

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan prestasi para atlet Indonesia dapat dilihat melalui event olahraga yang pada umumnya diikuti baik di tingkat nasional maupun Internasional yaitu PON, SEA Games, Asian Games dan Olimpiade. Berdasarkan data dari KONI, PON terakhir telah diselenggarakan pada tahun 2008 di Provinsi Kalimantan Timur dengan juara umum diraih oleh Provinsi Jawa Timur. Di ajang Internasional, Indonesia mengalami penurunan prestasi olahraga. Peningkatan mulai terjadi pada Asian Games XVI tahun 2010, Indonesia meraih peringkat ke 15. Lalu pada SEA Games XXVI 2011 dimana Indonesia sebagai tuan rumah, prestasi atlet Indonesia mengalami perkembangan pesat disebabkan karena Indonesia lolos menjadi juara umum.

Penulis merasa gelisah jika tidak meneliti masalah ini dalam kondisi prestasi cabang olahraga kempo di Indonesia, dikarenakan berdasarkan pengalaman penulis sebagai mantan atlet pernah merasakan dan mengalami sesuatu hal yang lemah pada kondisi fisik atlet pada saat masuk Pelatnas. Menurut teori, komponen kondisi fisik berperan terhadap koordinasi gerak yang akan menunjang performa seorang atlet, yaitu dengan adanya aspek pendukung yang harus dilakukan atlet dalam latihan untuk memperoleh prestasi maksimal, diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Mengenai faktor tersebut, Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa: “Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.”

Berdasarkan pendapat di atas, fisik, teknik, taktik dan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam mencapai prestasi maksimal. Dibawah ini akan dijelaskan 4 aspek latihan :

1. Latihan Fisik

Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting karena sebagai dasar untuk membentuk kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar dari suatu cabang olahraga. Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik, menurut Sajoto (1988) yang dikutip Satriya (2007: 51) 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 ditawar-tawar lagi.'

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan yang ditujukan untuk memperdalam atau menguasai gerakan-gerakan dalam cabang olahraga. Dengan demikian latihan teknik merupakan proses belajar atau berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu.

3. Latihan Taktik

Latihan taktik adalah latihan pola-pola gerak baik pola-pola gerak pertahanan maupun pola gerak penyerangan. Latihan taktik adalah fungsi aplikasi dari teknik dan fisik.

4. Latihan Mental

Mental merupakan peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Mental biasanya berperan ketika aspek fisik, teknik, taktik yang dimiliki oleh kedua

atlet sama, maka yang berperan dalam penentuan siapa yang juara ialah mental atlet itu sendiri.

Oleh karena itu, penulis ingin meneliti dampak pemusatan latihan nasional terhadap peningkatan kondisi fisik cabang olahraga kempo, khususnya nomor randori.

Khusus untuk nomor randori, seleksi yang dilakukan yaitu dengan cara *sparing* diantara semua pemain walaupun berbeda kelas berat badan. Hal ini dilakukan agar dapat terpilih atlet yang performanya bagus. Randori benar-benar merupakan pertarungan bebas tapi beraturan karena menyatukan pola-pola teknik kempo dengan kombinasi teknik penyerangan dan pertahanan. Atlet akan berhadapan langsung dengan lawan (*fight*). Maka pelatihan yang diberikan pada atlet randori ini harus semaksimal mungkin agar menghasilkan atlet yang terbaik diantara yang baik. Salah satu persiapan yang dilakukan yaitu dengan latihan fisik agar kondisi fisik tetap terjaga. Selain itu juga, dengan adanya latihan fisik yang baik maka akan ada peningkatan performa atlet. Tujuannya yaitu agar dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, maka masalah penelitian dalam penelitian ini adalah apakah program pemusatan latihan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet kempo?.

C. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang benar. Berdasarkan

permasalahan tersebut di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pemusatan latihan nasional terhadap peningkatan kondisi fisik atlet kempo.

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian atau penulisan seseorang diharapkan dapat bermanfaat bagi diri penulis sendiri maupun bermanfaat bagi masyarakat umum. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis:
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti yang berkaitan dengan proses pengembangan dan pembinaan atlet.
 - b. Dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan bagi pengurus olahraga yang berkompeten dalam upaya meningkatkan mutu fisik cabang olahraga terutama cabang olahraga kempo.
 - c. Dapat dijadikan sebagai acuan oleh para pelatih, atlet khususnya nomor randori dalam merancang atau menyusun program latihan dalam pemusatan latihan.
2. Secara praktis:
 - a. Penelitian ini dapat memberikan jawaban tentang program pemusatan latihan nasional terhadap peningkatan kondisi fisik atlet cabang olahraga kempo nomor randori.
 - b. Menjadi bahan pertimbangan dalam melaksanakan proses pelatihan fisik untuk program jangka panjang dalam pemusatan latihan, khususnya untuk cabang olahraga kempo.

- c. Sebagai bahan evaluasi dalam pemilihan atlet yang berkualitas.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan masalah menurut Surakhmad (1990 : 36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyidik tetapi juga dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lainnya yang timbul dari rencana tersebut.

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pelaksanaan dan pada tujuan yang akan dicapai, maka permasalahan dalam penelitian dibatasi sebagai berikut:

1. Masalah yang dikaji difokuskan kepada aktivitas latihan kondisi fisik atlet kempo nomor randori.
2. Ruang lingkup penelitian hanya ditujukan pada pemusatan latihan sebagai variabel bebas dan peningkatan kondisi fisik sebagai variabel terikat.
3. Sumber data atau populasi dalam penelitian ini yaitu atlet kempo yang mengikuti pemusatan latihan nasional Sea Games 2011, dan sampelnya adalah atlet kempo nomor randori dengan jumlah sampel sebanyak 8 orang.
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen *ex post facto*.

F. Definisi Operasional

Sehubungan dengan judul tersebut, maka untuk menghindari agar persoalan yang dibicarakan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan semula dan tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan, maka perlu adanya penegasan istilah. Beberapa istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Program pemusatan latihan adalah suatu kegiatan pelaksanaan rencana latihan yang harus dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu dan terpusat di dalam suatu lingkungan tertentu dimana atlet tinggal bersama dan melakukan kegiatan sehari-hari sesuai dengan program latihan.
2. Peningkatan kondisi fisik adalah perubahan kondisi fisik seseorang yang dimana terlihat perubahannya pada test akhir setelah dilakukan treatment pada test awal yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan.
3. Shorinji Kempo dalam buku pelajaran kempo : “adalah salah satu cabang olahraga seni beladiri yang mempelajari teknik secara berpasangan, tetapi jika hanya berlatih pada pola yang sudah diatur maka seseorang hanya akan bereaksi terhadap serangan yang sudah diketahui”. Kempo juga mempelajari teknik sampai tahap dimana gerakannya dapat keluar secara insting walaupun ia tidak tahu bagaimana ia akan diserang.
4. Randori merupakan pertarungan bebas yang dimainkan oleh satu orang (*single*) dan berhadapan langsung dengan lawan, dengan menyatukan pola-pola teknik kempo yang mengkombinasikan teknik penyerangan dan pertahanan.