

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang yang berkembang pesat diseluruh lapisan masyarakat Indonesia dan juga dinegara-negara lainnya di dunia, tanpa membeda-bedakan agama, usia, negara maupun aliran politik. Olahraga bukan lagi cuma berfungsi untuk menuju hidup sehat jasmani, tapi sekarang olahraga sudah menjadi salah satu profesi yang menjanjikan dan dapat menjadi mata pencaharian bagi seorang olahragawan yang berprestasi.

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir,T.C, 2011: 1) Olahraga menjadi kebutuhan masyarakat dunia saat ini. Dimana fungsi olahraga sudah berkembang kearah yang lebih luas. Olahraga tidak hanya sekedar mengolah tubuh untuk menjadi sehat atau meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga sudah memberi kesempatan kepada masyarakat untuk ikut mengambil peran profesional di dalamnya, seperti menjadi atlet, pelatih, wasit dan juga pelaku bisnis. Kegiatan olahraga tidak lepas dengan adanya kompetisi baik berupa pertandingan maupun perlombaan cabang olahraga yang dilakukan secara terprogram atau tidak terprogram dalam kalender kegiatan pada cabang olahraga yang ada. Bahkan baik berupa kompetisi *single event* (pertandingan tunggal) maupun *multy event* (pertandingan berbagai cabang olahraga). Kegiatan kompetisi baik berbentuk pertandingan ada juga yang berbentuk perlombaan. Yang dimaksud dengan

bentuk pertandingan adalah kompetisi yang dilakukan oleh dua tim/perseorangan guna mencari kemenangan atau juara dengan mendapatkan atau mengungguli angka dari lawannya. Dalam undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi “pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membentuk, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan” dari keterangan tersebut telah secara jelas ditetapkan tanggung jawab pemerintah untuk memajukan olahraga nasional.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, untuk mencapai dan meningkatkan prestasi dalam olahraga perlu pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan oleh pelatih, pemerintah, masyarakat dan organisasi lainnya. Hal tersebut sesuai keolahragaan nasional, pasal 27 ayat 1-4 tentang pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi yaitu:

1. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada peringkat daerah nasional, dan internasional.
2. Pembinaan olahraga dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.

3. Pembinaan dan pengembangan prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan ayat 2 dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.
4. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga atletik dibutuhkan pembinaan, sarana dan prasarana, ketekunan dan kemauan yang kuat, dan pengalaman latihan maupun pertandingan yang cukup lama seperti yang dikemukakan Harsono (2004 : 177). Prestasi tergantung perencanaan yang *well-organized* dan yang didasarkan pada prinsip dan metodologi dan pelatihan yang benar.

Salah satu cara untuk memajukan prestasi olahraga adalah dengan menyelenggarakan ajang olahraga di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Salah satu kejuaraan olahraga yang diselenggarakan pemerintah daerah adalah Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). Pekan olahraga provinsi adalah pertandingan/perlombaan *multi event* yang mempertandingkan berbagai macam cabang olahraga antar Kota/Kabupaten dalam lingkup regional satu Provinsi.

Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Provinsi adalah atletik. Menurut Eddy Purnomo (2011:1) bahwa pengertian atletik ialah aktivitas atau kegiatan jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan juga dinamis yakni jalan, lari, lempar serta lompat. Jika dilihat dari

arti ataupun istilah “atletik itu berasal dari bahasa Yunani yakni Athlon atau Athlun yang dapat diartikan sebagai lomba atau perlombaan/pertandingan. Sedangkan Menurut Eri Periatma (2008:8) bahwa pengertian atletik ialah sebagian besar kegiatan yang dilakukan di lintasan dan lapangan, orang inggris menyebut atletik dengan sebutan *track and field sport*, dimana *track* berarti lintasan dan *field* berarti lapangan.

Jadi dapat kita simpulkan atletik adalah kegiatan olahraga dimana dilakukan di lintasan dan dilapangan dengan gerakan-gerakan dasar yakni lari, jalan, lempar dan lompat. nomor-nomor yang di pertandingkan dalam cabang olahraga ini adalah lari, lompat, dan lempar. Nomor lari di bagi menjadi: lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, lari gawang, dan lari marathon. Pada nomor lompat di bagi menjadi: lompat jauh, lompat galah, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Pada nomor lempar di bagi menjadi: lempang lembing, lempar cakram, dan tolak peluru. Dalam semua nomor di atas untuk mencapai hasil yang maksimal semua harus melewati proses latihan yang terprogram oleh seorang pelatih.

Untuk mencapai prestasi yang tertinggi atlet harus melakukan latihan yang benar dan mengikuti program yang di berikan pelatih. Latihan sendiri merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1998). Dalam pembuatan program latihan yang diutamakan adalah bagaimana terjadinya asas *overcompensation* atau efek latihan pada tubuh yaitu semua yang terjadi dalam latihan. Bagaimanapun, jika pembebanan latihan terlalu

ringan, efek latihan setelah pemulihan akan menjadi kurang dari yang diharapkan. Jika pembebanan latihan terlalu berat maka kondisi akan kembali seperti semula. Dari pembebanan yang terjadi maka jika latihan rendah/sedikit, waktu pemulihannya singkat, dan efek latihan (stimulus baru) sedikit dan terlalu awal. Apabila latihan terlalu berat maka tingkat kelelahan tinggi memerlukan pemulihan yang lama sehingga efek latihannya rendah dan stimulus baru menjadi terlambat. Untuk bias mendapatkan asas *over compensation* maka setiap latihan harus menurut dengan prinsip-prinsip latihan. Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut fox (1988) dan Bompa (1990) adalah :

1. *Individual needs* (kebutuhan individu)
2. Kekhususan (*specialization*)
3. *Progressive*
4. *Overload* (beban lebih)
5. *Recovery* (pemulihan)
6. *Reversibility* (kebalikan)

Penyusunan program yang baik dan benar sangat mempengaruhi hasil prestasi atlet. Sekarang dapat kita lihat dunia lagi bumung-bumingnya kasus mengenai sebuah penyakit atau virus yg di sebut *CORONA (COVID 19)*.

Awal munculnya virus ini sudah tidak asing di telinga masyarakat dunia. China tercatat sebagai Negara yang pertamakali melaporkan *covid-19* di dunia. Untuk pertama kalinya China melaporkan adanya penyakit baru ini pada 31 desember 2019. Pada pengujung tahun 2019 itu, kantor organisasi kesehatan dunia (WHO) di china mendapatkan pemberitahuan tentang adanya sejenis pneumonia

yang penyebabnya tidak diketahui. Infeksi pernapasan akut yang menyerang paru-paru itu terdeteksi di kota Wuhan, provinsi Hubei, China.

Seiring berjalannya waktu, kasus covid-19 sudah muncul sebelumnya. Kasus *covid* pertama yang dikonfirmasi di china adalah 8 desember 2019. Sedangkan laporan dari pihak dokter menyebutkan pasien pertama kali terinfeksi yaitu pada tanggal 1 desember 2019.

Berawal dari kasus local, *covid 19* menyebar ke seluruh dunia silih berganti dengan cara penularan yang disebut kasus impor dari luar wilayah asal atau transmisi lokal antar penduduk.

Seiring berjalan waktu virus ini menyebar hingga sampai ke Indonesia. Berawal dari warga Negara Jepang yg terinfeksi berkunjung ke Indonesia. Orang tersebut ibu berusia 64 tahun dan putrinya 31 tahun. Ini di jelaskan oleh presiden Indonesia bapak Jokowi. Masuknya warga Negara asing tersebut ke Indonesia yaitu pada 1 maret 2020.

Karena pandemi *covid-19* ini semua kegiatan apapun di tunda termasuk kegiatan olahraga dari kota hingga daerah semua kegiatan di tunda. Dan menyebabkan tidak maksimalnya rancangan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih untuk atlet Pelatihan Daerah (PELATDA), sehingga banyak kegiatan latihan yang telah terprogram tidak berjalan dengan semestinya. Ada beberapa kebijakan yang menghimbau pemberhentian sementara melakukan kegiatan. Namun sekarang bagi atlet telah di perbolehkan untuk latihan tetapi tetap dengan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku.

PASI Tebo merupakan cabang olahraga yang sangat menonjol diantara olahraga lainnya di Kabupaten Tebo. Karena, atlet yang bergabung di dalamnya memang terlihat berpotensi, namun dalam mengikuti program latihan masih banyak yang bermalas-malasan, apalagi semenjak adanya pandemi *covid-19* ini menyebabkan latihan yang dilakukan atlet PASI Tebo kurang maksimal.

Sekarang pelatih Pasi Tebo mempersiapkan program latihan untuk persiapan menuju porprov yang akan datang. Walaupun masih di masa pandemi tetapi Pelatih Pasi Tebo mempersiapkan program persiapan umum maupun persiapan khusus untuk semua atlet Pasi.

Dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk menganalisis dengan judul: **“Tinjauan Program Latihan Atlet PASI Kabupaten Tebo Untuk Persiapan PORPROV Dimasa Pandemi Covid-19”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan program latihan pasi kabupaten tebo pada saat pandemi *covid-19*
2. Kurang efektif nya atlet menjalankan program latihan pada masa pandemi *covid-19*
3. Menurun nya semangat atlet mengikuti latihan selama adanya pandemi *covid-19*

1.3 Pembatasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka dalam penelitian ini perlunya pembatasan masalah pada hal pokok – pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai. Karena banyaknya faktor-faktor yang menghambat proses latihan atlet, karena pandemi *covid-19* yang ada saat ini, dalam penelitian ini penulis dan di bantu Pelatih Pasi Kabupaten Tebo hanya berminat meninjau program latihan atlet Pasi Kabupaten Tebo untuk persiapan Porprov di masa pandemi *covid-19*.

1.4 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah pengertian mengenai istilah pada variable, maka penulis menjelaskan yang berhubungan dengan penelitian sebagai berikut:

1. Program latihan adalah suatu rencana kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dibuat atau disusun oleh pelatih atau pembina secara sistematis, terarah, berjangka, dan berkesinambungan untuk meningkatkan dan mempertahankan kemampuan prestasi seorang atlet atau sekelompok atlet (tim).
2. Program latihan merupakan petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis yang berisi tentang hal-hal yang harus ditempuh atau dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
3. Program latihan tersebut dapat dirancang dalam tiga tahapan yaitu, rencana jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam tinjauan ini adalah : sejauh mana ketercapaian program latihan atlet Pasi Kabupaten Tebo yang dirancang pada masa pademi *covid-19* untuk persiapan Porprov yang akan datang?

1.6 Tujuan Tinjauan

Tujuan yang ingin di capai dalam tinjauan ini adalah:

1. Untuk mengetahui program latihan atlet pasi kabupaten tebo untuk persiapan porprov di masa pandemi *covid-19*
2. Untuk mengetahui sejauh mana ketercapaian latihan selama adanya pandemi covid-19 di bandingkan sebelum covid-19
3. Untuk mengetahui sejauh mana keefektifan dari program latihan yang diberikan

1.7 Manfaat Tinjauan

Dengan tinjauan yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti, para pelatih, para atlet dan para pembaca pada umumnya, dimana manfaat itu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti terutama untuk bahan membuat skripsi dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama menempuh pendidikan di Universitas Jambi sebagai calon pelatih.
2. Bagi pelatih, agar mengetahui kekurangan dan kelebihan program latihan yg diberikan kepada atlet

3. Bagi atlet, agar mengetahui setiap program yang diberikan bertujuan untuk menunjang prestasi yang lebih baik lagi
4. Bagi pembaca menambah wawasan tentang program latihan