

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam usaha pencapaian tujuan Pemabangunan Nasional yang dilaksanakan secara berencana dan bertahap untuk segala bidang diperlukan usaha-usaha untuk lebih mengupayakan dan mendayagunakan sumber-sumber yang ada. Sumber daya manusia merupakan salah satu sumber daya yang penting diperhatikan dan ditingkatkan kualitasnya. Salah satu upaya peningkatan sumber daya manusia adalah melalui usaha pendidikan, termasuk pendidikan keolahragaan.

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

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

Keberhasilan prestasi olahraga di forum – forum nasional merupakan 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 penerapan IPTEK, yang dapat mempercepat laju peningkatan prestasi olahraga. Dengan demikian teknologi dan ilmu pengetahuan bidang olahraga secara otomatis menjadi ukuran ketertinggalan prestasi olahraga.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, faktor mental. Faktor fisik yang baik menjadi hal mendasar dan harus dimiliki seorang atlet agar dapat mencapai prestasi maksimal.

Salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam upaya pembinaan prestasi olahraga adalah dengan mendirikan pusat-pusat pembinaan olahraga, seperti Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) yang saat ini telah ada di berbagai tempat di Indonesia.

Contohnya seperti Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT yang ada di Medan, dengan lokasi di FIKUNIMED, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) NTB, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UNJ Jakarta, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UNES Semarang, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UPI Jawa Barat, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Barat, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) RIAU, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UNY Yogyakarta, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UNSYIAH Aceh, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Selatan, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga

Mahasiswa (PPLM) Lampung, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Unesa Surabaya, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sulsel, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) MALUKU, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) NTT, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UNSOED Purwokerto, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) UM, Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Papua.

Cabang olahraga yang menjadi fokus pembinaan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) adalah Atletik, Gulat dan Karate.

Mahasiswa yang terdaftar sebagai atlet PPLM diberikan fasilitas yang memadai, mulai dari tempat tinggal dengan segala perlengkapannya seperti tempat tidur, lemari, komputer, dispenser, makan tiga kali sehari, uang saku.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) di Indonesia pertama kali dibentuk dengan tujuan sebagai tindak lanjut dari pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Hal ini dimaksudkan agar atlet dapat terus meningkatkan prestasinya hingga mencapai masa *Golden Age* (Usia Emas). Usia *Golden Age* ini pada umumnya dicapai saat seorang atlet memasuki perguruan tinggi. Masa *Golden Age* untuk cabang atletik, Gulat dan Karate berkisar antara usia 18 tahun sampai usia 23 tahun (Bompa, 1997: 34).

Adapun syarat-syarat yang harus dimiliki oleh atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT adalah :

1. Terdaftar sebagai mahasiswa dan mahasiswi Sumatera Utara.
2. Lulus dalam tes kesehatan, psikotes, dan nomor spesialis atlet tersebut.

3. Mendapat persetujuan dari orang tua atlet.

Pembinaan yang dilakukan sampai saat ini tampak telah menghasilkan kemajuan yang positif, itu dapat dilihat dari keikutsertaan atlet-atlet nomor 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, dan nomor lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru. Dan cabang gulat dengan gaya grigo dan gaya bebas, cabang karate ( kata dan komite ). dalam Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT dalam berbagai event baik nasional maupun Internasional. Walaupun dalam bentuk hasil yang konkret berupa prestasi yang dicapai belum memperoleh hasil yang maksimal. Maka dari pengamatan saya selaku peneliti menyadari bahwa hasil yang di dapat atlet kurang maksimal itu bisa dikarenakan fisik atlet-atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT yang kurang untuk seorang atlet. Seorang atlet bukan hanya memiliki satu atau dua aspek, melainkan ada empat aspek.

Kejuaraan (event) baru – baru ini yang diikuti oleh atlet atletik PPLM Sumut adalah KEJURNAS se-Indonesia yang dilaksanakan pada bulan November tahun 2012 di Makasar. Dilihat dari event tersebut prestasi yang diraih atlet PPLM Sumut adalah merupakan tolak ukur untuk mengikuti Antar PPLM Seluruh Indonesia pada bulan November tahun 2013 mendatang di Surabaya.

Pada pelaksanaan latihan fisik merupakan dasar yang sangat penting dimiliki seorang atlet, yang dilakukan di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT 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 dapat mengerti program yang akan dilakukan pada saat latihan.

Dengan demikian penulis merasa perlu melakukan penelitian terhadap kondisi fisik atlet PPLM. Unsur kondisi fisik yang perlu ditingkatkan bagi atlet atletik Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) SUMUT adalah Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak Otot (*Muscular Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*). Dengan judul ”Profil Kondisi Fisik Atlet Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tahun 2013/2014”

## **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 PPLM Sumatera Utara tahun 2014?, Apakah kondisi fisik akan mempengaruhi prestasi atlet PPLM Sumatera Utara tahun 2014?, Apa saja unsur kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan PPLM Sumatera Utara tahun 2014?, Apakah program latihan merupakan salah satu pendukung kondisi fisik?, Apakah evaluasi rutin perlu dilakukan pada setiap berjalannya program latihan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari pembahasan penulisan yang terlalu luas, maka penulis membatasi masalah pada hal-hal pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu untuk melihat profil kondisi fisik atlet atletik PPLM Sumatera Utara tahun 2014 yang meliputi unsur : Kekuatan (*Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak Otot (*Muscular Power*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu bagaimana profil kondisi fisik atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa(PPLM)SUMUT tahun 2014?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM)SUMUT tahun 2014.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini 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 Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara.

3. Sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur kemajuan hasil pembinaan atlet pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara.
4. Memberikan masukan dan pandangan tentang pembinaan atlet tingkat nasional agar selalu memperhatikan kondisi fisik atlet.
5. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.
6. Untuk Atlet semoga dapat meningkatkan latihan dan mendukung pencapaian prestasi yang maksimal.