestasi atlet jarak menengahPASI Kabupaten Karo masih jauh dari yang diharapkan bila dibandingkan dengan prestasi pelajar daerah – daerah lain dikejuaraan – kejuaraan nasional.

Itu dibuktikan dengan hasil yang mereka capai masih sangat jauh dengan pelari – pelari daerah lain yang bertanding diajang nasional. Jika dibandingkan dengan hasil kejurnas yunior pada tahun 2011 yang lalu yaitu rata – rata setiap atlet yang bertanding yang berjenis kelamin laki – laki untuk nomor 800 meter saja contohnya sudah mampu berlari di bawah 2.00 menit. Sedangkan atlet PASI KARO yang paling baik saja hanya mampu berlari di 2.18 menit. Selain dari hasil yang mereka capai, hal ini juga dibuktikan dari performa mereka pada saat observasi. Hampir seluruh pelari kurang di daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular, itu tampak pada setiap lap yang mereka lalui akan mengalami penurunan kecepatan. Padahal di nomor lari jarak menengah dibutuhkan kestabilan kecepatan untuk meraih hasil yang maksimal. Selain dari daya tahan

otot dan daya tahan kardiovaskular atlet – atlet tersebut juga kurang di kekuatan, power, serta kecepatan. Itu tampak di saat mereka sedang berlari, mereka tidak memiliki dorongan telapak kaki yang sangat diperlukan untuk menambah lebar langkah. Selain itu kecepatan mereka juga sangat tampak rendah dibuktikan dengan hampir setiap pelari itu tidak memiliki kecepatan pada saat menjelang finish. Bahkan kecepatan mereka sangat jauh berkurang pada saat menjelang finish. Kecepatan pada saat menjelang finish adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian keberhasilan seorang pelari jarak menengah.

Maka dari pengamatan saya selaku peneliti menyadari bahwa hasil yang dicapai atlet kurang maksimal itu bisa dikarenakan fisik atlet – atlet PASI Kabupaten Karo yang kurang dari kata layak untuk seorang atlet selain fisik atlet. Karena fisik merupakan dasar yang sangat penting dimiliki seorang atlet .

Pada pelaksanaan latihan fisik yang dilakukan di PASI Kabupaten Karo seorang pelatih dalam memberikan suatu program latihan yang akan dilaksanakan pada esok harinya pelatih telah memberikan suatu arahan untuk para atlet. Arahan tersebut berupa buku catatan program latihan. Dimana seorang atlet diharuskan mengerti program yang akan dilaksanakan pada saat latihan.

Dengan demikian penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap kondisi fisik dan anthropometri tubuh atlet PASI Kabupaten Karo. Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi atlet atletik PASI Kabupaten Karo adalah kekuatan (*Strength*), Daya tahan otot (*Muscular endurance*), Daya tahan (*Endurance*), daya ledak otot (*Muscular power*), kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*).

Anthropometri berasal dari kata *anthopros* dan *metros*. *Anthropos* artinya tubuh dan *metros* artinya ukuran. Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai alat untuk menentukan tipe badan manusia. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri adalah konsep pertumbuhan.

(<http://mediague.wordpress.com/2009/pengertian-antropometri>)

Tujuan akhir dari pengukuran antropometri adalah menetapkan bentuk atau tipe badan seseorang. Tipe badan seseorang sebelum ia bekerja adalah penting, karena dengan tipe badan yang ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya termasuk dalam pencapaian prestasi olahraga. Dengan tes antropometri, dapat diketahui : apakah pertumbuhan badan seseorang normal atau tidak, apakah kekurangannya dan bagaimana mengupayakan pertumbuhan badan secara ideal (Wahjoedi, 2001 : 54). Setelah pengamatan langsung yang dilakukan peneliti maka tampak bentuk tubuh atlet sebagian besar dari atlet memiliki tinggi badan yang kurang ideal, badan yang kurus berotot dan memiliki tungkai yang ideal (sesuai dengan tinggi badan).

Sedangkan yang memiliki tinggi tubuh yang ideal hanya beberapa orang. Namun keseluruhan atlet tampak memiliki berat badan yang ideal (sesuai dengan tinggi badan). Untuk pelari jarak menengah bentuk tubuh yang sesuai adalah bentuk tubuh atletis yaitu, tulang dan otot tampak kuat, badan kokoh dan tegap, tinggi badan cukup, bahu lebar, dada besar serta kuat,

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Agar tidak terlalu jauh permasalahan yang dihadapi maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Bagaimana profil kondisi fisik atlet jarak menengah atlet PASI kab. Karo tahun 2012?, Apakah kondisi fisik atlet akan mempengaruhi prestasi atlet jarak menengah kab. Karo tahun 2012?, Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atlet jarak menengah kabupaten Karo tahun 2012?, Apakah evaluasi rutin perlu dilakukan pada setiap berjalannya program latihan?, Apakah anthropometri tubuh atlet dapat mempengaruhi kemampuan atlet jarak menengah PASI kabupaten Karo tahun 2012.

C. Pembatasan Masalah

Dari penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya dan melihat banyaknya identifikasi masalah yang timbul tentang topic yang dibahas diatas maka untuk menghindari perbedaan penafsiran, maka masalah yang diteliti dalam penelitian ini dalam Anthropometri adalah tentang *Weight Estimated* (berat badan), sehingga peneliti membatasi pada Profil Kondisi Fisik Dan Anthropometri Atlet Atletik Jarak Menengah PASI Kab. Karo Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. bagaimana kondisi fisik atlet jarak menengah PASI kabupaten Karo tahun 2012.
2. Bagaimana kondisi anthropometri atlet jarak menengah PASI kabupaten Karo Tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

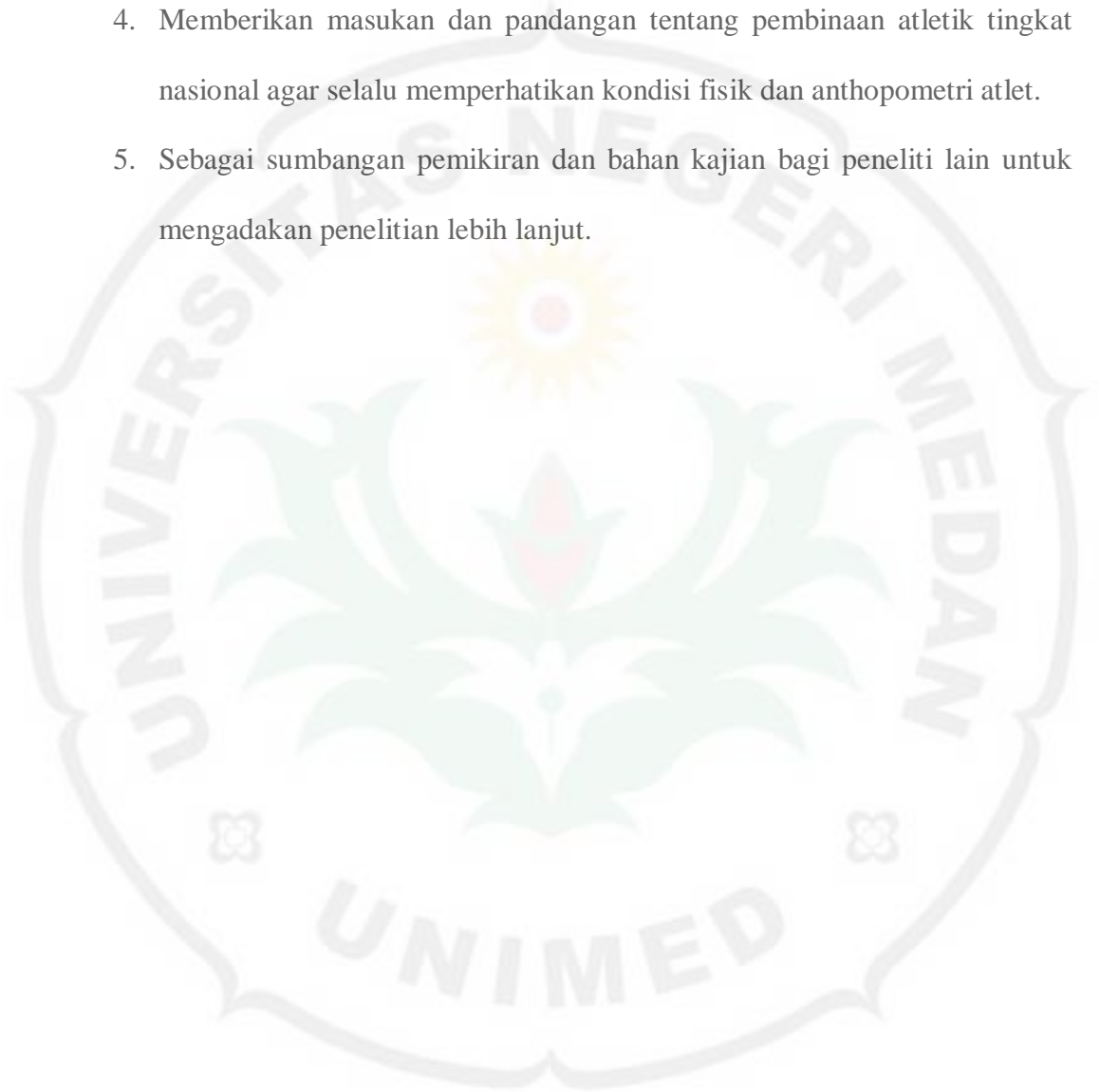
1. Adapun tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet jarak menengah PASI kabupaten Karo tahun 2012.
2. Bagaimana kondisi anthropometri atlet jarak menengah PASI kabupaten Karo Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan latihan untuk mencapai prestasi yang baik.
2. Menjadi masukan bagi pelatih dan pembinaan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia kabupaten Karo.
3. Sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur kemajuan hasil pembinaan atlet jarak menengah pada Persatuan Atletik Seluruh Indonesia kabupaten Karo.

4. Memberikan masukan dan pandangan tentang pembinaan atletik tingkat nasional agar selalu memperhatikan kondisi fisik dan anthropometri atlet.
5. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.



THE
Character Building
UNIVERSITY