

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keolahragaan adalah suatu kegiatan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani rohani, sosial dan budaya. Berkenaan dengan undang-undang yang mengatur keolahragaan yaitu UU No. 11 Tahun 2022. Bahwasannya keolahragaan memiliki fungsi untuk mengembangkan kemampuan seseorang dan membentuk watak serta kepribadian yang baik. Selain fungsi keolahragaan ada tujuan lain seperti, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif dan disiplin, memperkuat ketahanan nasional, dan menjaga perdamaian dunia. Olahraga di zaman sekarang banyak digemari pada semua masyarakat terutama di Indonesia sekarang sudah semua usia mulai berolahraga karena tidak hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap stabil tetapi juga bisa menimbulkan prestasi dengan cara latihan teratur dan terarah.

Olahraga bermacam-macam bentuk yaitu, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional, selain itu ada juga olahraga yang menyandang disabilitas, menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional.

Kick Boxing salah satu bela diri yang bisa dijadikan untuk menjaga kondisi fisik yang baik serta bisa menimbulkan prestasi. Karena gerakan-gerakannya memerlukan kondisi fisik dan stamina yang bagus bela diri ini sudah

populer dan masyarakat Indonesia, Olahraga kick boxing adalah seni bela diri yang menggabungkan gerakan menendang dan meninju. Menurut catatan sejarah, olahraga kick boxing diciptakan dari seorang karateka bernama Tatsuo Yamada. Dia menggabungkan jurus-jurus dari olahraga karate, tinju, dan muay thai. Kick boxing dibawah naungan World Association Kick Boxing Organization) WAKO. perkembangan kick boxing di Indonesia sangat baik hal ini didukung dengan banyaknya pemusatan latihan dengan induk organisasi bernama Pengurus Pusat Kick Boxing Indonesia (PPKBI) dengan terbentuknya organisasi ini di tanah air melakukan pembinaan yang kompleks di setiap provinsi, kota, maupun kabupaten.

Pembinaan atlet kick boxing sebaiknya dilakukan berjenjang, baik di sekolah, maupun di pemusatan latihan di setiap daerah masing-masing agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sasaran latihan dan program latihan yang dikemas secara bertahap sesuai kemampuan atlet adalah hal yang paling penting dalam suatu proses atau hasil latihan dapat tercapai dengan baik.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (1999:35) “kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi

tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan ketahanan mental”

Kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Upaya meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda termasuk bela diri kick boxing. Kick boxing harus memiliki kondisi fisik yang baik sebab tanpa adanya kondisi fisik yang baik akan berdampak buruk pada saat bertanding.

Karena itu kondisi fisik sangat mempengaruhi di dalam pertandingan kick boxing, sebab 1 pertandingan 3 ronde, 1 ronde nya 2 menit dan untuk istirahat pergantian ronde nya 1 menit untuk itu atlet harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang bagus agar tetap bertahan dan stabil sampai ronde terakhir.

Kick boxing di provinsi jambi berdiri pada tahun 2018 pusat latihannya di lobby hotel Aini Jln. Profesor Dr Moh Yamin SH. No. 07, Jambi, Jelutung. Menurut pelatih kick boxing provinsi jambi master Ronald bela diri ini telah mempunyai anggota aktif sekitar 100 orang dari 9 Kab/Kota. Dulunya kick boxing mengikuti Babak Kualifikasi PON eksibisi atau uji coba sekarang kick boxing telah disahkan untuk mengikuti Babak Kualifikasi PON yang telah ditetapkan, pada Babak Kualifikasi PON tahun 2023 ini kick boxing provinsi jambi mengirimkan atlet yang akan bertanding pada tanggal 20 Oktober 2023.

Pada saat ini kick boxing sudah latihan terfokus dan terarah untuk materi latihannya sudah di susun oleh master Ronald secara rinci mulai dari latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, serta kelincahan . karena kalau tidak terarahnya metode latihan akan berdampak buruk pada saat pertandingan berlangsung karena itu pelatih memberikan metode latihan yang dirancang semaksimal mungkin untuk para atlet sebelum menghadapi Babak Kualifikasi PON tahun 2023 agar bisa bersaing dengan atlet-atlet provinsi lainnya.

Berdasarkan penelitian diatas maka penulis ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi sebelum menghadapi pertandingan berlangsung dan sesuai atau tidak dengan data yang telah saya rangkum untuk kemampuan kondisi fisik para atlet, melalui kajian ilmiah diatas maka penulis ingin mengambil sebuah sampel yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi Menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik para atlet kick boxing provinsi jambi untuk menuju babak kualifikasi PON.
2. Ingin melihat kesiapan kondisi fisik para atlet kick boxing provinsi jambi.
3. Kondisi fisik atlet kick boxing babak kualifikasi PON masih kurang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah, agar memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan penelitian. Hal ini penelitian hanya memfokuskan pada Analisis Kondisi Fisik (Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, dan Daya Tahan) pada atlet kick boxing menuju babak kualifikasi PON tahun 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan yaitu “Bagaimana tingkat kondisi fisik para atlet kick boxing provinsi jambi menuju babak kualifikasi PON tahun 2023?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet kick boxing provinsi jambi menuju Babak Kualifikasi PON tahun 2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi atlet agar mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik atlet guna untuk memacu semangat para atlet untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik mereka masing-masing.

2. Bagi pelatih Sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet Kick Boxing.
3. Dapat dijadikan sumber bacaan dan masukan untuk acuan dan bandingan bagi siapa saja peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan analisis kondisi fisik
4. Bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana S1 pada program studi kepelatihan olahraga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas jambi.