

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam melakukan aktifitas olahraga akan mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Kesehatan sangat berperan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk keseimbangan dalam kehidupan berolahraga adalah aktivitas fisik yang sangat penting dimiliki hampir semua cabang olahraga. Dalam olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga kreasi, olahraga pendidikan, olahraga prestasi. Olahraga banyak sekali cabang olahraga prestasi seperti Sepak Bola, Atletik, Catur, Renang, dan bela diri. Pada di zaman seperti ini, ilmu bela diri tidaklah hanya digunakan mempertahankan diri, tapi sudah menjadi cara dalam menjaga kesehatan dan menjadi sebuah prestasi

Menurut Herlina dan Suherman (2020), olahraga didefinisikan sebagai suatu aktivitas atau proses sistematis yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan potensi fisik dan spiritual seseorang secara individu atau sekelompok masyarakat melalui permainan atau pertandingan. Pada Undang-Undang 11 tahun 2022 tentang Olahraga, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas sistematis yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa untuk mendorong, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, spiritual, sosial, dan budaya seseorang.

Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk menguasai dan mengembangkan keterampilan teknik (Afkar & Rosmaneli 2019). Semakin baik kondisi fisik seseorang, semakin mudah melakukan kegiatannya, baik saat berolahraga maupun di lingkungannya (Edwarsyah & Linas, 2018).

Untuk melakukan penampilan fisik secara optimal, kondisi fisik adalah awalan utama yang paling penting. Menurut Dwikusworo (2010), komponen dasar kondisi fisik dapat dilihat dari konsep otot, yang termasuk daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*Power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelentukan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). reaksi.

Atmasubrata (2012:45) mengatakan bahwa olahraga Taekwondo merupakan jenis seni beladiri yang berasal dari Korea Selatan. Dengan kata-kata "Tae" berarti kaki, "Kwon" berarti pukulan tangan atau tinju, dan "Do" berarti seni, Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan tangan dan kaki sebagai senjata untuk melawan dan menaklukkan lawan.

Malasari (2019 :84) Taekwondo adalah seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Ide utamanya adalah menggabungkan kekuatan, kecepatan, dan ketepatan. Poomsae (jurus), Kyukpa (teknik pemecahan), dan Kyoruki adalah tiga materi utama dalam berlatih taewondo. Poomsae Tae Geuk adalah salah satu pelajaran utama yang dipelajari oleh mereka yang mempelajari Taekwondo.

“Taekwondo didominasi oleh serangan kaki atau tangan, jadi jika teknik ini didukung dari kemampuan fisik, itu akan menjadi faktor penentu dalam memenangkan pertarungan. dimana prinsip dari konsep Taekwondo adalah kombinasi dari kekuatan, kemampuan dan kecepatan”(Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, 2018).

Olahraga seni beladiri Taekwondo lebih terfokus pada teknik tendangan dari pada teknik pukulan. Teknik menendang menjadi sangat berguna karena memiliki

kekuatan yang jauh lebih besar dari pada pukulan walaupun teknik tendangan secara umum lebih sulit dilakukan dari pada pukulan. Cabang olahraga Taekwondo merupakan salah satu bela diri yang menuntut kondisi fisik yang prima. Dalam bela diri Taekwondo komponen fisik yang digunakan yaitu kekuatan, kecepatan, kelenturan, Daya tahan otot, daya tahan.

Faktor yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga yaitu kondisi fisik. Upaya meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda termasuk seni bela diri Taekwondo. Seorang atlet Taekwondo haruslah memiliki kondisi fisik yang bagus, akan mampu mencapai prestasinya. Hal yang mutlak dan wajib kondisi fisik dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun.

Oleh karena itu kondisi fisik sangat penting di dalam pertandingan Taekwondo, dalam satu kali pertandingan terdapat 3 *ronde*, dimana 1 *ronde* 2 menit dan untuk istirahat pergantian *ronde* nya 1 menit, jika pertandingan skor seimbang akan ditambah *ronde*, untuk itu atlet harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang bagus agar tetap bertahan sampai selesai pertandingan.

Berdasarkan Survei yang dilakukan oleh peneliti bahwasannya pada tahun lalu POMNAS 2022 yang dilaksanakan di Sumatra Barat mengirimkan 3 Atlet, dimana 2 atlet Putra dan 1 Atlet Putri. Hasil yang didapatkan pada POMNAS 2022 hanya membawa 1 perunggu. Berdasarkan pendapat pelatih cabang olahraga Taekwondo bisa membawa Medali Emas

Salah satu cabang olahraga yang sering menyumbangkan medali emas yaitu Beladiri Taekwondo. Pada tahun ini tuan rumah Pekan Olahraga Mahasiswa

Nasional (POMNAS) di Kalimantan Selatan. Maka dari itu atlet Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023 harus mempersiapkan diri di ajang tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet cabang olahragaa Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023. Oleh karena itu penulis memberi judul Survei Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat diidentifikasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Perlu adanya tes kondisi fisik pada Atlet cabang olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023
2. Ingin mengetahui kondisi fisik pada Atlet cabang olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah, permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan dalam waktu dan kemampuan dari peneliti. Hal ini peneliti memfokuskan penelitian pada kategori Kyurugi (Tarung) Kondisi Fisik (Kecepatan, Kelentukan, Kekuatan, Kelincahan, , *Power*, Daya Tahan) Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Penjelasan berdasarkan latar belakang rumusan masalah dari penelitian ini “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023”

1.5 Tujuan Penelitian

Terdapat pada permasalahan yang telah disebutkan, maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo BAPOMI Provinsi Jambi Menuju POMNAS 2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat seperti:

1. Bagi atlet, sebagai bahan acuan agar dapat meningkatkan prestasinya
2. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dengan memahami kondisi atlet dan merancang program latihan untuk Prestasi atlet.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dan bahan bagi mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.