

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 aktifitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani. Olahraga adalah hal yang sangat penting untuk tetap sehat. Olahraga membantu mengurangi stres karena meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi kelenjar tubuh, membangun sistem kekebalan tubuh yang melawan stres dan penyakit. Gerakan yang dilakukan oleh satu atau lebih orang dalam kelompok atau rombongan disebut olahraga.

Hal di atas sejalan dengan Pasal 21 dari Sistem Keolahragaan Nasional (Undang-Undang, 2005) No. 3, yang berbunyi "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi." Dengan demikian, undang-undang tersebut menunjukkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga nasional memiliki kemampuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran dan menghadapi tantangan untuk. Untuk meningkatkan prestasi olahraga membutuhkan kesiapan semua komponen yang mendukung proses yang akan membawa hasil yang diinginkan. Penguasaan materi olahraga adalah kunci untuk latihan yang efektif. Memaksimalkan kondisi fisik pemain juga dapat meningkatkan kinerja olahraga.

Menurut Widiastuti dalam (Ambia et al., 2023) menyatakan bahwa olahraga menyehatkan fisik, mental dan banyak manfaat lainnya. Olahraga tersedia untuk semua kelompok umur, termasuk orang tua, remaja, dan anak-anak. Dengan cara yang sama, olahraga juga bertujuan untuk menang dan berprestasi. Prestasi olahraga yang baik tergantung pada faktor pendukung

yang mempengaruhinya, baik secara langsung maupun tidak langsung yang terlihat saat berolahraga (Ismail) dalam (Tonni, 2021).

Di Indonesia, atlet memiliki banyak peminat, seperti yang ditunjukkan oleh prestasi olahraga negara ini di tingkat internasional. Atlet adalah seorang olahragawan yang melakukan latihan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan serta mencapai prestasi dalam olahraga yang mereka sukai (Yohanis & Baitul, 2021). Seorang atlet juga membutuhkan program latihan khusus yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan. Selain itu, seorang pelatih harus tahu apa yang dapat membantu kondisi fisik seorang atlet.

Atletik adalah salah satu olahraga yang paling kompleks karena melibatkan banyak nomor, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar (Ramadan dan Sidik, 2022) dalam (Yusuf et al., 2022). Olahraga ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerak manusia, seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Oleh karena itu, tidak dapat diragukan lagi bahwa olahraga atletik memiliki dampak yang signifikan terhadap kesegaran, kemampuan, kecepatan, dan daya tahan seseorang di bidang olahraga lainnya.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan, menurut Cania dan Alnedral (2019). Setiap atlet memerlukan kondisi fisik ini jika mereka ingin berprestasi dan menunjukkan kemampuan fungsi tubuh secara menyeluruh.

Atletik diklasifikasikan menjadi empat jenis: lari, lempar, jalan, dan lompat (Agustian et al., 2020). Ada empat jenis nomor untuk lari: lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, dan lari estafet. Untuk lari jarak pendek, ada nomor 50, 100, 200, dan 400 meter; untuk lari jarak menengah, ada nomor 800, 1.500, dan 3000 meter; dan untuk lari jarak jauh, ada nomor 5.000 hingga 42.195 meter (marathon). Ada tiga nomor dalam lempar: cakram, martil, dan tolak peluru. Jalan berukuran 5.000 meter hingga lima puluh kilometer, dan nomor lompat

mencakup jangkit, galah, lompat tinggi, dan lompat jauh. Untuk berpartisipasi dalam pertandingan atletik, setiap nomor sangat memerlukan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik adalah komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharanya. Oleh karena itu, kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan melalui latihan yang serius dan direncanakan dengan baik. Dengan demikian, elemen kondisi fisik harus diukur untuk tujuan evaluasi dan digunakan sebagai data untuk membuat program latihan untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga atletik.

Menurut Kususma dan Kardiawan (2014), atlet dengan kondisi fisik yang baik akan lebih cepat menguasai teknik gerakan yang dilatihkan. Jika seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik, mereka tidak akan mampu melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih. Dengan kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan mengalami kelelahan yang signifikan meskipun harus mengulangi pola gerakan yang sama berulang kali.

Menurut (Ambara, 2017) "pada pembinaan atlet, faktor kondisi fisik harus diperhatikan untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai puncak prestasi atau *golden age*". Kondisi fisik suatu klub atau atlet sangat membutuhkan data tentang tingkat kondisi fisik seseorang untuk mengukur seberapa baik penampilan seseorang dalam latihan. Data ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan seseorang atau untuk mengetahui kondisi fisik seseorang agar dapat mencapai tingkat prestasi terbaik. Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk membangun dan meningkatkan prestasi atletik, termasuk pada kelompok usia anak-anak atau *athletics kids*. Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi atlet, khususnya atlet atletik, untuk menjalankan aktivitas olahraga dengan baik, menghindari kelelahan berlebihan, dan mengurangi risiko cedera. Untuk memastikan bahwa latihan berhasil dan sesuai dengan perkembangan mereka, penting untuk menilai kondisi fisik anak-anak, yang biasanya berusia sekolah dasar hingga awal remaja.

Para pelatih harus memberi tahu atlet tentang pentingnya kondisi fisik mereka. Mereka bahkan harus sangat memahami pentingnya kondisi fisik untuk mengetahui sejak dini bilamana atlet mengalami masalah dengan kondisi fisik mereka yang dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam pertandingan. Hasil tes kondisi fisik yang berbentuk data tersebut akan dipakai oleh pelatih untuk menginformasikan keadaan kondisi fisik kepada atlet, juga dijadikan alat bantu untuk membuat merancangan program Latihan berikutnya.

Oleh karena itu, kondisi fisik sangat penting terutama untuk atlet yang ingin mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan hasil observasi di *Spartan Kids Athletics*, sebuah klub yang anggotanya terdiri dari siswa-siswi dari provinsi Jambi, menunjukkan bahwa kemampuan fisik atlet masih belum bagus. Anggota *Spartan Kids Athletics* tidak selalu berada dalam kondisi yang baik. Performa mereka kadang meningkat dan kadang menurun.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di *Spartan Kids Athletics* belum ada data dan tes untuk mengetahui tingkatan kondisi fisik para atletnya sehingga belum ada data yang digunakan sebagai acuan. Oleh karena itu, pelatih *Spartan Kids Athletics* harus mencatat kemajuan kondisi fisik atlet dan memberi tahu atlet tentang data *base* tentang kondisi fisiknya. Data ini juga dapat digunakan sebagai bantuan dalam pembuatan program latihan berikutnya. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih mudah memahami teknik gerakan yang diberikan oleh pelatih mereka.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang baik adalah bagian penting dari kehidupan atlet dan harus dimiliki setiap atlet. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga membantu atlet mencapai hasil yang lebih baik. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "*Analisi Kondisi Fisik pada anggota Spartan Kids Athletics.*"

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa masalah yang sebagai berikut:

1. Pentingnya data kondisi fisik anggota *Spartan Kids Athletics* sebagai dasar indikator peningkatan prestasi.
2. Anggota *Spartan Kids Athletics* yang mengikuti latihan belum memiliki data secara statistik tentang kondisi fisik mereka.
3. Belum diketahui tingkat kondisi fisik pada anggota *Spartan Kids Athletics*.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan untuk membuat ruang lingkup penelitian ini lebih jelas. Karena latar belakang dan masalah yang diidentifikasi di atas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada Analisis kondisi fisik pada anggota *Spartan Kids Athletics* pada usia 10-12 tahun dan usia 13-15 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas maka dirumuskan suatu permasalahan yaitu “Bagaimana kondisi fisik pada anggota *Spartan Kids Athletics*.”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat Kondisi Fisik pada Anggota *Spartan Kids Athletics*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi atlet

Dapat memahami dan memahami pentingnya aspek fisik pada dirinya sendiri untuk meningkatkan kinerjanya dalam cabang olahraga yang digelutinya.

2. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat membantu pelatih memahami bagaimana memilih atlet baru dan meningkatkan program latihan yang lebih sesuai dengan kondisi fisik atlet saat ini.

3. Bagi club

sebagai rekomendasi dan pilihan untuk menetapkan standar untuk atlet yang akan direkrut untuk mendapatkan pemain muda yang berbakat dan meningkatkan kinerja klub.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk menambah dan memperluas pengetahuan tentang analisis kondisi fisik atlet. Ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan.