

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan prestasi setiap cabang olahraga di Indonesia menjadi perhatian bagi pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Pemerintah pusat dan pemerintah daerah juga sudah melakukan Pembinaan prestasi dengan berbagai cara sejak dulu hingga sekarang. Pembinaan itu tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga saja, akan tetapi pembinaan yang dilakukan adalah mencapai semua cabang olahraga yang dipertandingkan ataupun diperlombakan.

Sejalan dengan perhatian akan pembinaan olahraga prestasi tersebut, khususnya olahraga Sepak Takraw. Di Indonesia olahraga sepak takraw telah ada sejak tahun 1971 di tandai dengan berdirinya organisasi olahraga sepak takraw yaitu PERSERASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia) dan berubah pada tahun 1986 menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia), dan kemudian hasil MUNASLUB (Musyawarah Nasional Luar Biasa) pada 22 Agustus tahun 2005 berubah menjadi PSTI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia). Hingga sampai sekarang nama persatuan tersebut masih di pakai di Indonesia. Sepak Takraw mulai diterima dan dimainkan pada Asian Game IX Tahun 1990 Di Biejing, dan terus dipertandingkan hingga sekarang.

Olahraga Sepak Takraw di masyarakat Indonesia dijadikan suatu olahraga permainan yang menyenangkan dan menarik untuk dimainkan maupun dipertandingkan. Khususnya Sepak takraw di masyarakat Sumatera Utara sudah mengenal dan mengembangkan permainan Sepak Takraw ini cukup lama. Pada masa dahulu Sepak Takraw di Sumatera Utara dimainkan maupun di pertandingan di kampung - kampung atau perdesaan di Sumatera Utara. Namun sekarang perkembangan Sepak Takraw sudah mengalami peningkatan, sehingga sekarang Sepak Takraw tidak lagi dimainkan di perdesaan melainkan sudah dimainkan di setiap Daerah, Provinsi, Nasional dan Internasional. Dari perkembangan Sepak Takraw yang sudah mendunia ini tentulah Sepak Takraw dimainkan di masyarakat bukan hanya sebagai permainan untuk kesenangan saja melainkan Sepak Takraw sudah di pertandingan sebagai permainan olahraga yang mencari suatu prestasi dengan harapan bisa mengangkat dan memberikan kebanggaan untuk Daerah, Provinsi maupun Negara.

Di samping itu Salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam meningkatkan prestasi olahraga dibidang Sepak takraw ini adalah dengan mengadakan seleksi bibit-bibit atlet terbaik melalui kejuaraan maupun seleksi tingkat daerah seperti: KEJURDA (kejuaraan antar daerah) dan SELEKDA (seleksi daerah).

Sehubungan dengan diadakannya KEJURDA maupun SELEKDA ini, maka di harapkan Setiap daerah dapat mendukung dan berpartisipasi dalam bentuk membina atlet – atlet daerahnya agar SELEKDA ini menjadi patokan dalam memilih atlet – atlet yang berpotensi cukup bagus, atlet – atlet yang

terpilih di SELEKDA tersebut akan di bina kembali untuk di pertandingkan di event - event Nasional seperti: KEJURNAS, PORWILSU, dan PON (Pekan olahraga nasional).

Namun kenyataannya di Sumatera Utara, prestasi sepak takraw telah mengalami kemuduran, hal ini dapat di liat dari berbagai event – event Nasional, seperti: Popnas, Pomnas, Kejurnas, dan PON. Hasil PON XVIII di Riau menunjukkan bahwa Sumatera Utara tidak meraih satupun medali, dari dua nomor pertandingan yang diikuti, yakni di nomor beregu dan double event. Kemuduran prestasi ini menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah provinsi dan pemerintah daerah dalam meningkatkan prestasi atletnya.

Dalam kondisi ini setiap daerah di Sumatera Uatra berusaha untuk tetap semangat dalam mengembangkan dan membina olahraga Sepak Takraw. Di kota Medan menjadi alasan yang kuat agar mengembangkan olahraga Sepak Takraw, alasannya karena kota Medan adalah kota yang besar dan Gebrakan KONI Medan menjadikan daerah ini sebagai 'Kota Atlet' patut diacungkan jempol. Ini terlihat dari programnya terhadap pembinaan atlet. Mereka menggelontorkan program pembinaan intensif terhadap seluruh cabang olahraga naungan KONI Medan. Sudah pasti, sasarannya tidak lain untuk mengembalikan pamor Kota Medan sebagai gudangnya atlet yang memiliki prestasi Nasional dan Internasional.

Sudah dua puluh tahun lalu Kota Medan pernah menyandang barometer pembinaan ditingkat Nasional. Pasalnya, dari Kota ini pernah muncul atlet yang memiliki prestasi Nasional dan Internasional. Sebut saja Josua Sinurat (cabor

gulat), Raja Amas Siregar dan Liston Siregar (Tinju) maupun lainnya. Pamor itu pun redup seiring berjalannya waktu. Atas dasar itu, KONI Medan yang nakhodai Drs Zulhifzi Lubis coba menggali potensi atlet dengan pola pembinaan intensif.

Dari hasil wawancara secara langsung yang di lakukan peneliti kepada pelatih, di peroleh hasil bahwa prestasi sepak takraw di kota Medan telah menurun sejak tahun 2010 hingga sekarang, setiap kejuraan daerah seperti kerjuda, dan piala wali kota cup. Turunnya prestasi Sepak Takraw di Medan banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor yang membuat atlet berkembang maupun menurun adalah tingkat kesegaran jasmani atau kondisi fisik atlet tersebut. kualitas atlet yang baik adalah dengan tingkat kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang tinggi pula. Dengan kualitas kondisi yang baik maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas atau berbagai aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan program yang akan di berikan pelatih. Kesiapan kondisi fisik atlet yang baik akan memudahkan pelatih dalam melaksanakan programnya. Kondisi fisik yang baik tentunya didapat dengan melakukan kegiatan fisik atau berolahraga secara teratur dan berkesinambungan. Berbicara tentang kondisi fisik maka tentu akan membahas tentang kekuatan, daya tahan, kecepatan dan sebagainya. Untuk mengetahui kondisi fisik atau kesegaran jasmani tentu dengan melalui tes dan pengukuran, karena dengan adanya tes dan pengukuran maka dapat diketahui adanya kekurangan - kekurangan atau kemajuan - kemajuan kondisi fisik.

Namun, Di dalam sebuah pencapaian prestasi yang maksimal, sedikitnya ada beberapa aspek yang harus diberikan kepada seorang atlet pada saat ia dibina yaitu : Aspek Fisik dan Aspek Mental. Aspek ini juga dipengaruhi oleh faktor makanan atau gizi. Makanan untuk seorang atlet harus menjadi salah satu perhatian yang serius dalam sebuah pembinaan olahraga. Makanan ini tentu mengandung zat gizi sebagai penghasil energi yang jumlahnya tergantung masing – masing atlet disetiap cabang olahraganya, Karena apabila gizi seorang atlet terganggu atau kurang memenuhi tentu sudah dapat dipastikan kondisi fisik atlet juga akan terganggu. Karena ini akan sangat terlihat pada saat ia melakukan program atau bahkan ia tampak lesu atau cepat mengalami kelelahan.

Seperti yang diterangkan didalam Depkes RI(1993:1) bahwa : ”Kebutuhan zat – zat gizi atlet pada dasarnya tidak berlebihan seperti dibayangkan, akan tetapi sesuai dengan komposisi tubuh, jenis dan macam kegiatan fisik, faktor lingkungan dan tersedianya bahan makanan, menjadi pegangan utama”.

Disamping faktor gizi setidaknya ada empat aspek juga yang harus diterapkan secara sistematis, terencana. Satu aspek saja tidak dilatih, tidak mungkin prestasi maksimal akan terwujud. Lutan, dkk (1998:1) menyatakan bahwa” ada 4 empat aspek yang perlu di latihkan pelatih kepada para atletnya untuk memungkinkan mereka mencapai perstasi maksimalnya, yaitu: 1. Aspek fiisk, 2. Aspek teknik, 3. Aspek taktik ,dan 4. Aspek mental. Adapun keempat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama adalah :

1). Latihan teknik : latihan untuk memperlajari ketrampilan teknik gerakan seperti melompat. 2). Latihan taktik : latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet. 3). Latihan fisik : latihan untuk mempersiapkan fisik untuk menghadapi pertandingan. Mencakup komponen – komponen fisik antara lain Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), dan Daya Tahan(*Endurance*). 4).Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet dan perkembangan emosional seperti semangat bertanding, sportifitas, percaya diri, dan lain – lain.

Ratinus darwis (1992:69) menyatakan bahwa” prestasi sepak takraw itu tidak hanya ditentukan oleh pemilikan teknik dasar yang baik saja. Namun faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepak takraw itu. Beberapa faktor pendukung yang lain seperti : kondisi fisik pemain, mental, dan taktik dalam permainan juga harus diperhatikan

Dari Uraian di atas maka penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap sejauh mana kondisi fisik pada atlet sepak takraw koni medan. Sebab kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh dalam peningkatan prestasi. Dimana unsur yang perlu ditingkatkan bagi atlet sepak takraw adalah Kekuatan (*Srength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Power*), Kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*) Kelentukan (*Flexibility*), dan Daya Tahan (*cardio vasculair*).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Masalah di atas maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Untuk ,menghindari penyimpangan masalah yang terlalu jauh, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Bagaimana profil kondisi fisik atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan tahun 2013 ? Apakah kondisi fisik akan mempengaruhi prestasi atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan tahun 2013 ? Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan Tahun 2013 ? Apakah evaluasi rutin perlu dilakukan pada setiap berjalannya program latihan ? Apakah faktor gizi dan waktu istirahat berpengaruh terhadap prestasi atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan ? Apakah latihan yang intensif mampu mencapai patokan prestasi yang telah ditentukan KONI Medan ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, maka ditentukan pembatasan masalah hanya pada hal – hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Sepak Takraw Koni Medan Tahun 2013 yang meliputi : Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Ledak (*Muscular Power*), Kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Daya Tahan (*cardio vasculair*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dirumuskanlah masalah yakni :
Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan Tahun 2013.

E. Tujuan Penelitian

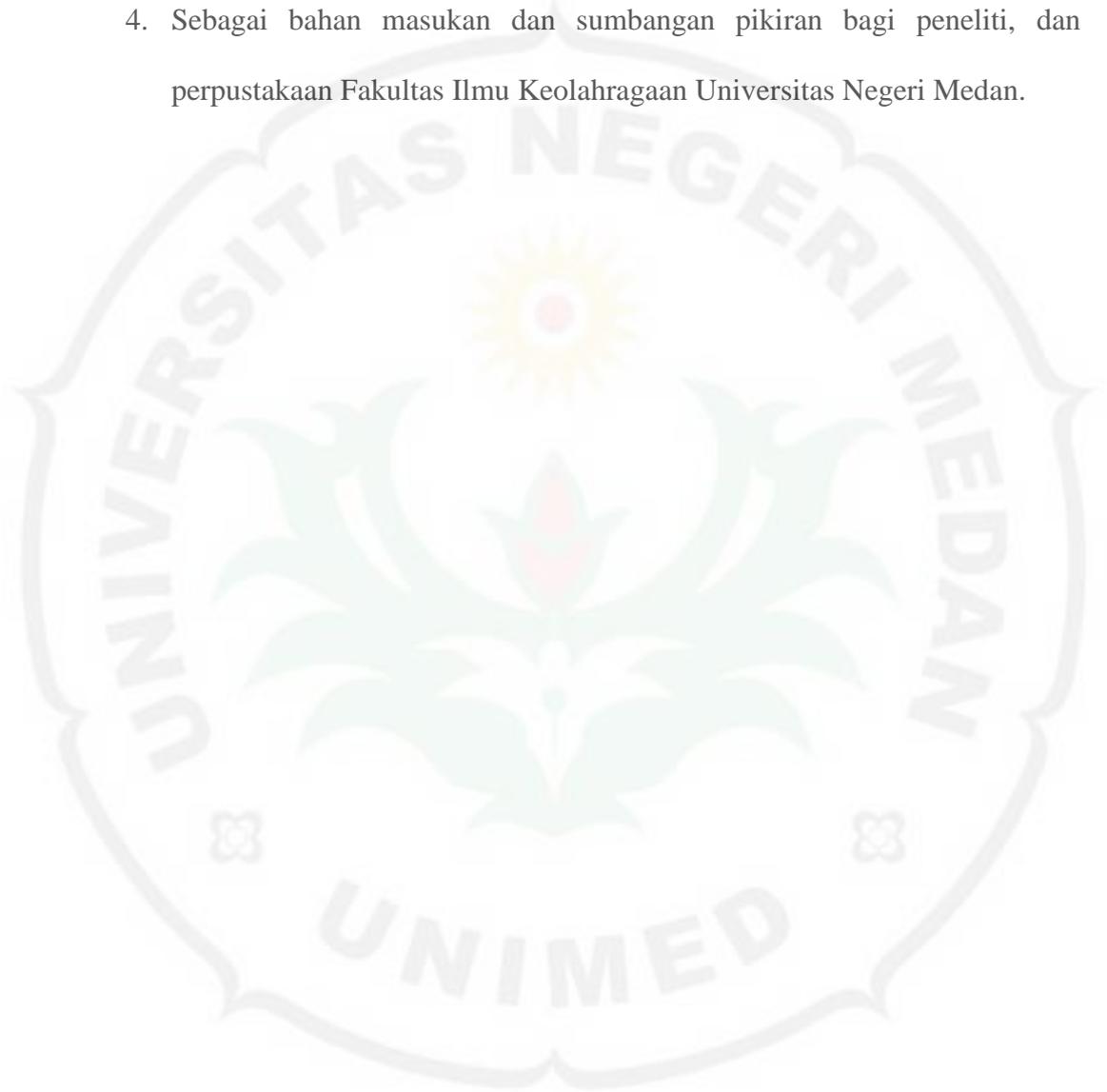
Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang diantaranya adalah :

1. Sebagai informasi kepada para pelatih tentang kondisi fisik atlet Putra Sepak Takraw di Medan pada saat ini
2. Sebagai bahan masukan kepada pelatih dalam penyusunan program latihan dalam pencapaian sebuah prestasi yang diharapkan
3. Sebagai bahan evaluasi dan menjadi tolak ukur kemajuan hasil pembinaan atlet Putra Sepak Takraw KONI Medan.

4. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi peneliti, dan perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.



THE
Character Building
UNIVERSITY