

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu sarana terpenting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia seutuhnya. Olahraga bukan hanya untuk meningkatkan kesegaran semata namun lebih dari itu. Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan harkat martabat suatu bangsa dan sebagai ajang pengukur prestasi ditiap cabang olahraga.

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini sangat menurun terutama dalam peningkatan prestasi. Berbagai bangsa di seluruh dunia tentunya sangat prihatin dengan prestasi yang tidak maksimal dalam dunia olahraga yang telah dicapai atletnya. Pembinaan olahraga yang kian lama kian meningkat terus dibutuhkan untuk mencapai tujuan prestasi yang di inginkan. Salah satunya adalah membuat progam latihan untuk pembinaan kondisi fisik seorang atlet. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bompa (2009:2) yakni “Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi”. Sedangkan menurut Sajoto (1988:57) bahwa kondisi fisik adalah “Salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik awalan olahraga prestasi”.

Jika waktu latihan memungkinkan maka tahapan latihan dapat ditekankan pada latihan fisik yang dapat dijadikan sebagai landasan bagi

pengembangan teknik dan taktik. Dengan kemampuan fisik yang memadai, rasa percaya diri atlet akan meningkat. Selain itu atlet pun akan bertanding dengan maksimal karena dapat mengeluarkan semua teknik dan taktik tanpa disertai kelelahan yang berarti. Juara tidak dilahirkan tetapi harus dibentuk dan diciptakan meskipun bakat merupakan faktor yang dominan. Atlet sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menguasai lapangan selama pertandingan.

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.

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*).

Banyak faktor yang berpengaruh dan bersifat menentukan pada pencapaian tingkat penampilan yang tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi harus dilihat dari keadaan alam, status sosial, tipe manusia, pelatih, sarana, dan prasarana, dorongan orang tua, agen sosial dan antropometrik. Jika dilihat letak geografis, Kabupaten Karo terletak antara gunung dan bukit-bukit. Dari kondisi yang ada maka Kabupaten Karo sudah seharusnya dapat melahirkan atlet-atlet yang berbakat dan handal pada bidang lari jarak menengah dan jauh.

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 wilayah Indonesia. PASI juga berdiri hingga ke kabupaten/kota.

Terbentuknya atlet atletik Kabupaten Karo setelah datangnya Kenop Tarigan pada tahun 1995. Pada tahun 1995 beliau membentuk klub atletik yang diberi nama PASI Karo. Atlet yang dibina disana merupakan pelajar SMP dan SMA yang memiliki bentuk tubuh dengan tinggi badan putra 165-170 cm dan putrid 155-160cm. Dari beberapa faktor / aspek yang mempengaruhi prestasi olahraga seseorang, bentuk dan postur tubuh merupakan hal yang tidak dapat diabaikan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet atletik Kabupaten Karo dan Kenop tarigan bahwasannya pembinaan atletik Kabupaten Karo sudah sedang berlangsung dari tahun 1995, namun belakangan ini setiap mengikuti kejuaraan yang diadakan diluar daerah prestasi atlet Kabupaten Karo nampak kurang baik. Ini dilihat dari prestasi di tahun 2013 yang dicapai oleh atlet atletik nomor lari jarak jauh, hanya beberapa orang yang mendapatkan medali pada even nasional. Jumlah atlet keseluruhan ada 80 orang.

Setelah melakukan observasi terhadap atlet jarak jauh pada atlet Kabupaten Karo ini, peneliti memperoleh beberapa informasi seperti : terdapat

beberapa atlet yang memiliki prestasi nasional. Prestasi yang dicapai oleh Rosmawati dan Ardian adalah prestasi nasional pada lari jarak jauh, sementara pada atlet yang lain masih dalam pembinaan dan dalam penanganan. Dari pihak pelatih dan pengurus PASI Kabupaten Karo mengharapkan pembinaan yang telah dilakukan selama ini dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik.

Jika dibandingkan dengan prestasi tahun sebelumnya, dinilai PASI Karo lebih berprestasi ini dilihat dari beberapa atlet kabupaten Karo yang mencapai limit waktu terbaiknya, salah satunya adalah Nurhalimah. Salah satu atlet lari jarak menengah yang mencapai prestasi di nasional. Prestasi di Pordasu 2006, lari 5000m mendapat medali perak dengan limit waktu 19,22 menit. Prestasi Popdasu 2006, lari 5000m mendapat medali emas dengan limit waktu 19,22 menit. Dan prestasi Junior IFO Malaysia 2008, lari 5000m mendapat medali perunggu dengan limit waktu 19,50 menit. Ini salah satu penurunan prestasi yang tampak dibandingkan atlet sebelumnya.

Kemudian jika dianalisis dalam gerakan atau kondisi dalam latihan dan pertandingan yang sebelumnya pelatih menilai bahwa atlet kurang maksimal itu bisa dikarenakan fisik atlet – atlet PASI Kabupaten Karo yang kurang dari kata layak untuk seorang atlet selain fisik atlet.

Banyak cara dalam menempuh prestasi yang baik, namun terkadang apa yang dinilai dapat meningkatkan prestasi, justru malah sebaliknya. Terkadang pentingnya mengetahui profil kondisi fisik juga perlu. Dalam arti, seberapa besarkah faktor kondisi fisik dalam mempengaruhi prestasi atlet atletik nomor lari jarak jauh. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik mengangkat judul

penelitian sebagai berikut “Hubungan Kondisi Fisik Atlet Atletik Terhadap Hasil Prestasi Lari Jarak Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Karo Tahun 2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah di kemukakan pada latar belakang masalah di atas maka dapat di klasifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1) Kurang maksimalnya atlet ketika pertandingan.
- 2) Jika dilihat dari latihan, motivasi berlatih atlet menurun. Ini dilihat dari kesungguhan atlet.
- 3) Pelatih menilai, kurangnya evaluasi yang dilakukan PASI Karo.
- 4) Penerapan latihan kurang bervariasi.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana dan kemampuan penulisan maka Penulisan membatasi penelitian ini membahas “Hubungan Kondisi Fisik Atlet Atletik Terhadap Hasil Prestasi Lari Jarak Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Karo Tahun 2014”.

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:
“Apakah Terdapat Hubungan Kondisi Fisik Atlet Atletik Terhadap Hasil Prestasi Lari Jarak Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Karo Tahun 2014?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui Hubungan Kondisi Fisik Atlet Atletik Terhadap Hasil Prestasi Lari Jarak Jauh Atlet Pelajar Kabupaten Karo Tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas dapat diperoleh manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Bagi penulis, untuk menambah dan meningkatkan kemampuan penulis dalam bidang penelitian pada umumnya penelitian tentang profil kondisi fisik atlet atletik Kabupaten Karo.
2. Sebagai bahan acuan terutama bagi pelatih dan pembinan cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak jauh untuk mengetahui sejauh mana hubungan profil kondisi fisik terhadap hasil prestasi siswa.
3. Sebagai bahan masukan bagi pengurus untuk meninjau kembali program-program latihan yang diberikan dan mampu meningkatkan prestasi atletnya.