

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani kuno sampai dewasa ini. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam hidup dan kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, berdasarkan atas sejarah, atletik adalah sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Menurut Hendrayana (2007: 3) atletik adalah: “Cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.”

Di dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga seperti PON, Asian Games, Sea Games, Olimpiade, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang selalu dijadikan acara pokok yang diperlombakan dalam penyelenggaraan pesta-pesta olahraga tersebut. Atletik boleh dibilang sebagai olahraga yang paling bergengsi dan populer dari semua cabang olahraga Olimpiade.

Dalam olahraga atletik, banyak nomor yang dipertandingkan, salah satu nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik ini adalah nomor lari jarak pendek (*sprint*). Nomor lari jarak pendek (*sprint*) terbagi kedalam beberapa bagian, sebagaimana dikemukakan oleh Dikdik (2010: 2) bahwa: “Nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 m sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang.” Begitu juga pendapat

dari Jonath *et al.* (1987: 55) tentang lari jarak pendek yaitu: “Semua jarak lari cepat dari 100 sampai 400 m disebut sebagai jarak lari cepat atau jarak *sprint*.”

Salah satu nomor dalam atletik yang mendapat perhatian lebih dari mata dunia adalah nomor lari, terutama lari *sprint* atau lari jarak pendek. Dikatakan demikian karena sejak zaman Athena sebelum masehi, adu lari cepat khususnya jarak pendek ini sudah sangat terkenal. Nomor yang paling bergengsi dalam lari jarak pendek adalah lari 100 meter, menurut Yuwono *et al.* (2010: 22) tentang lari jarak pendek (*sprint*) adalah:

Lari 100 meter merupakan salah satu nomor lari jarak pendek yang terdapat dalam cabang atletik. Nomor ini merupakan nomor yang sangat menarik dan bergengsi, karena pelari yang menjuarai nomor ini akan cepat dikenal oleh masyarakat dan menjadi ukuran kemampuan manusia untuk mengatasi keterbatasan alamiah.

Komponen kondisi fisik dalam nomor lari jarak pendek (*sprint*) antara lain kecepatan, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka *sprinter* harus dilatih komponen-komponen tersebut terutama kecepatan, hal itu dijelaskan oleh Dikdik (2010: 2) sebagai berikut: “... yang paling dibutuhkan untuk semua nomor lari *sprint* dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian “*sprint*” yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya.”

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Irwan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

Satriya, *et al.* (2007: 57) menjelaskan bahwa:

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Senada dengan pendapat tersebut, Harsono (1988: 153) menjelaskan bahwa kondisi fisik baik maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
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 respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Untuk itu program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang, dan dilaksanakan secara baik, dan sistematis sehingga bisa meningkatkan kebugaran jasmani, dan meningkatkan kemampuan biomotorik atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Mengenai latihan kondisi fisik Harsono (1998: 154) mengemukakan bahwa: "Saat-saat paling berbahaya dalam latihan biasanya adalah tiga atau empat minggu pertama dari musim latihan, oleh karena pada saat itu atlet biasanya belum memiliki kekuatan, kelentukan, daya tahan dan keterampilan yang cukup." Oleh karena itu, melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas serta kompleksitasnya sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka atlet akan berubah menjadi lebih kuat, lebih lincah, lebih tahan, dan terampil, dengan sendirinya akan menjadi lebih efisien dan efektif dalam kerjanya.

Berdasarkan pendapat tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan kondisi fisik dapat menunjang atlet dalam performanya. Sehingga apabila seorang atlet mempunyai performa yang bagus pada saat bertanding, maka sudah dipastikan atlet tersebut mempunyai kondisi fisik yang bagus. Dengan kata lain, hasil kerja kian produktif jika kemampuan jasmaninya kian meningkat.

Prestasi yang optimal dapat dicapai oleh seorang atlet apabila atlet tersebut memiliki tingkat kualitas kondisi fisik yang baik, sehingga perlunya latihan kondisi fisik yang terprogram secara sistematis dan terencana. Hal ini tidak lepas dari peran seorang pelatih dan program latihan yang baik serta penataan (*management*) organisasi yang baik. Pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan memiliki peran yang penting dalam proses pembinaan kondisi fisik atlet atletik khususnya lari jarak pendek, dikarenakan dalam proses kondisi fisik diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan kondisi fisik dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan.

Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga. Jadi, sebelum atlet diturunkan ke dalam situasi pertandingan, atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkat *fitness* yang baik atau prima untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam kondisi yang akan dihadapinya selama pertandingan dilaksanakan. Dalam hal ini Harsono (1988: 153) mengatakan bahwa: “Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka

semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.” Berdasarkan pendapat tersebut, latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*).

Agar atlet lari jarak pendek menjadi atlet yang baik, seorang atlet dituntut untuk memiliki komponen fisik sesuai dengan nomornya masing-masing. Untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki atlet, perlu dilakukannya sebuah tes. Salah satu tes yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik atlet adalah tes parameter fisik. Dikdik (2010: 43) mengungkapkan bahwa: “Parameter adalah sesuatu yang harus ada.” Berdasarkan pendapat tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa tes parameter sangat penting untuk melihat kualitas kondisi fisik atlet agar dapat mengetahui sejauh mana kemampuan atlet, dan tes parameter fisik atlet juga sangat bermanfaat agar pelatih bisa membuat program yang baik untuk membentuk kondisi fisik atlet.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari jarak pendek yang berada di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua Kabupaten Bandung Barat, karena sejauh ini belum ada hasil yang konkret mengenai profil kondisi fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek Kabupaten Bandung Barat. Di samping itu, nomor lari jarak pendek atau *sprint* adalah nomor lari yang paling bergengsi diantara nomor-nomor yang lain, hal ini dikarenakan apabila seseorang yang mampu memenangkan lomba di nomor ini dengan catatan waktu yang sangat baik dalam artian bahwa waktu yang diperolehnya sangat cepat atau singkat bisa jadi orang itu disebut

sebagai orang tercepat di dunia seperti *sprinter* dunia asal Jamaika yaitu Usain Bolt. Usain Bolt Sampai saat ini masih memegang rekor manusia tercepat di dunia, karena sampai saat ini belum ada atlet-atlet yang bisa mengalahkan rekor dunia miliknya.

Atlet lari jarak pendek yang berada di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua KBB adalah atlet-atlet yang bagus. Hal itu dapat dilihat dari hasil PORKAB KBB I yang diadakan tahun 2012 kemarin, banyak atlet-atlet muda yang sangat berpotensi di nomor lari jarak pendek. Dengan demikian penulis termotivasi untuk meneliti nomor lari jarak pendek yang berada di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis ingin merumuskan masalah penelitian ini dalam bentuk pertanyaan penelitian yaitu: “Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek berdasarkan hasil tes parameter kondisi fisik?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek berdasarkan hasil tes parameter kondisi fisik.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan oleh penulis pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode ini digunakan atas dasar bahwa sifat penelitian ini yaitu melakukan satu kali tes untuk melihat profil kondisi fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek berdasarkan hasil tes parameter kondisi fisik di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Mengenai metode deskriptif Surakhmad (1982: 139) menjelaskan:

Penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penyelidikan demikian, metode penyelidikan deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif. Di antaranya ialah penyelidikan yang menuturkan, menganalisa, dan mengklasifikasi; penyelidikan dengan teknik survey, dengan teknik interviu, angket, observasi, atau dengan teknik test; studi kasus, studi komperatif, studi waktu dan gerak, analisa kuantitatif, studi kooperatif atau operasional.

Dari berbagai uraian tersebut, maka untuk meneliti pada penelitian kali ini penulis menggunakan metode deskriptif, karena penulis langsung memperoleh data pada saat itu juga.

E. Manfaat penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka manfaat yang penulis harapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai kondisi fisik pada atlet

atletik nomor lari jarak pendek sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua Kabupaten Bandung Barat.

- b. Hasil penelitian ini dapat berguna bagi pelatih atletik khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*) dalam memberikan materi yang benar dan sesuai kepada atlet, dan dapat dijadikan bagi para pelatih atletik untuk memberikan bentuk tes yang sesuai untuk kondisi fisik para atlet sesuai dengan nomor nya masing-masing.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi pelatih, pelatih dapat mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet, sehingga pelatih dapat mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet yang dilatihnya, dan dapat menjadi acuan sejauh mana kondisi fisik para atlet.
- b. Manfaat bagi atlet, atlet dapat mengetahui sejauh mana kemampuan atlet, sehingga atlet dapat termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut.
- c. Manfaat bagi peneliti, kondisi fisik atlet dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam pelaksanaan penelitian khususnya di daerah Kabupaten Bandung Barat.

F. Batasan Penelitian

Berdasarkan masalah yang diangkat oleh penulis yaitu profil kondisi fisik atlet atletik nomor lari jarak pendek berdasarkan hasil tes parameter kondisi fisik maka untuk menghindari salah tafsir maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

Irvan Haryadi Permana Yuda, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Berdasarkan Hasil Tes Parameter Kondisi Fisik

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

1. Penelitian ini hanya mengungkap gambaran tingkat kondisi fisik atlet atletik putra dan putri pada nomor lari jarak pendek, untuk dijadikan dasar dalam melihat kualitas program pelatihan di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua Kabupaten Bandung Barat.
2. Kajian parameter fisik untuk atlet putra dan putri hanya dilihat pada kemampuan fleksibilitas, kecepatan, daya tahan, dan *power*.
3. Populasi penelitian adalah atlet atletik nomor lari jarak pendek di sentra pembinaan atlet atletik SMPN Cisarua Kabupaten Bandung Barat dengan sampel atlet sebanyak 25 atlet yang terdiri dari 15 atlet putra dan 10 atlet putri.