BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepeda sendiri dibuat sekitar tahun 1817 dimana tujuannya ialah untuk perangkat transportasi untuk manusia. Bentuknya dari sepeda tersebut tadinya roda depannya berbentuk lebih banyak dari pada roda belakangnya. Kemudian sepeda pada tahun 1885, dimana guna kesatu kalinya sepeda ditemukan oleh seseorang yang bernama J.K Starley, seseorang yang berasal dari negara Inggris. Pada saat tersebut sepeda ditemukan dengan rantai dan mempunyai gerigi. Semenjak penemuan dari Starley, sepeda pada zaman itu mulai populer di kalangan masyarakat. Selain gampang dan praktik dalam teknik pemakaiannya sepeda sendiri irit tanpa memakai bahan bakar, dan pada ketika itu pun mulai hadir satu – persatu model – model dari sepeda baru yang dapat di gunakan oleh banyak sekali orang. Dari situ mulailah sebuah gagasan untuk menyelenggarakan sebuah persaingan untuk pacu sepeda. Tetapi pada zaman tersebut persaingan dari pacu sepeda sendiri masih terdapat di negara Inggris, Belanda, dan negara Eropa yang lainnya, dimana pada negara itu adalah tempat terciptanya beragam – macam jenis sepeda baik untuk persaingan ataupun melulu untuk transportasi saja.

Tersebarnya modernisasi sepeda pada negara Indonesia adalah sebuah perluasan besar – besaran dari negara Eropa ke sejumlah bagian negara di dunia atau belahan dunia. Setelah perluasan tersebut negara – negara yang pernah di jajah oleh eropa sepeda lantas menjadi paling terkenal. Karena negara yang sudah menjadi jajahan negara Eropa itu masih belum mengenal sepeda, dimana dulunya transportasi mereka masih memakai sebuah kereta kuda atau kendaraan transportasi lainnya laksana gerobak yang menggunakan roda. Negara Indonesia adalah salah

satu negara dari sekian tidak sedikit negara jajahan Eropa yang memiliki tren bersepeda yang sangatlah tinggi di kalangan masyarakatnya. Hal tersebut karena di pengaruhi oleh masa-masa yang lumayan lama dalam masa penjajahan dari Inggris dan Belanda yang menjajah negara Indonesia.

Apa yang sudah tercatat ke dalam sejarah pada selama abad ke – 18, sepeda masih tidak sedikit digunakan oleh semua bangsawan Indonesia di karenakan sepeda sendiri sangatlah mahal harganya jadi melulu para bangsawan atau orang yang terpandang (terkenal) yang melulu mampu dalam melakukan pembelian sepeda tersebut. Dan selama pada abad ke – 19, dimana saat tersebut masih dalam masa penjajahan Belanda di negara Indonesia sebelum terjadinya perang dunia ke dua, orang biasa atau masyarakat biasa sudah dapat menggunakan sepeda dan mempunyai sepeda sebagai barang pribadinya baik dipakai sebagai transportasi ataupun urusan lainnya. Itu terjadi di karenakan adanya ekspor sepeda besar – besaran yang berasal dari negara Inggris dan negara Belanda. Setelah itu tidak sedikit sebuah komunitas – komunitas sepeda yang terdapat di negara Indonesia dan kompetisi pacu sepeda yang diselenggarakan oleh kalangan asli negara Indonesia. Pada masa-masa itu pacu sepeda menjadi suatu tren yang tidak sedikit di minati oleh kalangan rakyat asli Indonesia dan pusat kota yang menjadi suatu trending pacu sepeda pada ketika itu ialah kota Bandung dan kota Semarang.

Di kota Semarang sudah di bangun suatu tempat eksklusif atau veldrom untuk pacu sepeda dimana lokasi tersebut telah dibuat oleh dua orang arsitek yang berasal dari negara Belanda dan bernamakan Ooiman dan Van Leuwen. Mereka berinisiatif dalam menciptakan tempat khusus pacu sepeda tersebut sebab sangat tertarik bakal tren yang terdapat pada kota Semarang itu yang sedang di negara

Indonesia. Bagi perkembangan pacu sepeda sendiri semakin lama semakin maju setelah tidak sedikit sebuah perusahaan – perusahaan asing dan perusahaan semi – indo yang inginkan dalam mengongkosi event – event dalam ajang pacu sepeda ini. Dan semua pembalap pada saat tersebut sudah sangatlah biasa bilamana mereka diongkosi oleh perusahaan – perusahaan laksana tropical, triumph, mansonia, hima, dan perusahaan – perusahaan ekspatriat lainnya yang sedang di negara Indonesia.

Pada masa penjajahan Jepang yang dilangsungkan di negara Indonesia trend dan pekerjaan yang bersangkutan paut bakal sepeda semuanya di hentikan total sampai-sampai sempat terdapat hambatan bakal berkembangnya pacu sepeda dan pekerjaan lainnya yang sehubungan dengan sepeda. Tetapi saat Indonesia merdeka, seluruh hal yang sehubungan dengan sepeda kembali menemukan sebuah peradaban dan tren hadir kembali di kalangan masyarakat Indonesia. Sekitar tahun 1948 sudah terbentuk suatu organisasi atau klub sepeda yang berasal dari Bandung dengan nama Super Jet dan lantas tidak lama setelah tersebut nama dari klub tersebut pulang menjadi Sangkuriang. Dari urusan itu menjadi suatu inspirasi untuk daerah – wilayah lainnya untuk menegakkan sebuah organisasi atau klub sepeda. Hal tersebut sudah tersebar keseluruhan kota – kota yang terdapat pada negara Indonesia dalam motivasi dan ketertarikannya terhadap menciptakan klub sepeda tersebut. Diantara kota – kota tersebut ialah Jakarta, Surabaya, Medan, Solo, Semarang, Yogyakarta, dan masih tidak sedikit lagi yang lainnya.

Untuk pertumbuhan dari pacu sepeda sendiri pulang memuncak sesudah dari kota Bandung berhasil dalam menciptakan sebuah event pacu sepeda dimana pacu sepeda itu tarafnya sudah menginjak internasional. Balap sepeda tersebut ialah Tour de Java 1 yang diselenggarakan pada tahun 1958, dimana event pacu sepeda

ini masih baru kesatu kali dilaksanakan di Asia dan oleh karena tersebut negara Indonesia dinamakan sebagai di antara pelopor perlombaan pacu sepeda yang dilaksanakan di ranah Asia.

Di dalam kompetisi tadi, rute yang di tempuh atau sudah di buat ialah melalui Bandung, kemudian lanjut ke kota Surabaya, dan selesai pada finish di kota Bandung lagi, dengan jarak yang di tempuh totalnya menjangkau 2000 km dan pacu sepeda tersebut sudah terbagi kedalam 18 etape. Cabang pacu sepeda di ajang olimpiade sendiri terdapat 4 macam yaitu pacu sepeda di jalan, tracking, pacu sepeda gunung, dan BMX.

Kemudian Kegiatan bersepeda saat ini cukup banyak diminati masyarakat sebagai pilihan olahraga. Masyarakat perkotaan berolahraga sepeda untuk menjaga kebugaran tubuh, bahkan beberapa orang menjadikan olahraga bersepeda sebagai gaya hidup. Komunitas bersepeda di perkotaan bertambah jumlahnya, baik itu komunitas baru ataupun penambahan anggota. Olahraga bersepeda selain sebagai kegiatan berolahraga juga dapat dimanfaatkan sebagai ajang unjuk prestasi. Ada beberapa cabang olahraga bersepeda yang berkembang di masyarakat saat ini, salah satunya balap sepeda.

Kemudian terbentuklah persatuan untuk seluruh Indonesia yaitu, Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI) bertujuan untuk memudahkan dalam pembinaan, pelatihan dan penyelenggaraan kegiatan. Banyak komunitas sepeda di Indonesia yang terbentuk, serta beberapa event tour sepeda yang pesertanya cukup banyak mulai dari peserta dalam negeri juga dari luar negara Indonesia. Beberapa atlet pelatnas ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) mulai menunjukkan prestasi, dengan

meraih medali di beberapa perlombaan khususnya untuk cabang olahraga sepeda balap.

Dibutuhkan pemusatan pelatihan untuk mengumpulkan atlet pelatnas menerima pelatihan dalam mempersiapkan diri maju ke pertandingan. Di Indonesia jumlah fasilitas arena balap sepeda masih sedikit jumlahnya, itupun berada di ruangan luar dengan kondisi tidak beratap. Beberapa fasilitas arena balap sepeda (velodrome) di Indonesia kondisinya belum memenuhi standar kelayakan. Kutipan ungkapan ketua umum PB ISSI ketika diwawancara oleh juara.net mengatakan ; "Saya ingin PB ISSI mempunyai pusat pelatihan terpadu seperti yang ada di India dan Korea Selatan. Saya iri dengan PBSI yang mempunyai pusat pelatihan nasional di Cipayung. Semoga tahun ini bisa terealisasi," ucap Oktohari. Menurut Oktohari "untuk lokasi PB ISSI mempertimbangkan beberapa tempat di Jawa Tengah, seperti Muntilan dan Malang (Jawa Timur)." Dikutip dari juara.net (2/5/2016). Prestasi atlet pelatnas kejuaraan sepeda balap mulai meningkat dan berhasil meraih beberapa medali di berbagai perlombaan. Mengingat belum adanya pusat pelatihan atlet balap sepeda serta kondisi arena sepeda balap yang kurang memenuhi standar, sehingga dibutuhkan tempat yang memenuhi standar (indoor & outdoor) untuk berlatih.

Kemudian untuk pembinaan di provinsi jambi sendiri terbilang cukup memuaskan karena arena balap cukup memadai seperti jalan jalan yang masih sedikit ada kerusakan, fasilitas yang cukup memadai dan pembinaan yang belum fokus dan sudah terprogram, akan tetapi pengprov ISSI jambi sendiri pada tahun 2016 berhasil meloloskan 10 atlet nya ke ajang olahraga terbesar seINDONESIA yaitu pekan olahraga nasional atau PON, dari 10 atlet yang lolos 2 di antara nya

berasal dari putra daerah kabupaten tanjung jabung timur, yang mana mereka berhasil lolos seleksi yang sangat ketat. Tetapi pembinaan balap sepeda di tanjung jabung timur sendiri belum begitu memuaskan di karenakan prestasi yang diraih pada ajang pekan olahraga daerah di dapat kan hasil yang belum maksimal dan sesuai harapan/target, tanjab timur sendiri berada di posisi ke 5 perolehan mendali dan atlet balap sepeda tanjung jabung timur hanya memperoleh 1 mendali emas dinomer BMX 1 mendali perak dinomer ITT (INDIVIDUAL TEAM TRIAL) dan 1 mendali perunggu dinomer IP 300 (INDIVIDUAL PERSUIT), hasil itu pun tentu jauh dari harapan team pelatih yang mengharapkan team balap sepeda tanjung jabung timur bisa sapu bersih di nomer beregu putra.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. kurang nya pengarahan yang terencana untuk pembinaan atlet balap sepeda tanjung jabung timur
2. pembinaa atlet balap sepeda tanjung jabung timur kurang maksimal
3. kurang komunikasi antara pengurus, pelatih dan atlet sehingga menyebabkan prestasi yang diraih oleh atlet balap sepda tanjung jabung timur kurang maksimal.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan pada keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada masalah *pembinaan atlet balap sepeda tanjung jabung timur*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembahasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut :

“Seberapa baik pembinaan atlet balap sepeda tanjung jabung timur”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti adalah yaitu untuk mengetahui pembinaan atlet balap sepeda tanjung jabung timur.

1.6 Manfaat Penelitian

- a. penulis. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Starta Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
- b. Bagi askab ISSI Tanjung Jabung Timur dalam melihat gambaran pembinaan Atlet Balap Sepeda sehingga dapat dilakukan perbaikan yang lebih objektif dan efektif dan sekaligus mengambil langkah langkah dan tindakan lanjut untuk mengatasi semua faktor faktor lain yang terkait dengan pembinaan balap sepeda di Kabupaten Tanjung Jabung Timur.
- c. Atlet, melalui pembinaan yang baik agar nanti nya bisa mencapai prestasi maksimal

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Manajemen

Banyak definisi yang diberikan terhadap istilah manajemen. Beberapa ahli memberikan pengertian tentang manajemen seperti yang dikemukakan oleh Harold Koontz bahwa manajemen adalah usaha mencapai suatu tujuan tertentu melalui kegiatan orang lain. Dengan demikian manajer mengadakan koordinasi atas sejumlah aktivitas orang lain yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengendalian. Selain pengertian tersebut, menurut George R. Terry manajemen merupakan suatu proses yang khas yang terdiri dari tindakan-tindakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengendalian yang dilakukan untuk menentukan serta mencapai sasaran-sasaran yang telah ditentukan melalui pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber daya lainnya. Manajemen menurut Parker Follet (1997), adalah seni dalam menyelesaikan pekerjaan melalui orang lain (management is the art of getting things done through people). Menurut Hasibuan (2001), manajemen adalah ilmu dan seni mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber daya lainnya secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan atau suatu tujuan tertentu. Meskipun banyak definisi manajemen yang diungkapkan oleh para ahli sesuai pandangan dan pendekatannya masing – masing, namun tidak satupun yang memuaskan. Walaupun demikian, esensi manajemen dapat dipandang, baik sebagai proses maupun sebagai tugas.

Sebagaimana manajemen diungkapkan oleh Nickels and McHugh dalam Sule dan Saefullah (2005) yaitu, bahwa manajemen adalah sebuah proses yang dilakukan untuk mewujudkan tujuan organisasi melalui rangkaian kegiatan berupa

perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengendalian orang-orang serta sumber daya organisasi lainnya. Manajemen pada dasarnya merupakan seni atau proses dalam menyelesaikan sesuatu yang terkait dengan pencapaian tujuan. Dalam penyelesaian akan sesuatu tersebut terdapat tiga faktor yang terlibat ; (1) Adanya penggunaan sumber daya organisasi, baik sumber daya manusia, maupun faktor-faktor produksi lainnya. Atau menurut Griffin (2002), sumber daya tersebut meliputi sumber daya manusia, sumber daya alam, sumber daya keuangan, serta informasi, (2) Adanya proses yang bertahap dari mulai perencanaan, pengorganisasian, pengarahan dan pengimplementasian, hingga pengendalian dan pengawasan, (3) Adanya seni dalam menyelesaikan pekerjaan. Peranan manajemen pada masa sekarang perlu dipelajari secara mendalam karena semakin berkembangnya ilmu pengetahuan yang terus meluas serta kemajuan zaman yang menuntut manusia untuk terus belajar agar tidak tergerus oleh globalisasi. Dalam bidang manajemen perlunya kerja keras untuk memajukan organisasi agar berjalan rapi dan teratur yang tentunya di perlukan seorang yang berdesikasi tinggi, tanggung jawab dan berkompeten dalam kegiatan perencanaan, pengendalian, pengorganisasian, pergerakan dan pengawasan. Kegiatan tadi saling berkaitan satu sama lain. Menurut Prof. Dr. H. Harsuki, M.A dalam (endarman.blogspot.com), manajemen merupakan inti dari administrasi, leadership (Sondang P. Siagian). Sebagaimana di ketahui bahwa U.U RI No. 3 tahun 2005, tentang system keolahragaan nasional, pada bab IV menyebutkan adanya 3 ruang lingkup olahraga yang meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Oleh karenanya di kenal manajemen olahraga pendidikan di terapkan di lingkungan sekolah baik pendidikan formal, non formal maupun pada

perguruan tinggi. Manajemen olahraga rekreasi di terapkan pada organisasi olahraga masyarakat. Sedangkan manajemen olahraga prestasi umumnya digunakan oleh induk-induk organisasi olahraga, tingkat propinsi maupun tingkat nasional, maupun pada organisasi perkumpulan-perkumpulan olahraga termasuk juga olahraga professional. Dari kesimpulan beberapa ahli manajemen juga diartikan dalam berbagai istilah atau sebutan, sehingga dengan istilah tersebut masing-masing orang dapat memandang manajemen sesuai cara pandang mereka. Manajemen dapat dikategorikan dalam empat makna: (1) manajemen sebagai proses kegiatan, (2) manajemen sebagai suatu ilmu dan seni, (3) manajemen sebagai profesi, (4) manajemen sebagai kumpulan orang untuk mencapai tujuan.

2.1.1 Manajemen sebagai proses kegiatan

Sebagai suatu proses kegiatan, manajemen diartikan sebagai suatu rangkaian kegiatan yang dimulai dari kegiatan merencanakan, melaksanakan serta mengkoordinasikan apa yang direncanakan sampai dengan kegiatan mengawasi atau mengendalikannya agar sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Manajemen sebagai proses lebih ditekankan pada proses mengelola dan mengatur pelaksanaan suatu pekerjaan atau rangkaian aktivitas dengan proses mana pelaksanaan itu diselenggarakan dan diawasi. Proses manajemen dimaksud juga dalam arti suatu rangkaian kegiatan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu dengan bantuan orang lain. Karena itu, penyebutan manajemen disini adalah proses pembuatan rencana dan konsep alternatif, langkah-langkah mencapai tujuan, melaksanakan rencana dan langkah-langkah tersebut sampai pada upaya mengadakan pengawasan sehingga fungsi manajemen tercakup secara keseluruhan.

2.1.2 Manajemen sebagai suatu ilmu dan seni

Manajemen sebagai ilmu dan seni dapat diartikan sebagai upaya pencapaian tujuan dengan pendekatan menjelaskan fenomena-fenomena dan gejala-gejala manajemen serta mentransformasikan dan mengidentifikasi proses manajemen berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah. Komponen kaidah ilmiah didalam proses pengambilan keputusan ialah kumpulan pengetahuan tertentu seperti dinyatakan oleh peraturan-peraturan umum yang telah dipertahankan oleh berbagai tingkatan ujian dan pembuktiaan serta penyidikan.

2.1.3 Manajemen sebagai profesi

Penekanan utama dalam penyebutan manajemen sebagai profesi adalah pada kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang atau manager dengan menggunakan keahlian tertentu. Seseorang yang memiliki keahlian dan keterampilan tertentu akan memperoleh status dan intensif manakala mereka terlibat dalam organisasi. Oleh sebab itu mereka yang bekerja dalam organisasi dengan menggunakan keahliannya dikelompokkan dalam kelompok manajemen profesional. Profesionalisme manajemen dikategorikan ke dalam suatu profesi yang memang membutuhkan suatu keahlian tertentu serta posisi dan keahliannya diakui oleh masyarakat itu sendiri.

2.1.4 Manajemen sebagai kumpulan orang untuk mencapai tujuan

Setiap kegiatan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara kooperatif dalam organisasi disebut sebagai aktivitas manajemen. Kolektivitas 12orang-orang tersebut tergabung dalam suatu organisasi suatu kelompok dan dipimpin oleh seorang pemimpin (manager) yang bertanggung jawab penuh atas pencapaian tujuan bersama secara efektif dan efisien.

2.1.2.1 Fungsi Manajemen

Pada umumnya manajemen dibagi menjadi beberapa fungsi, yaitu merencanakan, mengkoordinasikan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan dalam rangka usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien. Henry Fayol mengusulkan bahwa semua manajer paling tidak melaksanakan lima fungsi manajemen, yakni merancang, mengorganisasi, memerintah, mengkoordinasi, dan mengendalikan.

2.2 Pembinaan

Menurut kamus besar bahasa Indonesia pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran-an yang berarti bangun/bangunan (Purwodarminto, 1996: 34). Prestasi dan proses pembinaan olahraga sebenarnya terhadap pelaksanaannya tidak semudah membalikkan telapak tangan banyak problem yang di hadapi apalagi berujung kegagalan. Hal ini tidak lepas dari banyak segi andai kata segi kebijakan olahraga, suasana fisik atlet, pembinaan, dan segi pengembangan. Namun hal-hal yang tercantum di atas tidaklah sukar untuk di bangun kecuali semua pihak yang terkait mampu berlangsung sejajar dan sejalan peranan membangun prestasi olahraga yang diharapkan.

1. Menurut Thoha (1989) pembinaan adalah suatu proses, hasil atau pertanyaan menjadi lebih baik, dalam hal ini mewujudkan adanya perubahan, kemajuan peningkatan, pertumbuhan, evaluasi atau berbagai kemungkinan atas sesuatu.
2. Mathis (2002:112) pembinaan adalah suatu proses dimana orang yang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan organisasi. Oleh karena itu proses ini terkait dengan berbagai tujuan organisasi, pembinaan dapat dipandang secara sempit dan luas.

3. Menurut Syafruddin (2012:4) pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pembinaa adalah suatu proses kemajuan atau peningkatan dengan tujuan untuk meraih sesuatu baik itu prestasi olahraga atupun prestasi di bidang lain nya.

2.3 Atlet

Atlet (sering pula dieja sebagai atlit) atau olahragawan adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Dalam beberapa cabang olahraga tertentu, atlet harus mempunyai kemampuan fisik yang lebih tinggi dari rata-rata. Seringkali kata ini digunakan untuk merujuk secara spesifik kepada peserta atletik.

1. Basuki Wibowo (2002: 05) atlet adalah subjek/ seseorang yang profesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahrag tersebut.
2. Peter salim (1991: 55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan.
3. Monty P (2002: 29) etlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola prilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam diri nya.

Dari pernyataan diatas bahwa dapat disimpulkan bahwa atlet adalah seseorang yang menekuni suatu cabang olahraga, dan memiliki prestasi dicabang olahraga yang ditekuninya.

Seorang atlet juga harus mempunyai mental dan kondisi fisik yang bagus terutama untuk atlet balap sepeda.

2.3.1 Mental

manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai psychosomatic unity. Artinya, bagian yang satu dengan yang lain nya saling mempengaruhi. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan oleh raga kita maka kita akan memberikan reaksi. Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental emosional yang timbul dalam olahrag tersebut (Harsono, 1988:242).

Kalo kita amati lebih mendalam. Penampilan para atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor. Faktor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh. Pelatihan kemampuan mental dalam olahraga harus didesain untuk menghasilkan kondisi dan keterampilan psikis para atlet yang akan mengarah kepada peningkatan performa dalam olahraga (rushall, 2008). Pada akhir tahun 1970-an Amerika Serikat sudah menerapkan psikologi terkait dengan pelatihan mental. Bahkan Kuan & Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental, dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental yang harus dimiliki

oleh atlet. Oleh karena itu atlet harus memiliki ketahanan mental, atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, continue dan berkesinambungan. Alasan nya adalah ketahanan mental bukan lah suatu yang diwariskan kepada atlet, tetapi mental harus dipelajari.

2.3.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang, kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo, 2009:1). Komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kelenturan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), daya ledak otot (power), dan daya tahan kekuatan (endurance). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut (Harsono, 2015:40). Kapasitas fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang. Kapasitas fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kapasitas fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Eri Pratiknyo, 2000:1). Adapun kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet balap sepeda antara lain yaitu:

1. Daya Tahan (endurance)

Daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Oleh karena itu maka latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut, jadi latihan latihan yang kita pilih haruslah berlangsung untuk waktu yang lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, cross country, atau lari lintas alam, interval training. Atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita bekerja untuk waktu yang lama. Dari beberapa komponen dasar biomotorik tersebut, daya tahan bias dikembangkan lebih dulu, karena tanpa adanya daya tahan sulit untuk mengadakan pengulangan terhadap type atau macam latihan yang ada.

Ada dua type daya tahan yakni daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik, daya tahan aerobik berarti “dengan oxygen” daya tahan aerobik berarti kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan oxygen guna melepaskan energy. Kita tahu bagaimana penyerapan dan pengangkutan oxygen ke otot di angkut oleh cardio respiratory. Latihan aerobik menuntun kita untuk memperkuat system cardio respiratory dan suatu peningkatan kemampuan dalam menggunakan oxygen didalam otot, daya tahan aerobik ini dikembangkan melalui latihan lari. Semakin panjang waktunya dari suatu event kegiatan, semakin penting daya tahan aerobik ini. Sedangkan anaerobik, daya tahan anaerobik ini mengacu pada sistem energi yang memungkinkan otot untuk bekerja dengan menggunakan energy yang telah tersimpan di dalam. Latihan anaerobik mengijikan si atlet untuk suatu toleransi membentuk asam laktat. Ada dua macam daya tahan anaerobik yang penting yaitu daya tahan kecepatan dan daya tahan kekuatan.

2. Kelentukan (fleksibilitas)

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Didalam olahraga kalau kita bicara mengenai kelentukan atau fleksibilitas biasanya kita mengacu pada gerak ruang sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi sendinya. Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament disekitar sendi (Harsono:1998) fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang cabang olahraga seperti senam, loncat indah, atletik, permainan permainan dengan bola, anggar gulat, dan sebagainya.

Ada beberapa metode latihan peregangan yang dipakai untuk mengembangkan kelentukan yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis. Peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak gerakan anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan berputar atau memantul mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot terasa teregangkan. sedangkan peregangan statis pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu, misalnya sikap berdiri lengan tungkai lurus, badan dibungkukkan tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai sikap ini dipertahankan secara statis (tidak digerakan) untuk selama beberapa detik yaitu sekitar 20 sampai 30 detik.

3. Kelincahan (agility)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak dan tidak kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi sendi tubuh. Maneuver

maneuver demikian sering digunakan didalam banyak cabor terutama dalam cabor seperti voly, balap sepeda, basket sepak bola dan sebagainya.

Beberapa bentuk latihan untuk agilitas adalah lari bolak balik, lari zig zag, haling rintang dan banyak lagi, dalam hal latihan ini atlet dituntut untuk bergerak cepat dan tidak kehilangan keseimbangan dan posisi tubuh. Dapat kita simpulkan bahwa kelincahan dan kelentukan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan dan keseimbangan.

2.4 Balap Sepeda

Balap Sepeda adalah sebuah olahraga balap yang pemainnya menggunakan sepeda untuk berkompetisi bersama Pesepeda lainnya untuk mencapai garis Finish. Dalam sejarah, negara-negara yang menghasilkan pembalap sepeda paling kompetitif.

adalah Belgia, Kolombia, Denmark, Prancis, Jerman, Italia, Luxembourg, Belanda, Portugal, Spanyol dan Swiss, namun sejalan dengan popularitas olahraga tersebut, Negara seperti Kazakhstan, Australia, Venezuela, Rusia, terus memproduksi pembalap sepeda kelas dunia.

Kejuaraan dunia pertama diadakan pada tahun 1893 dan bersepeda telah menjadi bagian dari Olimpiade sejak era modern dimulai di Athena pada tahun 1896.

1. Sajoto (1988, hlm. 78) menegaskan bahwa: “Setiap cabang olahraga memerlukan status kondisi fisik yang bervariasi” Seorang atlet angkat berat memerlukan kondisi fisik yang berbeda dengan atlet sepak bola. Cabang olahraga sepeda memiliki karakteristik berbeda dengan cabang olahraga lainnya.

2. Harsono (1988, hlm. 204) menegaskan di dalam tabel kondisi fisik beberapa anggota tubuh yang di perlukan dalam cabang olahraga sepeda yaitu: “(1) Kekuatan otot punggung. (2) Kekuatan dan daya tahan otot lengan, (3) Kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, kelentukan dan power tungkai.”
3. (Kristyandaru dan Qomarullah, 2012). Perlombaan sepeda terbagi dalam empat disiplin nomor yaitu balap sepeda road bike, trek / velodrom, balap sepeda gunung atau MTB dan balap sepeda BMX. Total terdapat 18 set pertandingan dalam nomor balap sepeda.

Dari 3 pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa balap sepeda merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang bagus terutama kekuatan otot tungkai, dan balap sepeda memiliki banyak nomor yang di perlombakan sehingga menuntut kondisi fisik di atas rata-rata

Meskipun tujuan sebuah balapan sangat sederhana menjadi pembalap pertama yang mencapai garis finish sejumlah taktik dan teknik yang perlu diterapkan olahraga balap sepeda adalah sebagai berikut:

1. Drafting/Menguntit

Taktik ini dilakukan berdasarkan keuntungan aerodinamika dari drafting, di mana pembalap dapat secara signifikan mengurangi kebutuhan tenaga untuk mengayuh pedal dengan mengekor secara dekat di wilayah bebas hambatan udara dari pembalap di depannya. Membalap dalam kelompok utama, atau peloton, dapat menyimpan energi hingga sebanyak 40% dibandingkan dengan energi yang dibutuhkan untuk membalap sendiri.

Beberapa tim memilih pemimpin, sedangkan pembalap yang lain ditugaskan mengurangi hambatan angin dan posisi bagus dari pemimpin hingga dalam kondisi penting. Hal ini dapat dimanfaatkan sebagai kelebihan atau kekurangan sebuah pembalap; pembalap dapat bekerjasama dan saling mengekor satu sama lain untuk

berkendara dalam kecepatan tinggi (sebuah garis cepat atau eselon), atau seorang pembalap dapat bertahan di belakang pesaingnya, memaksa lawan untuk menghabiskan tenaga lebih banyak sehingga lebih cepat lelah.

2. Memisahkan Diri

Sekelompok pembalap yang "memisahkan diri" (disebut "pecahan") dari peloton memiliki kebebasan dan ruang lebih banyak, dan pada saat tertentu dapat menjadi keuntungan. Dengan bekerja sama secara halus dan efisien, sebuah kelompok dapat mempertahankan kecepatan yang lebih tinggi daripada peloton, dalam kondisi pembalap dalam peloton tidak termotivasi atau bekerjasama untuk mengejar kembali. Umumnya seorang pembalap akan mencoba untuk memisahkan diri dengan melakukan serangan dan berkendara menjauh untuk mengurangi pesaing.

3. Medan Dan Kondisi

Untuk menciptakan lintasan yang lebih selektif, sebuah tahapan seringkali dilengkapi dengan bagian sulit seperti tanjakan terjal, turunan cepat, atau kadang kala permukaan yang sangat teknis (seperti jalur paving yang digunakan di balap Paris–Roubaix. Juga cuaca juga menjadi faktor penentu. Pembalap kuat dapat meninggalkan pembalap lebih lemah pada bagian tersebut, mengurangi jumlah pesaing yang dapat memenangkan pertandingan.

4. Tanjakan

Tanjakan merupakan tempat yang bagus bagi seorang pembalap tunggal untuk mencoba memisahkan diri dari kelompok, karena kecepatan berkendara yang lebih rendah secara signifikan mengurangi keuntungan menguntit di dalam kelompok. Pembalap tersebut dapat memperbesar jarak pada saat menurun karena menuruni bukit sendiri di luar kelompok memungkinkan ruang bermanuver lebih banyak dan akhirnya memberikan kecepatan lebih tinggi dibandingkan di dalam kelompok. Sebagai tambahan karena kelompok pembalap akan menjaga jarak demi keselamatan, keuntungan drafting akan berkurang juga.

5. Angin Dari Samping

Kondisi angin dapat membuat sebuah lintasan mudah menjadi selektif. Angin samping, membuat pembalap pelindung harus berada posisi diagonal di sekitar pembalap utama. Dengan memisahkan diri pada saat tersebut, menguntit pembalap akan sulit dilakukan dari belakang, sehingga pembalap yang lebih lemah akan tertinggal dan peloton akan terpecah. Mengambil keuntungan ini jarang sekali dilakukan di balap tahapan karena banyak alasan, namun umum menjadi penentu di balap satu hari, khususnya di Belgia dan Belanda.

6. Kecepatan

Selain harus memiliki stamina yang bagus, pembalap yang sukses harus mengembangkan kemampuan mengendalikan sepeda yang sempurna karena harus mengendarai sepeda dalam kecepatan tinggi dalam jarak yang sangat dekat dengan sekumpulan pembalap lain. Pembalap individu dapat mencapai kecepatan 110 km/h (68 mph) saat menuruni jalanan pegunungan dan mungkin mencapai kecepatan 60–80 km/jam (37–50 mph) saat sprint terakhir menjelang garis finish

2.5 Penelitian Relevan

1. Penelitian ini dilakukan oleh Muhammad Shofhan Muttaqin, 2015. Evaluasi Program Pembinaan Sepak Bola Pada Persatuan Sepak Bola Brebes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Atecedent, tidak ada program pembinaan yang berjenjang, sarana dan prasarana tidak sesuai standar, ada dukungan dari pemerintah dan masyarakat, SDM atlet tidak berkompeten, pembiayaan bersumber dari 3 elemen, 2) Transaction, pelaksanaan latihan sesuai program, tidak ada seleksi pelatih, ada mekanisme penerimaan atlet, kinerja pelatih baik, memaksimalkan penggunaan sarana dan prasarana, konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan gizi transportasi memadai, kesejahteraan yang cukup diperhatikan, koordinasi antar elemen baik, serta 3) Outcomes, program pembinaan yang belum sesuai dengan visi dan misi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa : 1)

Atecedent,berkategori sedang karena, tidak ada program pembinaan yang berjenjang, sarana dan prasarana tidak sesuai standar, ada dukungan dari pemerintah dan masyarakat, SDM atlet tidak berkompeten, pembiayaan bersumber dari pemerintah, sponsor dan donatur 2) Transaction,berkategori baik karena, pelaksanaan latihan sesuai program, tidak ada seleksi pelatih,adamekanisme penerimaan atlet, kinerja pelatih baik, memaksimalkan penggunaan sarana dan prasarana, konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan gizi, transportasi memadai, pengurus, pelatih dan atlet mendapatkan bonus serta insentif dengan jumlah nominal yang relatif kecil,koordinasi antar elemen baik,serta 3) Outcomes,program pembinaan yang belum sesuai dengan visi dan misi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Seto Nurdiyansah dengan judul “manajemen pembinaan prestasi olahraga atletik klub sportif gunungkidul yogyakarta” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat manajemen pembinaan prestasi olahraga atletik klub sportif gunungkidul yogyakarta adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 171,1. tingkat manajemen pembinaan prestasi olahraga atletik klub sportif gunungkidul yogyakarta yang berkategori (1) sangat baik 0%, (2) baik 72,73%, (3) cukup 22,73%, (4) kurang 4,55% dan (5) sangat kurang 0%. berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat manajemen pembinaan prestasi olahraga atletik klub sportif gunungkidul yogyakarta adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 171,1.

2.6 Kerangka Berfikir

Pencapaian dalam olahraga tidak dicapai dengan begitu saja dan dalam waktu yang singkat, melainkan harus bertahap dan secara contiuue, prestasi maksimal

perlu faktor- faktor pendukung didalam nya, begitu juga untuk cabang olaharag balap sepda di tanjung jabung timur, hal ini di tandai dengan prestasi yang di raih belum maksimal, hal ini tentu nya harus dicari penyebab nya. Apakah dari faktor internal, yaitu atlet atau faktor eksternal, seperti pelatih, sarana dan prasarana dan pendanaan.

Seorang pelatih membuat program latihan dan penentu program latihan. Atlet, merupakan pelaku utama untuk mendapatkan prestasi. Organisasi yang memayungi dan menyediakan segala kebutuhan pelatih untuk membuat program latihan yang berkaitan dengan sarana prasarana dan menyediakan kebutuhan atlet dalam mengikuti kompetisi. Kompetisi merupakan jalan utama mengukur dan merangsang kemampuan atlet.dan lingkungan yang baik memberikan pengaruh psikologis yang baik pula.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada ISSI (Ikatan Sepeda Sport Indonesia) kabupaten Tanjung Jabung Timur, bertempat di Tanjung Jabung Timur dan waktu penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai April.

3.2 Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif dengan pendekatan kualitatif menurut Moleong (2015:6) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya. Ditambahkan Meleong (2015:6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik, dan dengan suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

3.3 Data Dan Sumber Data

Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data dapat diperoleh. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yaitu:

1. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah pengurus ISSI kabupaten Tanjung Jabung Timur, pelatih dan atlet.

2. Sumber data skunder, yaitu datang yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini, dokumentasi merupakan data sekunder.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, demikian menurut Suharsimi Arikunto (2010:203). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuisisioner untuk mengumpulkan data. Selain itu dengan angket lebih memberikan kesempatan kepada siswa atau responden untuk memberikan informasi dengan baik dan benar.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup, cara ini dapat memudahkan responden untuk mengisinya. Alternatif jawaban dalam angket ini menggunakan skala Likert merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian (fenomena sosial spesifik), seperti sikap, minat, pendapat, dan persepsi sosial seseorang atau sekelompok orang. Skala likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu di dukung atau ditolak, melalui rentang nilai tertentu. Pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan pernyataan yang diajukan baik per nyataan positif maupun pernyataan negatif dinilai subjek sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Keempat alternatif jawaban pada setiap butir

pernyataan memiliki skor 4,3,2,1

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2005:100) bahwa, metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah seluruh hasil data pembinaan atlet balap sepeda tanjung jabung timur. Data yang diperoleh adalah data hasil pelaksanaan penelitian, data tersebut diperoleh dari hasil angket pernyataan yang diberikan kepada pengurus balap sepeda tanjung jabung timur berdasarkan hasil produk yang telah diujikan sebelumnya baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Data kualitatif akan digunakan sebagai komentar dan saran untuk merevisi kekurangan dari angket. Data kuantitatif akan dilanjutkan dengan menggunakan presentase. Dan nantinya penulis akan melakukan penafsiran atau interpretasi tidak lain dari pencarian pengertian yang lebih luas tentang penemuan-penemuan.

3.6 Teknik analisis data

Dalam penelitian ini data merupakan data sekunder yang diperoleh dari hasil angket persepsi pembinaan atlet balap sepeda tanjung jabung timur. Untuk itu diperlukan suatu data teknik analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian, karena dengan menganalisis data akan dapat ditarik kesimpulan mengenai masalah yang akan diteliti. Untuk itu diperlukan suatu teknik analisis data yang sesuai dengan bentuk data yang

terkumpul. Analisa statistic dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja Karena dapat membuat data lebih ringan. Teknik yang digunakan untuk memperoleh data penelitian ini adalah statistic deskripsi dengan *analysis percentage*.