

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan.

Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh. Aktivitas ini dapat juga menjadi hiburan bagi yang melakukannya. Namun, di masa pandemi ini masyarakat yang biasanya berolahraga bersama dapat menjalaninya secara terbatas. Tetap berolahraga di rumah adalah cara terbaik untuk sehat dan tidak terpapar COVID-19. Masyarakat yang ingin berolahraga bersama tetap dapat melakukan dengan berbagai syarat. Pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga mengeluarkan surat edaran dengan Nomor 6.11.1 Tahun 2020 Tentang Protokol Kesehatan Pencegahan Penularan COVID-19 pada kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan. Pada surat edaran tersebut, beberapa kegiatan olahraga di tempat umum sudah dapat dilakukan kembali, tentunya dengan berbagai syarat. Hal serupa juga diterapkan para atlet profesional seperti di bidang bolabasket untuk terus menjaga stamina dan mengasah kemampuan.

Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi gerak”. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram.

Selain itu, untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2012:57) : “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi, keluarga dan sebagainya”.

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*Skor*) dengan memasukkan bola kekeranjang dan tim mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan dengan *passing* (operan) dengan tangan atau mendribblenya (*Banting*, *pushing*, atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan (Wissel, 2000:2). Teknik dasar mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak (*shooting*), operan (*passing*) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan.

Atlet bola basket Merangin merupakan salah satu klub bola basket yang memiliki tim yang kuat dan memiliki atlet yang cukup banyak. Pembinaan atlet bola basket Merangin, sudah mengalami perkembangan. Meskipun sudah banyak

kemajuan, tetapi masih banyak kendala yang harus dihadapi oleh atlet bola basket Merangin, misalnya minimnya peralatan, kurangnya tenaga pelatih dan fasilitas penunjang seperti lapangan. Selain itu kendala yang dialami oleh para atlet saat ini adalah para atlet menjalani *lockdown* lokal semenjak pandemi COVID-19 sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet yang menjadi tidak efisien ketika menjalani program latihan dirumah masing-masing.

Di dalam permainan bolabasket sangat diperlukan kerjasama team yang solid untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan. Tidak hanya itu, seorang atlet sangat dituntut untuk menguasai teknik-teknik dalam permainan dan mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus. Tanpa kondisi fisik seorang atlet tidak bisa menguasai teknik dan berkerjasama dengan baik dalam pertandingan. Berbagai teknik yang digunakan dalam permainan bola basket sangat membutuhkan daya tahan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Tanpa apabila salah satu komponen di atas tidak dikuasai dengan baik, sangat sulit bagi atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Dari pentingnya kondisi fisik terhadap permainan bolabasket penulis tertarik meneliti tentang kondisi fisik atlet bolabasket merangin di masa pandemi covid-19 saat ini.

Kondisi fisik merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet akan bisa menguasai teknik dan taktik selama melakukan pertandingan. Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan prestasi olahraga. Tanpa adanya kondisi fisik, seorang atlet tidak bisa mencapai prestasi yang maksimal Syafruddin (2005:20). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting bagi seorang

atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi. Tanpa adanya kondisi fisik maka seorang atlet tidak akan mampu menguasai berbagai teknik dalam permainan bolabasket.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Adapun komponen dasar dari kondisi yang sangat menunjang para atlet untuk meraih prestasi yang maksimal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) (Arsil, 2009:5). Pada cabang bola basket, tuntutan akan kebutuhan kondisi fisik yang lebih kompleks.

Menurut Harsono, program latihan kondisi fisik haruslah dikerjakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi yang baik diharapkan : 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Kalau faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna. Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi,

maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet (1988:153).

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini, peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “Kondisi Fisik Atlet Basket PORDA Putra Merangin Di Masa Pandemi COVID-19”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dalam suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa dan di usahakan pemecahannya. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan yang muncul adalah:

1. Setiap cabang memiliki tuntutan komponen kebugaran yang berbeda-beda, sehingga perlu ada data tentang kondisi biomotorik atlet bolabasket.
2. Belum dapat diketahui mengenai kondisi fisik atlet putra cabang bolabasket di kabupaten Merangin selama pandemi COVID-19.

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah guna menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang kondisi fisik atlet bola basket di Kabupaten Merangin di masa pandemi covid-19. Komponen yang diukur adalah daya tahan aerobik di tes dengan *bleep test* ( $VO_2$ Maks MFT), daya ledak otot tungkai di tes dengan *vertical jump*, kecepatan di

tes dengan *sprint* 50 meter, kelincahan di tes dengan *shuttle run*, dan daya ledak otot lengan di tes dengan *push up*.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik atlet basket PORDA putra senior di Kabupaten Merangin di masa pandemi COVID-19?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet basket PORDA putra senior di kabupaten Merangin di masa pandemi COVID-19.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis :
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam pelaksanaan penelitian di masa yang akan datang.
  - b. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
  - c. Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktekkan ilmu penelitian, mengenai praktek pengumpulan data dan menganalisis data.
  - d. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet, maka dapat pula menunjang prestasi seorang atlet tersebut.

- e. Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai kondisi fisik atlet bola basket Merangin di masa pandemi covid-19, sehingga bukti ilmiah tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman dalam pembinaan kondisi fisik atlet.

2. Secara praktis :

- a. Akan mendapatkan suatu hasil penelitian, yaitu mengenai kondisi fisik atlet bola basket di kabupaten Merangin di masa pandemi covid-19.
- b. Sebagai tolok ukur mengenai kondisi fisik atlet bola basket di kabupaten Merangin di masa pandemi covid-19.
- c. Bagi seorang atlet bola basket dapat lebih memahami arti pentingnya mengetahui kondisi bagi dirinya.
- d. Bagi para pelatih dan pembina dapat dijadikan acuan dalam mempersiapkan atlet, sebelum turun dalam ajang selanjutnya.

