

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pembinaan dalam olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari olahraga prestasi, karena untuk mendapatkan sebuah prestasi di dalam olahraga tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan di butuhkan proses yang panjang untuk mendapatkan prestasi. Pembinaan yang baik dapat dimulai dari usia dini dan dilakukan secara bertahap disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kemampuan dasar atlet. Atas dasar itu, seorang pelatih haruslah memiliki kemampuan analisis yang baik selain memiliki ilmu *coaching* itu tersendiri.

Di dalam perjalanan untuk mencapai sebuah prestasi, proses latihan haruslah memperhatikan aturan atau prinsip latihan. Apabila kita melatih tanpa memperhatikan norma dan prinsip latihan maka sudah bisa dipastikan proses pelatihan itu tidak akan mencapai tujuan yang diinginkan. Karena dengan prinsip dan norma tersebutlah seorang pelatih akan mengikuti aturan-aturan dalam aplikasi pelatihannya. Prestasi tinggi itu dinilai berdasarkan standar nasional atau internasional, dan standar itu tercapai melalui peningkatan kualitas atau kemampuan atlet secara menyeluruh (fisik, teknik, taktik, dan mental).

Selain faktor dari beberapa faktor yang telah dijabarkan, ada juga secara spesifik yang mendukung dan menentukan pencapaian prestasi yang tinggi, yang pertama faktor yang bersifat internal yaitu yang berada di dalam diri atlet termasuk di dalamnya adalah bakat, kemudian kemampuan yang dimiliki atlet (fisik, teknik, taktik, dan mental) dan juga tingkat motivasi yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berada di luar tubuh atlet seperti kemampuan dan keterampilan pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil-hasil riset, pertandingan, management dan juga faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi.

Di dalam olahraga prestasi khususnya bola basket, semua faktor baik internal dan eksternal dari atlet sangat mempengaruhi pencapaian prestasi sebuah tim. Lebih spesifiknya lagi, dihubungkan dengan karakteristik di dalam olahraga bola basket, pola permainannya sangat dinamis, setiap atlet dituntut untuk selalu

bergerak baik dengan bola maupun pergerakan tanpa bola (*moving without the ball*). Selain itu juga para atlet harus menguasai banyak teknik dan memiliki kondisi fisik yang baik serta tidak mengabaikan pula aspek taktik dan psikologis.

Kita perlu mengajarkan pemain untuk bergerak dengan efektif dan efisien, mengajarkan pemain untuk berhemat waktu dan ruang, serta mengurangi gerakan yang berlebihan (*boros*) sehingga mereka mampu mengembangkan aspek keseimbangan dan kecepatan. Dengan kata lain, bola basket adalah permainan keseimbangan dan kecepatan serta setiap pergerakan harus terfokus kepada tujuan-tujuan tersebut.

Menurut Kosasih (2007, hlm. 2) “Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat”. Dalam melatih kita harus terus menerus menekankan prinsip melakukan semua gerakan dengan benar, dengan cepat, dan disaat yang tepat. Semua ini harus dilakukan disaat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi, dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*.

Selain pemain harus menguasai teknik dasar bola basket, seorang atlet basket juga dituntut memiliki kondisi fisik yang baik. Kemampuan untuk kerja merupakan kualitas dari kemampuan fisik seseorang, semakin tinggi derajat kondisi fisik seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya kerja fisiknya. Ketika seseorang mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik maka dalam melakukan aktifitas sehari-harinya tidak akan mengalami kesulitan atau kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya.

Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga khususnya pada cabang olahraga bola basket, maka kondisi fisik seorang atlet akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena dengan kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 153) bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

Dede Thoyib Sulaiman, 2017

**ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI JUARA POPDA (PEKAN OLAHRAGA PELAJAR DAERAH) PROVINSI BENGKULU PADA CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Untuk itu program kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Kalau ke lima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal itu berarti perencanaan dan sistematis, metoda serta pelaksanaannya kurang tepat. Sukses olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik dan psikis yang tinggi. Sedangkan kondisi fisik yang prima biasanya akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan akan bisa menekan stress psikis pada tingkat yang tidak terlalu tinggi dan malah bisa memanfaatkan tekanan psikis tersebut kepada hal-hal yang positif.

Seorang atlet sebelum diterjunkan dalam suatu gelanggang pertandingan harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala stress yang dihadapi. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik sebaiknya atlet dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan.

Di dalam olahraga bola basket sangat menuntut keadaan kondisi fisik yang baik karena karakteristik permianannya sangatlah cepat dan memerlukan semua aspek dari kondisi fisik. Jika semua tim memiliki kemampuan individual yang hampir sama rata, maka keunggulan lainnya dapat dilihat dari tingkat kondisi fisik tim tersebut, karena kondisi fisik merupakan penunjuang utama di dalam meningkatkan kualitas keterampilan para pemain di dalam tim tersebut.

Dilihat dari permasalahan yang ditemukan peneliti, bahwa prestasi atlet POPDA Provinsi Bengkulu sangat sulit bersaing dikancah nasional baik itu pada ajang POPWIL, POPNAS, maupun KEJURNAS kelompok umur pada setiap tahunnya. Bila dikaitkan dengan teori untuk mencapai prestasi puncak itu dipengaruhi dari beberapa faktor, salah satunya kualitas atlet (fisik, teknik, taktik,

dan mental). Maka peneliti ingin melihat dari segi kemampuan fisik atlet terlebih dahulu.

Atas dari permasalahan yang ada, maka peneliti ingin mengetahui analisis profil kondisi fisik atlet putri juara POPDA Provinsi Bengkulu, yang kemudian disandingkan dengan profil kondisi fisik atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat tahun 2017, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kondisi fisik yang dimiliki para atlet juara POPDA Provinsi Bengkulu agar bisa nantinya bersaing pada ajang kejuaraan nasional khususnya pada ajang POPWIL, POPNAS, maupun KEJURNAS kelompok umur.

### **B. Rumusan Masalah**

Berangkat dari permasalahan di latar belakang yang timbul karena prestasi atlet putri POPDA Provinsi Bengkulu sangat sulit untuk bersaing dikalahkan nasional baik itu pada ajang POPWIL, POPNAS, maupun KEJURNAS kelompok umur pada setiap tahunnya, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu :

1. Bagaimana gambaran kondisi fisik atlet putri juara POPDA Provinsi Bengkulu pada cabang olahraga bola basket ?
2. Bagaimana analisis kondisi fisik antara juara POPDA Provinsi Bengkulu dengan atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat pada cabang olahraga bola basket ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Kegunaan yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran kondisi fisik atlet putri juara POPDA Provinsi Bengkulu pada cabang olahraga bola basket.
2. Mengetahui analisis kondisi fisik antara juara POPDA Provinsi Bengkulu dengan atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat pada cabang olahraga bola basket.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latarbelakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Diharapkan menjadi kajian bahan ilmiah, bagi mahasiswa dan para *insane* olahraga bola basket yang akan mendalami tentang kondisi fisik atlet bola basket tim juara putri POPDA Provinsi Bengkulu dan atlet putri KEJURNAS KU18 Jawa Barat.

2. Secara Praktis

Memberikan gambaran baru sebagai masukan, sumber informasi, dan pembanding tentang kondisi fisik dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga bola basket.

### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Bagian ini memuat sistematika sebagai berikut :

1. BAB I, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi. Pada bagian ini peneliti membuat kerangka mulai dari permasalahan yang akan diteliti hingga maksud dan tujuan dilakukannya sebuah penelitian.
2. BAB II, berisi kajian pustaka atau landasan teoritis yang didalamnya terdapat beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian.
3. BAB III, berisi tentang gambaran, alur, prosedur penelitian yang dilaksanakan oleh penulis untuk memaparkan bentuk metode penelitian yang terkait.
4. BAB IV, berisi dua hal utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, (2) pembahasan penemuan penelitian.
5. BAB V, berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Pada bab ini penulis menyimpulkan hasil dari analisis temuan yang penulis teliti, juga mengajukan hal-hal penting yang bermanfaat dari hasil penelitian.