

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada beberapa tujuan orang dalam melakukan olahraga diantaranya sebagai latihan, prestasi, pengondisiakan diri, rekreasi, pendidikan, mata pencarian, tontonan dan kebudayaan. Prestasi suatu Negara menjadi tolak ukur dan barometer kemajuan bangsa dan Negara, semakin tinggi prestasi olahraga yang dihasilkan pada satu Negara dapat meningkatkan harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan Negara. Prestasi olahraga yang dicapai olah seseorang atlet tidak biasa dihasilkan dengan hanya mengandalkan suatu faktor, hingga semua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi harus saling berkesinambungan. Prestasi dapat diupayakan melalui proses pembibitan dan pembinaan yang sistematis, terencana, berkelanjutan dan konsisiten dikarenakan memerlukan waktu yang panjang hingga mencapai prestasi puncak pada sekitar usia produktif atlet.

Untuk membina atau melahirkan seorang atlet yang berprestasi tinggi diperlukan pembinaan prestasi jangka panjang yang diperlukan penanganan secara sistematis, terarah terencana, dan kosisten yang dilakukan sejak usia dini. prestasi puncak dari berbagai cabang olahraga dicapai sekitar umur 14 sampai 25 tahun dan proses pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi puncak dibutuhkan waktu kurang lebih 6 sampai 10 tahun Kantor Menpora dalam Yusuf M (2001).

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang dapat membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik dengan adanya disiplin ilmu yang selalu diterapkan dalam setiap teradisi karate. Yang merupakan beladiri keras dengan

menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan yang menggunakan kuda-kuda yang kokoh. Dibutuhkan kesiapan fisik dan mental yang memadai. Penguasaan teknik dasar karate mempunyai peran penting untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Mengkaji tentang prestasi atlet, merupakan hal yang sangat kompleks serta membutuhkan metodologi kepelatihan yang sesuai. Terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam meningkatkan prestasi atlet. Salah satu yang meningkatkan prestasi adalah kondisi fisik. Baiknya status fisik atlet akan membentuk atlet tersebut dalam menjalankan program latihannya dapat menghindarkan atlet dari resiko cedera (de Leeuw et Al:2021). Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki setiap atlet, yang kemudian menjadi landasan untuk memperoleh kemampuan teknik dan taktik.

Pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan komponen kondisi fisik, hal ini disebabkan oleh karena adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang khusus untuk cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekuatan sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang khusus (Maliki dkk:2017).

Menurut Sukendro dan Indrayana (2017:178) Komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi: Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya tahan. Kondisi fisik sangat penting dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, maka karate dan kondisi fisik saling mempengaruhi satu sama yang lain. Dengan kondisi fisik yang memadai tentunya seorang atlet beladiri karate dapat melakukan teknik dengan lebih sempurna dalam mencapai prestasi yang akan diraih. Untuk melihat kemampuan dan tingkat

kondisi fisik maka perlu diadakan tes dan pengukuran bagi atlet. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah kondisi fisik atlet sudah memadai. Untuk mengevaluasi kondisi fisik yang baik maka harus didukung dengan alat pengukur dan komponen-komponen tes yang sudah valid. Hasil data dari pengukuran atlet dapat diketahuinya standarisasi atau setatus kondisi fisik pada atlet, apakah sudah masuk dalam kategori yang baik sekali, baik, sedang, kurang atau pun kurang sekali. Sehingga data tersebut dapat di evaluasi untuk menjadikan program latihan yang diberikan pelatih kepada atlet tiap tahunnya.

Selama melakukan oservasi pada Dojo karate di Kota Jambi minat yang dominan pada putra remaja yang berusia 13-16 tahun mayaoritas tersebut usia anak-anak remaja tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dimana pada karateka putra remaja Kota Jambi belum pernah dilakukanya tes dan pengukuran kondisi fisik, shinga belum diketahuinya tingkat kondisi fisik pada tiap putra remaja apakah sangat baik, baik, sedang, kurang, ataupun sangat kurang. Maka terdapat komponen kondisi fisik khusus untuk mencapai prestasi atlet karate yaitu: Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, Daya tahan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dijelaskan dalam mencapai prestasi dalam olahraga karate terdapat 6 (enam) komponen kondisi fisik yang dapata mempengaruhi prestasi atlet yang tidak bias dilepaskan dari kondisi fisik, maka peneliti perlu melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi”.

1.2 Identifikasih Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah-masalah yang teridentifikasih adalah:

1. Kondisi fisik merupakan aspek yang harus diperhatikan dalam mencapai prestasi atlet.
2. Belum diketahui status atau tingkat kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi.
3. Belum ada dilakukan tes dan pengukuran pada atlet karate putra remaja Kota Jambi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah agar lebih focus pada permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti dibatasi pada unsur yang meliputi:

1. Kondisi fisik karate yang meliputi Kecepatan, Kekuatan otot lengan, Kekuatan otot perut, Daya tahan otot paha, Daya ledak Otot tungkai, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya tahan kardiovaskuler.
2. Atlet karate putra remaja Kota Jambi.
3. Karate-ka remaja yang berusia 13 s/d 16 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang didentifikasi masalah dan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dipenelitian ini adalah: Bagaimana kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Memperhatikan rumusan masalah yang ada diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: ”untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet karate putra remaja Kota Jambi”.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan dan permasalahan yang diteliti, peneliti ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis maupun secara praktis:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi dan acuan dalam pelaksanaan penelitian dimasa yang akan datang.
 - b. Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktekan ilmu penelitian, mengenai praktek pengumpulan data dan menganalisis data.
 - c. Dengan dijadikan suatu gambaran bahwa dengan semakin bagus kondisi fisik seorang atlet maka dapat pula menunjang prestasi atlit.
2. Secara praktis
 - a. Bagi atlet, supaya atlet dapat mengetahui yang dimiliki, serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting.
 - b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta melakukan rancangan program yang akan mendatang.

