

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga prestasi adalah olahraga yang memiliki tujuan dikelola secara sistematis untuk mendapatkan atau mencapai prestasi tertinggi disetiap cabang olahraga. Menurut (Syahputra, 2019) “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Saat ini persaingan prestasi olahraga sungguh sangat ketat dalam hal pencapaian prestasi baik nasional maupun internasional. Latifah dan Niswah (2017) menyatakan bahwa prestasi merupakan salah satu bukti kongkrit keberhasilan seorang atlet setelah memenangkan pertandingan atau perlombaan di tingkat nasional seperti Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON), tingkat asia seperti Asian Games, Sea Games atau tingkat internasional yaitu Olimpiade. PON menjadi salah satu event resmi yang digunakan sebagai tolak ukur prestasi atlet di Indonesia karena diikuti oleh seluruh atlet dari provinsi yang berbeda dengan berbagai cabang olahraga. Menurut (Widowati, 2015) ”pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Menurut (Ambara, 2017) “pada pembinaan atlet amatir faktor-faktor kondisi fisik harus diperhatikan guna meningkatkan performa atlet sehingga dapat mencapai titik puncak prestasi atau golden age”

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan untuk mencapai prestasi dan untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet harus

melakukan persiapan yang relatif lama. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang utuh (Agung, Said, & Sugiarto, 2014; Widowati & Saputra, 2017) pada olahragawan untuk menunjukkan kemampuannya dalam melakukan kegiatan olahraga (Lufisanto, 2015; Nossek, 1983). Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan power (Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, 2016; Widowati & Saputra, 2017). Almost all physical activities incorporate either force (or strength), speed, or flexibility or some combination of these elements (Bompa, 2015). Artinya, hampir seluruh aktivitas fisik membutuhkan penggabungan dari komponen-komponen kekuatan, kecepatan, kelentuan dan lainnya. Atlet dari cabang olahraga apapun, mutlak dan wajib melatih seluruh komponen kondisi fisik tersebut. Hal ini dikarenakan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja. Pencapaian latihan akan dapat diketahui dengan melakukan tes-tes yang nantinya akan memperlihatkan apakah pemain tersebut sudah mempunyai kualitas kondisi fisik yang diharapkan (A. J. M. Lumban Toruan, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sebagai dasar evaluasi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Pembinaan kondisi fisik perlu ditanamkan sejak dini yang memerlukan waktu jangka panjang agar mencapai prestasi puncak (Hidayatullah, 2014). Selain meningkatkan dari segi fisiknya, kondisi fisik juga berguna untuk meningkatkan aspek-aspek lain seperti mental, strategi (Swadesi, 2016), teknik dan taktik ketika berlatih maupun dalam keadaan pertandingan (Zhannisa, Royana, Prastiwi, & Pratama, 2018). Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan

seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal. Prestasi maksimal tersebut tidak serta merta muncul dalam diri atlet, melainkan dibutuhkan sebuah proses yang disebut latihan. Latihan merupakan proses jangka waktu yang dijalani oleh atlet dalam mencapai prestasi tinggi (Jusman, 2016) dengan perencanaan secara sistematis untuk melatih fisiknya dan fungsi sistem tubuh (Gilang, P, 2017). Tujuan dari perencanaan yang sistematis sendiri adalah untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan. Karena tolak ukur dari proses latihan adalah prestasi yang maksimal dari atlet.

Provinsi Jambi telah melakukan kegiatan PELATDA (Pemusatan Latihan Daerah) menuju PON Aceh-Sumut 2024. Seperti halnya di banyak daerah lainnya di Indonesia, prestasi olahraga sering kali menjadi ukuran keberhasilan dalam pembinaan atlet dan potensi daerah dalam kompetisi olahraga. Namun, meskipun banyak atlet yang mengikuti program Pelatda untuk persiapan menuju kompetisi tingkat lebih tinggi, prestasi yang diraih oleh atlet di tingkat daerah masih bervariasi. Salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi perbedaan prestasi ini adalah kondisi fisik atlet yang berbeda-beda. Meskipun atlet yang tergabung dalam program Pelatda Provinsi Jambi dilatih dengan tujuan yang sama, yaitu untuk meningkatkan prestasi olahraga daerah, terdapat variasi yang cukup besar dalam kondisi fisik mereka. Beberapa atlet memiliki daya tahan, kekuatan, dan kelincahan yang lebih baik daripada yang lain, sementara sebagian atlet mungkin mengalami kesulitan dalam meningkatkan kondisi fisiknya. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun atlet mendapatkan pelatihan yang serupa, faktor individu seperti genetik, pola hidup, dan penerapan pelatihan dapat menyebabkan perbedaan kondisi fisik yang signifikan. Program pelatda ini sendiri merupakan program yang dibuat oleh

KONI dengan tujuan pembinaan prestasi atlet melalui program latihan yang sudah ditentukan. Berdasarkan observasi awal ditemukan permasalahan diantaranya terdapat cabang olahraga mengalami waktu persiapan yang bisa dibilang kurang karena Pelatda yang baru diresmikan pada bulan Mei 2024 sehingga waktu pelatda yang hanya berjalan kurang lebih selama 3 bulan. Waktu persiapan tersebut terhitung kurang untuk target prestasi tingkat nasional seperti PON (Pekan Olahraga Nasional). Peneliti juga menemukan beberapa atlet dan cabang olahraga yang kurang mempedulikan terhadap kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet, mereka terlalu berfokus terhadap latihan teknik, sementara kondisi fisik juga merupakan salah satu komponen penting dalam pencapaian prestasi sama halnya dengan aspek teknik dan taktik.

Sehingga berdasarkan fenomena yang ditemui peneliti pada awal observasi, melihat pentingnya kondisi fisik terhadap performa atlet saat pertandingan maka peneliti tertarik untuk menganalisis kondisi fisik atlet Pelatda Provinsi Jambi, dengan tujuan agar mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet Pelatda Jambi dan kesiapannya dalam menghadapi pertandingan. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui bagaimana hubungan antara kondisi fisik terhadap prestasi yang didapat oleh atlet, yang tentunya peneliti berharap penelitian ini dapat membantu pelatih menemukan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga serta membantu atlet menyadari tentang pentingnya menjaga dan memperhatikan kondisi fisik mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, dan untuk memenuhi tugas akhir kuliah penulis bermaksud menerapkan ilmu yang telah diperoleh secara teori dengan melakukan penelitian mengenai : Analisis Kinerja

Fisik Atlet Pelatda Provinsi Jambi : Korelasi Antara Parameter Fisik Dan Prestasi Olahraga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui secara menyeluruh kondisi fisik atlet Pelatda Provinsi Jambi.
2. Masih kurangnya pemahaman pelatih dan atlet mengenai korelasi antara parameter fisik dengan pencapaian prestasi olahraga.
3. Terbatasnya bahan evaluasi yang dapat digunakan oleh atlet dan pelatih untuk meningkatkan efektivitas program latihan.

1.3 Batasan Masalah

Dilihat dari identifikasi masalah diatas, maka untuk menghindari banyaknya penafsiran maka perlu adanya pembatasan. Agar pembahasan lebih fokus, dan dengan mempertimbangkan keterbatasan penulis juga, masalah ini berfokus kepada korelasi antara parameter fisik dan prestasi olahraga. Batasan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini dibatasi pada atlet yang tergabung dalam PELATDA (Pemusatan Latihan Daerah) Provinsi Jambi.
2. Penelitian ini dibatasi pada hasil prestasi atlet Pelatda Jambi pada ajang PON Aceh-Sumut 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan Batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana kondisi fisik atlet Pelatda Provinsi Jambi secara umum?
2. Bagaimanakah hubungan antara parameter fisik dengan prestasi olahraga yang dicapai oleh atlet pelatda Provinsi Jambi?
3. Apakah kondisi fisik menjadi faktor utama pencapaian prestasi atlet?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi atlet Pelatda Provinsi Jambi secara umum
2. Untuk mengetahui korelasi antara parameter fisik dengan prestasi olahraga yang dicapai atlet.
3. Untuk mengetahui apakah kondisi fisik menjadi faktor utama dalam pencapaian prestasi atlet.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Untuk dijadikan sebagai pengembangan ilmu kepelatihan dan olahraga, terutama dalam hal pemantauan dan pengelolaan kondisi fisik atlet.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, yaitu sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah.
- b. Bagi atlet, yaitu sebagai acuan untuk memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan kondisi fisik tertentu yang relevan dengan prestasi olahraga.