

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap cabang olahraga terutama yang bersifat kompetisi atau pertandingan tentunya setiap pelatih dan atletnya ingin mencapai hasil akhir yaitu prestasi yang tinggi. Prestasi tersebut adalah kemenangan atau penghargaan di setiap Kejuaraan atau Pertandingan, baik itu Kejuaraan Nasional maupun Internasional. Adapun pengertian prestasi secara umum menurut Abdul Dahar (dalam [www.sarjanaku.com/2011/02/prestasi-belajar.html](http://www.sarjanaku.com/2011/02/prestasi-belajar.html)) adalah apa yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja atau latihan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi adalah hasil yang telah dicapai setelah mencapai dan melalui proses pelatihan sehingga para atlet memiliki kemampuan dan keterampilan olahraga yang tinggi. Dengan demikian dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain bahwa pola latihan yang baik yang akan menentukan dalam pencapaian prestasi yang tinggi. Latihan diartikan sebagai keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Lebih luasnya lagi pengertian latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1988).

Latihan fisik adalah bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Seperti yang di katakan oleh Sajoto, mengatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang

atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat di tawar-tawar lagi. Berknaan dengan kondisi fisik tersebut, terdapat beberapa komponen fisik yang dasar yaitu :

1. Kekuatan, adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Sidik,2007:61).
2. Kelentukan , adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. (Sidik, 2007:70).
3. Kecepatan , adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari system pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat. (Sidik, 2007:73).
4. Daya tahan, adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. (Sidik, 2007:77).

Beberapa manfaat dari latihan kondisi fisik diantaranya adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani, selain itu keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena dengan kondisi fisik yang baik seperti yang di kemukakan oleh Harsono (1988:153) bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain berupa :

- Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

- Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh setelah latihan.
- Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktuwaktu respon demikian dibutuhkan.

Dengan demikian faktor kondisi fisik sangat penting peranannya dalam pencapaian prestasi, program latihan kondisi fisik harus tertata dengan baik, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani atlet.

Kesiapan para atlet atletik Jawa Barat tidak hanya di lihat dari segi kondisi fisik tetapi juga dilihat dari persiapan atlet, pelatih dan mekanik yang semakin berkembang dan menunjukkan kecenderungan kualitas prestasi yang semakin meningkat. Hal ini ditunjukkan dari hasil sentralisasi PELATDA (Pelatihan Latihan Daerah) JABAR PON XVIII Riau atau Pra-PON yang dilaksanakan pada tahun 2012 di Jakarta.

Dilihat dari hasil Pra-PON, secara garis besar atlet atletik Jawa Barat telah memenuhi syarat standard yaitu lolos dalam setiap seleksi pra-PON Riau 2012. Jumlah atlet yang berhasil lolos babak kualifikasi adalah 36 atlet yang ditangani oleh 10 pelatih dan 2 pelatih asal Korea Selatan. Sehingga dalam penanganan para atlet diserahkan kepada pelatih masing-masing. Keberadaan pelatih Korea dalam hal ini adalah sesuai dengan tujuan KONI bahwa mereka akan membantu meningkatkann kualitas para atlet. Sehingga kemungkinan ini bisa terjadi jika terjadi komunikasi dan koordinasi yang harmonis dalam pelatihannya. .

Untuk mencapai prestasi yang tinggi di ajang Nasional seperti PON XVIII di Riau, para Pembina dan pelatih Jawa Barat mendatangkan pelatih dari Korea Selatan untuk menerapkan Model pelatihannya untuk persiapan PON di Riau. Menelusuri sejarah olahraga di Korea Selatan. Olahraga di Korea Selatan sudah cukup berkembang sejak dulu. Artikel utama di Wikipedia mengatakan bahwa Kemajuan ekonomi yang pesat pada dekade-dekade terakhir telah

meningkatkan secara drastis minat rakyat Korea Selatan terhadap olahraga. Semakin banyak orang saat ini berlatih dan berkompetisi dalam berbagai kompetisi olahraga yang terorganisasi. Mempertimbangkan luas wilayah dan jumlah penduduknya, Korea Selatan mencapai prestasi olahraga yang baik. Korea Selatan adalah negara satu-satunya di Asia yang berhasil masuk kualifikasi Piala Dunia FIFA sebanyak tujuh kali. Pada tingkat Internasional, prestasi terbesar yang dicapai Korea Selatan adalah penyelenggaraan Olimpiade Musim Panas tahun 1988 dan Piala Dunia FIFA 2002 dengan Jepang. Selain itu, pada tahun 2011, kota Daegu terpilih sebagai tempat penyelenggaraan Kejuaraan Dunia Atletik IAAF tahun 2011, salah satu tiga peristiwa olahraga dunia terpenting di samping Olimpiade dan Piala Dunia FIFA.

Prestasi yang telah di capai oleh Korea Selatan adalah antara lain :

1. Korea Selatan pertama kali ikut ambil bagian dalam Olimpiade Musim Panas di London pada tahun 1948 dengan menggunakan bendera nasionalnya sendiri.
2. Pada tahun 1936, pelari marathon Korea, Sohn Kee-chung, meraih medali emas Olimpiade Berlin 1936, namun tampil sebagai anggota tim Jepang, karena pada saat itu Korea masih berada di bawah penjajahan Jepang.
3. Atlet-atlet Korea Selatan mencapai prestasi yang semakin baik dalam setiap Olimpiade. Pada Olimpiade Montreal tahun 1976, Korea Selatan berada pada peringkat ke-19 di antara lebih dari 100 negara peserta. Pada Olimpiade Los Angeles pada tahun 1984, Korea Selatan mencapai peringkat ke-10 di antara 140 negara dan pada tahun 1988 menempati posisi ke-4 dari 160 negara di Olimpiade Seoul.
4. Korea Selatan mendapat peringkat ke-7 dalam perolehan medali pada Olimpiade Barcelona tahun 1992.

5. Pada Olimpiade Barcelona pada tahun 1992, Korea Selatan mendapatkan 12 emas, 5 perak, dan 12 perunggu. Pada Olimpiade Atlanta tahun 1996, Korea Selatan menempati posisi ke-10 dan 4 tahun kemudian di Olimpiade Sydney tahun 2000 menempati posisi 12 dengan perolehan medali emas 8 buah, 9 perak, dan 11 perunggu. Pada Olimpiade Athena tahun 2004, Korea meraih 9 emas, 12 perak, dan 9 perunggu di posisi 9.
6. Prestasi Korea Selatan di Olimpiade Beijing, Cina, pada tahun 2008 dianggap sebagai yang terbaik sepanjang sejarah olahraga Korea Selatan. Pada saat itu, Korea Selatan menempati posisi ke-7 dengan perolehan medali 13 emas, 10 perak dan 8 perunggu. Pencapaian terbaik antara lain medali emas pertama di cabang renang oleh Park Tae-hwan, medali emas diperoleh tim baseball dan 5 rekor dunia dipecahkan oleh lifter angkat berat Jang Mi-ran.
7. Pada event Olimpiade 2012 di London, Korea berhasil mendapatkan 28 medali yaitu : 13 emas, 8 perak, dan 7 perunggu. Dan menjadi peringkat ke 5 di dunia.

Dilihat dari semua pencapaian prestasi yang telah ditorehkan oleh Korea Selatan, ini membuktikan bahwa kredibilitas dan kualitas pelatih Korea sangat baik di ajang Internasional. Hal inilah yang ingin diterapkan kepada atlet atletik Jawa Barat dalam persiapan menuju PON 2012 di Riau. Tujuan dari pelatihan model Korea adalah untuk mencapai “Jabar Terkini” dan dengan iman dan takwa menjadi nomer 1, terunggul dari kekuatan Nasional.

Memiliki pelatih asing tentu akan ada kemungkinan-kemungkinan akan munculnya permasalahan yang akan terjadi di lapangan pada saat proses pelatihan. Maka penulis dapat mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan masalah yang akan terjadi antara lain :

1. Kesulitan bahasa dalam berkomunikasi antara Pelatih dan Atlet, sehingga menyulitkan atlet untuk mengerti apa yang dikatakan oleh Pelatih.

2. Mental para atlet Jawa Barat untuk dapat menyesuaikan diri dengan pola pelatihan yang diberikan oleh Pelatih Korea.

Dengan adanya pola pelatihan Korea di Jawa Barat, peneliti menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi tim atletik Jawa Barat khususnya tim-tim dari daerah lain umumnya, sebagai bahan acuan untuk menghadapi event PON di masa mendatang. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang dampak pola pelatihan model Korea dan mengambil judul “DAMPAK POLA PELATIHAN MODEL KOREA TERHADAP PRESTASI ATLET ATLETIK PADA PERSIAPAN PON XVIII RIAU 2012”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin mengangkat permasalahan sebagai berikut :

Apakah Pola Pelatihan Korea memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi atletik Jawa Barat pada PON 2012.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dampak atau pengaruh pola pelatihan Korea terhadap prestasi atlet atletik Jawa Barat pada PON 2012.
2. Untuk mengetahui gambaran peningkatan prestasi atlet atletik Jawa Barat pada PON 2012 di Riau.



#### **D. Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian yang kita lakukan harus mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Menurut Sutrisno Hadi ([setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian](http://setiawantopan.wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian)) bahwa “Penelitian merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan. Karena itu, tujuan penelitian sebaiknya dirumuskan berdasarkan rumusan masalahnya”.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan informasi dan tambahan pembendaharaan pengetahuan umum khususnya bagi para Pembina, pelatih, dan atlet olahraga atletik.
2. Sebagai bahan masukan dalam usaha memberikan gambaran sebagai bahan acuan bagi para pelatih dan pembinaan atletik.

#### **E. Batasan Penelitian**

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini menekankan pada pola pelatihan Korea terhadap atlet atletik Jawa Barat pada PON 2012 di Riau.
2. Populasi dan sampel yang menjadi objek penelitian ini adalah atlet atletik Jawa Barat yang akan mengikuti Pon 2012 Riau.

#### **F. Batasan Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun penjelasan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Prestasi. Abdul Dahar ([sarjanaku.com/2011/02/prestasi-belajar.html](http://sarjanaku.com/2011/02/prestasi-belajar.html))

- menjelaskan bahwa”apa yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja atau latihan”.
2. Latihan. (Harsono, 1988) menjelaskan bahwa “proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.
  3. Kondisi Fisik. Sajoto (dalam Sidik, 2007:51) menjelaskan bahwa “ kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”.

