

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Istilah "olahraga" berasal dari dua kata, "olah" yang berarti "aktivitas" dan "raga" yang berarti "tubuh." Oleh karena itu, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani. Olahraga adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari dan telah menjadi kebutuhan mendasar bagi manusia. Aktivitas ini perlu dilakukan secara konsisten, karena berperan dalam perkembangan individu secara menyeluruh, termasuk fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Setiap orang berolahraga dengan tujuan yang berbeda-beda, seperti pencapaian prestasi, peremajaan tubuh, atau sekadar relaksasi. Manfaat olahraga mencakup pemeliharaan kesehatan tubuh, peningkatan kondisi organ, dan peningkatan kesehatan emosional. Melakukan olahraga secara rutin dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan energi, kepercayaan diri, dan memperluas relasi sosial.

Menurut Jane Ruseski (2014), dikutip dalam Rosa dkk. (2022), olahraga sangat penting karena fisik yang kuat berkontribusi pada jiwa yang sehat. Aktivitas fisik, baik berupa gerakan terstruktur maupun alternatif, dianggap sebagai latihan utama yang perlu dilakukan setiap hari. Saat ini, masalah kesehatan masyarakat meningkat karena semakin sedikitnya aktivitas fisik, mengingat banyak pekerjaan dilakukan oleh mesin. Banyak orang berpartisipasi dalam olahraga baik secara aktif maupun pasif dengan menonton pertandingan olahraga. Selain mendukung kesehatan fisik dan mental, olahraga juga dianggap sebagai sumber hiburan dan kenikmatan. Oleh karena itu, aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan kondisi kesehatan kita (Yildiz, 2012).

Olahraga diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori:

1. Olahraga pendidikan, yang merupakan bagian dari proses pendidikan sistematis dan berkelanjutan.
2. Olahraga rekreasi, yang bersifat menyenangkan dan dilakukan untuk menjaga kesehatan.
3. Olahraga prestasi, yang berfokus pada pencapaian fisik atau mental melalui disiplin dan latihan terorganisir. Prestasi olahraga adalah hasil kinerja optimal yang dicapai oleh atlet atau tim, yang mencerminkan bakat dan kemampuan mereka.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, pemerintah Indonesia dan masyarakat telah berinvestasi dalam pengembangan olahraga. Hal ini diperkuat oleh Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menyatakan bahwa tujuan olahraga nasional adalah untuk memelihara kesehatan, meningkatkan prestasi, menanamkan nilai-nilai moral, mempererat persatuan, dan meningkatkan harkat serta martabat bangsa. Para atlet di Indonesia memerlukan latihan intensif yang terencana untuk mencapai prestasi. Latihan merupakan tindakan terorganisir dan terstruktur yang bertujuan untuk mengoptimalkan kinerja atlet melalui persiapan fisik, mental, teknik, dan taktik.

Kebugaran fisik yang memadai sangat penting dalam berolahraga agar seseorang dapat beraktivitas tanpa kelelahan berlebihan. Kondisi fisik yang buruk dapat menghambat performa dan menyebabkan cepat lelah, sehingga mengurangi efektivitas dalam berolahraga.

Kondisi fisik mengacu pada kapasitas fundamental tubuh untuk mempertahankan tingkat kesehatan atau performa pada setiap atlet, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas secara keseluruhan (Froehner Cs, 1999:35). dalam Hardiansyah (2018a) Frasa "kondisi fisik" terdiri dari istilah kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah 'kondisi' diartikan sebagai keadaan, sedangkan 'fisik' merujuk pada aspek jasmani atau badan. Dalam penafsiran selanjutnya, kondisi fisik akan merujuk pada keadaan tubuh.

Menurut Hardiansyah (2018b), semua aktivitas atletik pada dasarnya memiliki aspek kekuatan, kecepatan, dan durasi yang menjadi ciri khas dari komponen fisik. Kualitas penampilan akan mencerminkan unsur-unsur yang mempengaruhinya, termasuk kondisi fisik. Beberapa sudut pandang yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik mencakup semua aktivitas fisik, termasuk kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan, daya ledak, dan daya tahan. Oleh karena itu, kondisi fisik sangat berpengaruh pada olahraga sepak takraw.

Sepak takraw adalah permainan bola tradisional yang berasal dari Malaysia dan Thailand, yang sudah ada sejak abad ke-15. Istilah "sepak" berasal dari bahasa Melayu, sedangkan "takraw" berasal dari bahasa Thailand. Pada akhirnya, mereka sepakat untuk menyebut olahraga ini sebagai "sepak takraw". Federasi Sepaktakraw Asia (ASTAF) dan Federasi Sepak Takraw Internasional (ISTF) didirikan pada tahun 1965.

Pada tahun 1981, Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia menjadi anggota resmi KONI. Selanjutnya, pada saat munas, namanya diubah menjadi PERSETASI (Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia). Dengan pengesahan PB PSTI (Pengurus Besar Persatuan Sepak Takraw Indonesia) dan PENGPROV PSTI, sepak takraw

semakin populer dan mulai dipertandingkan.

Sejumlah provinsi di Indonesia, termasuk Sulawesi Selatan, Jawa Tengah, Jawa Barat, dan DKI Jakarta, merupakan rumah bagi para atlet yang luar biasa. Sepak takraw di Indonesia telah meraih beberapa medali dari Asian Games, SEA Games, dan Piala Raja; namun, sayangnya, sepak takraw tidak diakui di Olimpiade karena tidak memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh IOC (Komite Olimpiade Internasional).

Selain itu, beberapa generasi telah dibina untuk menjadi atlet nasional dan bahkan atlet dunia. Banyaknya generasi yang dibina ini difasilitasi dengan adanya SKO (Sekolah Khusus Olahraga) dan PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) di setiap provinsi, namun PPLP di Jambi tidak memiliki cabang olahraga sepak takraw. Akibatnya, dapat diperkirakan bahwa jumlah atlet sepak takraw di Jambi sangat terbatas dibandingkan dengan tempat lain. Lapangan sepak takraw di Jambi masih sedikit dan belum disempurnakan, namun hal ini tidak menjadi penghalang bagi para olahragawan Jambi untuk berkembang.

Jambi berhasil meraih medali emas di PRA PON SUKABUMI 2019 dan dua medali perunggu di PON XX PAPUA 2021. Amrial, pelatih sepak takraw dari Jambi, sangat bangga dengan pencapaian para atletnya. Jambi belum pernah mendapatkan medali pada PON sebelumnya yang diadakan pada tahun 2001. Tim sepak takraw putri Jambi telah mengerahkan banyak usaha sebelum pertandingan final ini. Tim sepak takraw putri Jambi telah menarik perhatian akhir-akhir ini, kami bangga dengan prestasi yang diraih oleh para atlet kami. Saya menyampaikan permohonan maaf kepada warga Jambi atas perolehan medali perunggu yang hanya kami dapatkan.

Terbatasnya pembinaan sepak takraw di Jambi berdampak buruk pada performa para atlet. Banyak nomor pertandingan yang tidak dapat dipantau karena kurangnya jumlah peserta yang mengikuti pertandingan tertentu. Sama halnya dengan nomor pertandingan Beregu, Double Event Team. Oleh karena itu, kita harus mengidentifikasi dan mencari atlet-atlet potensial yang bercita-cita untuk dipersiapkan sebagai penerus sepak takraw Jambi.

Menurut Hidayah (2017), sepak takraw adalah olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau serat sintetis, dimainkan di atas permukaan persegi panjang, permukaan datar, baik terbuka maupun tertutup, yang dibatasi oleh jaring.

Saat ini, pelatihan Sepak Takraw terkonsentrasi pada pelaksanaan rejimen yang terorganisir dengan cermat yang ditetapkan oleh pelatih, yang mencakup pelatihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Karena potensi dampak buruk pada kinerja atlet selama pertandingan yang berasal dari rejimen latihan yang tidak terarah, pelatih menerapkan teknik pelatihan yang dirancang dengan cermat untuk mempersiapkan peserta untuk PON 2024, memastikan mereka dapat bersaing secara efektif melawan rekan-rekan provinsi mereka..

Berdasarkan pembahasan sebelumnya maka penulis ingin mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Sepak Takraw 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 mengangkat penelitian berjudul “Hubungan Kondisi Fisik terhadap prestasi Atlet Sepak Takraw Provinsi Jambi Menuju PON Aceh-Sumut 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik atlet sepak takraw provinsi Jambi perlu di analisis untuk mengetahui apakah sudah sesuai dengan standar yang dibutuhkan dalam PON 2024
2. Kesiapan fisik atlet sepak takraw provinsi Jambi untuk menghadapi PON Aceh-Sumut perlu di evaluasi guna mengetahui aspek yang perlu di tingkatkan.
3. Belum diketahui sejauh mana hubungan antara kondisi fisik atlet sepak takraw provinsi Jambi dengan prestasi yang mereka capai.

1.3 Pembatasan Masalah

“Berdasarkan Latar belakang 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 Hubungan Kondisi Fisik (Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, kelenturan dan Daya Tahan) terhadap prestasi atlet Sepak Takraw.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan pada “apakah ada hubungan antara kondisi fisik atlet terhadap prestasi atlet pada kejuaraan PON Aceh-Sumut 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kondisi fisik atlet terhadap prestasi atlet pada kejuaraan PON Aceh-Sumut 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Membantu para atlet dengan memberikan wawasan tentang kondisi fisik mereka, sehingga memotivasi mereka untuk meningkatkan tingkat kebugaran masing-masing.
2. Bagi para pelatih untuk digunakan sebagai sumber daya evaluatif untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain Sepak Takraw.
3. Hal ini dapat menjadi referensi dan sumber perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan analisis kondisi fisik lebih lanjut.
4. Bagi individu untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi kepelatihan olahraga di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.