

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas yang selalu dilakukan oleh masyarakat, keberadaanya sekarang menjadi pokok kebutuhan dalam kehidupan. Olahraga menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2012), adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukukan seseorang seacara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Seiring berjalanya perkembangan zaman yang semakin modern apalagi Pada era sekarang tidak bisa di pungkiri bahwa olahraga memberikan dampak yang baik pada kehidupan sehari-hari. Bahkan seluruh belahan dunia khususnya Indonesia perkembangan zaman yang semakin maju berolahraga membuat perubahan pesat di kalangan masyarakat. Hampir seluruh masyarakat Indonesia tidak melupakan aktivitas berolahraga, karena dapat menjaga kesehatan tubuh kita jasmani maupun rohani. Seperti yang diungkapkan (Pratiwi, Setijono & Fuad. 2018) bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menjalankan jenis kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Berolahraga juga harus memili kondisi fisik yang baik, agar kegiatan beraktivitas dapat berjalan dengan efektif. Kondisi fisik memang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari seseorang, tidak bisa di pungkiri bahwa dengan penguasaan kondisi fisik akan lebih menunjang dalam kegiatan sehar-hari. Salah satu aktivitas yang

membutuhkan unsur kondisi fisik yaitu aktivitas berolahraga, karena dalam melakukan aktivitas olahraga kita membutuhkan adanya kondisi fisik yang baik supaya tidak mudah lelah dan akan lebih maksimal dalam melakukan aktivitas berolahraga.

Unsur kondisi fisik bisa dikatakan sebagai dasar latihan yang perlu diterapkan dalam kegiatan berolahraga maupun kegiatan sehari-hari, karena dengan kondisi fisik yang baik akan memberi sumbangan positif yang besar untuk beraktivitas olahraga supaya lebih optimal dan juga bisa dibuat sebagai acuan dalam meraih prestasi yang lebih maksimal.

Dalam cabang olahraga apapun, baik itu olahraga yang bersifat individu, tim maupun olahraga permainan sangat ditentukan oleh factor-faktor yang menentukan keberhasilan olahraga tersebut baik yang bersifat instrintik (dari dalam tubuh) maupun bersifat ekstrintik (dari lingkungan sekitar). Faktor-faktor tersebut diantaranya: faktor tekik, taktik, mental, fisik, psikomotor, motivasi dan lain-lain.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga (Juliantine et al., 2005). Menurut Witarsa (2002) Kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan dan kecepatan (stamina), kekuatan dan kecepatan (*power*). Proses latihan kondisi fisik akan dapat membangkitkan reaksi-reaksi yang positif dalam organisme tubuh, yaitu kemajuan dalam *organisme neurofisiologis* dan kemajuan dalam penyesuaian perubahan-perubahan dalam jaringan tubuh kita yang kemudian menjadi *basic training* dari setiap latihan (Kardjono, 2008).

Pada pon papua 2020 sepak takraw provinsi aceh, mendapatkan tiket *willcard*, disebabkan pada pon selanjutnya aceh-sumut menjadi tuan rumah di PON 2024. Maka dari itu penting untuk mendapatkan data fisik atlet pon sepak takraw, yang dimana akan menjadi data yang real, data tersebut akan menjadi panduan untuk kompetisi yang akan datang, sehingga para atlet sepak takraw aceh dapat mengetahui seberapa kondisi fisik yang di perlukan dan dapat mengupgrat, sehingga para atlet kedepannya dapat mempersiapkan kondisi fisik yang harus di capai.

Sehubungan dengan diselenggarakannya Pekan Olahraga Nasional atau biasa disingkat PON yang akan berlangsung di Aceh-Sumut tahun 2024, PON adalah pesta olahraga nasional di Indonesia. PON diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh Provinsi di Indonesia. Penyelenggaraan PON yang ke-21 yang diadakan khususnya di Aceh sebagian tuan rumah, sehingga KONI ACEH harus mencapai target masuk peringkat 10 besar dalam pekan olahraga nasional ajang 4 tahunan ini.

Untuk pencapaian target sehingga Koni Aceh harus membina atlet-atlet yang terpilih dalam mengikuti ajang PON dan memperhatikan baik dalam segi makanan, vitamin dan latihan, sarana dan prasana yang dapat menunjang para atlit binaan mampu bersaing dan merebut mendali. Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dengan dibuatnya penelitian ini dengan judul **“PROFIL KONDISI FISIK ATLET PON SEPAK TAKRAW PUTRA PROVINSI ACEH”** yang dimana setiap

diselenggarakannya PON ajang 4 tahunan ini cabang olahraga sepak takraw Aceh tidak pernah mendominasi diajang multi *event*. Di kutip dari media Aceh.co, sejarah baru sepak takraw Aceh lolos PON pada tahun 2016 Jawa Barat secara murni setelah meraih mendali perak di PORWIL pada tahun 2015 final menghadapi kepulauan riau dan ini merupakan satu perkembangan untuk kemajuan sepak takraw Aceh, apalagi pada saat pertandingan final PORWIL Aceh mampu unggul dalam set pertama dengan skor 18-22 padahal Aceh leih dulu mendapatkan poin 18 yang pada akhirnya kepri mampu mengejar skor. Di susul set kedua lagi lagi Aceh unggul dengan poin 20 yang pada akhirnya Aceh kalah dengan poin 22-24 walaupun harus kalah dengan 2 set dan Aceh pun lolos menuju PON Jawa Barat 2016. Namun sayang pada ajang PON jawa barat sepak takraw Aceh tidak berhasil membawa mendali tetapi ini merupakan satu lompatan untuk memperkenalkan bahwa sepak takraw Aceh memiliki potensi yang baik untuk kedepannya.

Untuk mencapai prestasi di PON Aceh-Sumut 2024 sehingga membuat rasa ingin tahu kondisi fisik bagaimana yang akan di siapkan, bahkan juga saya salah satu atlet sepak takraw Aceh yang akan melaksanakan program kondisi fisik apa yang diterapkan oleh para atlet sepak takraw Aceh putra yang akan di programkan oleh pelatih. Ditambah atlet sepak takraw Aceh putra sebagian besar merupakan atlet baru yang belum pernah mengikuti pon ajang bergengsi di Indonesia. Dengan dibuatnya penelitian profil kondisi fisik atlet pon sepak takraw Aceh putra sekaligus menjadi acuan untuk PON selanjutnya. yang dimana para atlet memiliki profil kondisi fisik yang realita dan jelas sesuai dengan tes yang akan dilaksanan dalam penelitian ini,

sehingga para atlet PON memiliki data kondisi fisik pada pon Aceh-Sumut 2024 dan menjadi profil kondisi para atlet sepak takraw Aceh putra.

Profil adalah gambaran singkat dari seseorang, lembaga, organisasi, benda ataupun wilayah. Profil yang baik ditulis dengan singkat namun jelas dan dapat menggambarkan seseorang atau lembaga secara umum. (Septiani, 2013:11) bahwa profil merupakan penjelasan yang mengacu pada data seseorang berupa grafik, diagram atau tulisan. Ketika profil kondisi fisik para atlet didapat menjadikan motivasi para atlet sepak takraw lain yang ada di Aceh untuk dapat menjadi atlet pon yang mewakili di pon selanjutnya.

Melatih kondisi fisik dan mencapai target atau norma dalam tes dan mendapat nilai baik ketika melihat penelitian ini, sesuai dengan tes yang dilaksanakan pada instrument tes penelitian ini bukan hanya para atlet sepak takraw yang ada Aceh bahkan para atlet diluar Aceh pun jadi termotivasi untuk menjadi atlet yang berprestasi dan mewali daerah atau Provinsi bahkan Indonesia. Maka dari itu dibutuhkan perhatian baik dalam asupan maupun gizi, sehingga perlu binaan dari pemerintah baik daerah maupun Negara. Saya ucapkan terimakasih untuk koni khususnya Koni Aceh yang sudah membina para atlet yang mengikuti Pon Aceh-Sumut 2024.

Dalam UU. RI No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Jelas bahwa pembinaan atlet sangat penting dalam meningkatkan prestasi, yang membuat atlet melaksanakannya dalam pencapaian prestasi itu tersebut eskra dalam melaksanakan latihan yang konsisten. Itu dikarenakan pembiayaan dalam kebutuhan seorang altit diperhatikan dan memenuhi apa saaja yang di butuhkan atlet dalam mempersiapkan kompetisi.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Dalam UU NO. 11 TAHUN 2022 Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana,sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungun ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sedangkan teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efesien. Taktik adalah siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik-trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara *sportif*. Dan

cabang olahraga sepak takraw sangat erat berhubungan bukan hanya pada kondisi fisik tetapi juga pada gerak taktik dan teknik.

Menurut Semarayasa (2014) Sepak takraw adalah suatu permainan yang mempergunakan bola rotan dan *plastic (synthetic fibre)* dilakukan diatas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka maupun tertutup dan lapangan dibatasi oleh net. Dalam permainan olahraga sepak takraw yang dimana permainan ini dibatasi oleh net sehingga penting dalam menjalankan taktik untuk mengalahkan lawan, dan taktik bisa dilakukan dengan baik apabila teknik juga baik, kedua juga tidak akan berjalan baik apabila memiliki fisik yang kurang.

Untuk dapat mengembangkan teknik dasar yang baik, maka harus ditunjang dengan komponen-komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan keterampilan gerak.

Kondisi yang baik dapat meningkatkan dan berpengaruh pada kemampuan melakukan tehnik-teknik permainan dalam sepak takraw. Dalam permainan cabang olahraga sepak takraw harus mempunyai pondasi kondisi fisik yang baik. Ketika para atlet sudah memiliki kondisi fisik yang prima, maka latihan program yang akan di terapkan lebih efektif untuk dijalankan untuk mencapai prestasi. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima diperlukan latihan fisik yang konsisten menjaga kesehatan, pola makan, agar tidak mengalami penurunan, dengan menjaga kondisi fisik memudahkan para atlet melaksanakan program latihan untuk mencapai prestasi.

Kondisi fisik tidak bisa didapatkan pada sekali latihan, melainkan melakukan latihan secara rutin, terstruktur, dan sistematis (Donnelly et al., 2016). dengan

memaksimalkan latihan fisik yang konsisten dalam melaksanakan dan menerapkan pentingnya kondisi fisik untuk mencapai prestasi sehingga membuat para atlet dan pelatih memacu dalam meningkatkan fisik, dan dibalik melakukan latihan fisik secara rutin dan konsisten sehingga perlunya di perhatikan asupan gizi yang di butuhkan atlet sehingga dapat menjaga kondisi tubuh atlet baik pada saat latihan bahkan sampai di hari dilaksanakannya pertandingan. Ketika pada saat pertandingan namun tidak mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga dapat mengetahui apa menjadi kendala pada saat bertanding, apakah dari latihan atau dari hal lain-lain.

Unsur kondisi fisik dalam setiap cabang olahraga memang sangat penting untuk diketahui dan dikuasai dengan baik karena setiap cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak takraw sangat diperluakaan penguasaa tersebut. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, maka dari itu, diharapkan penelitian kali ini menjadi motivasi dalam melatih kondisi fisik yang baik supaya olahraga sepak takraw dapat bersaing di kanca internasional. Tidak lepas dari semua itu unsur pembinaan atau melatih sepak takraw yang lebih baik seperti yang di ungkapkan (Suprayitno, 2018:59) bahwa pembinaan dalam cabang olahraga sepak takraw juga di tuntutan untuk bisa melakukan gaya mengajar atau melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik berdasarkan latar belakang masalah penulis tertarik mengambil judul.

1.2 Identifikasi masalah

Dalam setiap penelitian, sudah tentu terdapat permasalahan yang segera diteliti, dikaji, dianalisis dan selanjutnya dicarikan sebuah *problem solving* atau solusinya. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas begitu pentingnya menekankan bahwa dalam pencapaian prestasi yang baik perlu di tekankan kepada para atlet sepak takraw, khususnya di Aceh.

Atlet sepak takraw Aceh seharusnya mampu bersaing dengan Provinsi lain, hanya jika dilihat kilasan di PON 2016 dan 2022 Aceh memiliki potensi untuk juara, tetapi kondisi fisik atlet yang kurang max sehingga dala pertandingan yang berdurasi panjang membuat atlet mudah lelah sehingga tidak perform sampai pertandingan selesai, Identifikasi masalah tersebut merupakan sebagian kecil dari permasalahan mengapa perlu diadakan survei kondisi fisik. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti bermaksud mengadakan mendapatkan tes Kondisi Fisik pada atlet PON sepak takraw Aceh. Alasan pemilihan judul permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Seorang atlet sepak takraw dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, power tungkai, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, kekuatan yang baik.
2. Berdasarkan hasil pencapaian prestasi atlet PON sepak takraw Aceh pada tahun 2016 dan 2022 masih jauh dari harapan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, maka penelitian memberi batasan penelitian yaitu : mendapatkan tes tingkat kondisi fisik atlet PON sepak takraw Aceh

putra yang menjadi data untuk menjadi acuan pedoman dalam melakukan melaksanakan tes.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah Atlet sepak takraw Aceh tidak pernah mendominasi setiap dalam ajang PON sebelumnya.

1. Bagaimana kondisi fisik yang dimiliki atlet sepak takraw Aceh sehingga sulit bersaing dengan Provinsi lain, Supaya khususnya atlet sepak takraw mengetahui pentingnya kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi.

1.5 Tujuan penelitian

1. Atlet sepak takraw mengetahui pentingnya memiliki kondisi fisik yang baik, akan dapat untuk meningkatkan prestasi.
2. Atlet sepak takraw mengetahui maksimal kondisi fisik diterapkan untuk mencapai prestasi, sehingga atlet sepak takraw mampu berkanca di Nasional maupun Internasional.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a) Menambah pengetahuan pentingnya kondisi fisik dalam meningkatkan prestasi, sehingga sudah bisa melakukan unsur kondisi fisik apa yang akan di terapkan di masa yang akan datang.
- b) Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kondisi fisik pada atlet sepak takraw di kabupauten yang ada di Provinsi Aceh.
- c) Menimbulkan bibit-bibit baru cabang olahraga sepak takraw khususnya di Aceh sehingga Sumber Daya Manusia dalam cabang olahraga sepak takraw mampu berkembang di tanah air Aceh.

2 Manfaat praktis

- a) Bagi kabupaten-kabupaten yang Provinsi Aceh, diharapkan penelitian ini dapat mendorong keperdulian binaan atlet untuk mencapai prestasi dari asumsi yang di butuhkan oleh atlet ketika melakukan latihan kondisi fisik.
- b) Bagi atlet memberikan motivasi untuk meningkatkan kondisi fisik untuk mencapai prestasi.
- c) Bagi para pelatih sepak takraw, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam merancang program latihan.