

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Prestasi atlet yang baik merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu program pelatihan atlet. Prestasi atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor fisik, mental, dan lingkungan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet adalah kondisi fisik atlet. Kondisi fisik yang baik dapat membantu atlet untuk berlatih dengan efektif dan efisien (Su *et al.*, 2022).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang penting dalam tercapainya prestasi atlet yang baik. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan memiliki daya tahan untuk dapat berlatih dalam waktu yang lama tanpa kelelahan. Kekuatan memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan dengan tenaga yang besar, kecepatan memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan dengan cepat, dan kelenturan yang lebih tinggi diperlukan untuk gerakan yang membutuhkan fleksibilitas. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet lebih optimal dalam serangkaian aktivitas olahraga yang dilakukan (Berrezokhy *et al.*, 2020). Kondisi fisik atlet memiliki pengaruh yang signifikan secara langsung ataupun tidak langsung terhadap prestasi atlet. Secara langsung, kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan olahraga yang diperlukan untuk meraih prestasi. Misalnya, atlet memerlukan daya tahan yang tinggi untuk dapat terus berlatih sehingga teknik yang dikuasainya akan semakin terasah dan hasilnya akan baik.

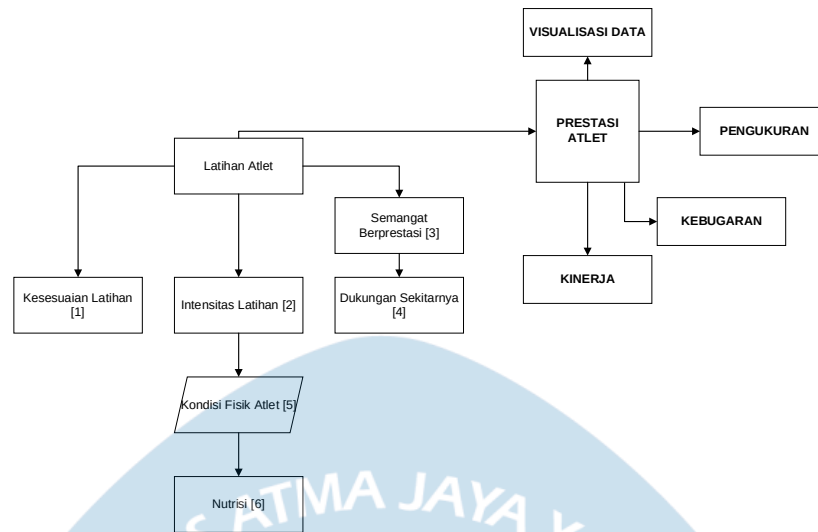
Secara tidak langsung, kondisi fisik yang baik juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet untuk meraih prestasi. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan merasa lebih mampu untuk bersaing dengan atlet lainnya, sehingga akan meningkatkan rasa percaya diri atlet tersebut dan akan lebih termotivasi untuk berlatih agar kekurangannya dapat ditingkatkan (Sembiring *et al.*, 2018).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet, yaitu:

- a. Latihan atlet. Latihan yang terukur dan memiliki rencana jangka panjang dengan baik akan dapat berefek pada kondisi fisik atlet. Aspek yang dapat meningkat adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan atlet.

- b. Kesesuaian latihan. Latihan harus sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet. Latihan yang terlalu berat atau terlalu ringan akan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik atlet (Su *et al.*, 2022).
- c. Intensitas latihan. Penyesuaian intensitas latihan diperlukan untuk atlet. Intensitas latihan yang tinggi akan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet secara lebih cepat. Namun, perlu adanya penyesuaian dengan kemampuan atlet agar tidak terjadi cedera (Hadinata, 2022).
- d. Semangat berprestasi. Semangat berprestasi merupakan faktor yang dapat memotivasi atlet untuk berlatih lebih keras dan meningkatkan kondisi fisiknya agar dapat meraih prestasi terbaiknya (Maksum, 2016).
- e. Dukungan lingkungan, seperti keluarga, pelatih, dan teman-teman disekitarnya, juga dapat berpengaruh pada prestasi atlet karena apabila atlet tidak memiliki dukungan maka atlet tidak akan termotivasi untuk berlatih meningkatkan kondisi fisiknya dan tidak akan termotivasi untuk meraih prestasi (Jannah *et al.*, 2022).
- f. Nutrisi tubuh yang didapatkan dari vitamin dan mineral sangat penting untuk kesehatan atlet. Kinerja atlet juga terpengaruh dari vitamin dan mineral yang dikonsumsi. Atlet memiliki proses metabolisme yang banyak dan atlet memerlukan juga pemulihan dan pertumbuhan otot. Oleh karena itu penting untuk seorang atlet mengkonsumsi nutrisi dalam jumlah yang cukup agar mencapai kondisi tubuh yang optimal (Ghazzawi *et al.*, 2023).

Mind map yang menunjukkan hubungan antara beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dapat dilihat pada Gambar 1. Panah menunjukkan hubungan antar faktor. Seperti pada Prestasi atlet dipengaruhi oleh Pengukuran, Visualisasi data, Kebugaran, Kinerja, dan Latihan Atlet.



Gambar 1.1. Mind Map hubungan antara beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki potensi untuk memperoleh prestasi dari bidang olahraga cabang olahraga Hapkido. Sebagai tempat kelahiran Hapkido, DIY memiliki keuntungan karena merupakan pusat dari Hapkido Indonesia. Pelatih Hapkido serta atlet Hapkido yang berada di DIY memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam mempelajari dan mengajarkan teknik - teknik Hapkido di seluruh Indonesia. Saat ini, Hapkido Indonesia baru saja akan mengikuti kejuaraan bersifat *multi event* yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON) di Aceh – Sumut 2024. Demi kesuksesan acara tersebut, Hapkido membutuhkan sumber daya yang sangat banyak dan berkualitas. Salah satunya adalah mencari atlet terbaik untuk dipersiapkan di masing-masing provinsi yang akan bertanding di PON 2024.

DIY resmi lolos dalam babak kualifikasi PON dan dapat turut bergabung di pertandingan PON 2024 pada bulan September mendatang. Oleh karena itu, sebagai tempat kelahiran Hapkido Indonesia DIY memiliki tugas untuk bertanding memperebutkan juara pertama pada berbagai kategori yang akan di pertandingan. Agar atlet dapat bertanding secara maksimal dan memperoleh juara pertama dibutuhkan berbagai macam faktor yang bisa mempengaruhi performa atlet.

Saat ini, Hapkido khususnya di DIY memiliki total 16 atlet yang lolos dan terdapat beberapa atlet lainnya yang rutin berlatih setiap harinya. Namun, pelatihan tersebut memerlukan strategi agar bisa mencapai hasil yang optimal pada saat

pertandingan dilaksanakan. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada pertandingan-pertandingan sebelumnya, masih terdapat beberapa atlet yang belum dapat memaksimalkan performanya saat bertanding. Pada kasus ini, performansi atlet menurun karena pada saat latihan untuk persiapan tanding, performansi atlet tidak dilatih secara maksimal. Oleh karena itu, atlet menjadi tidak siap tanding. Hal yang dapat mempengaruhi penampilan saat bertanding adalah kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dapat dilihat dari berbagai faktor seperti stamina tubuh yang baik dapat dilihat dari kemampuan kardiorespirasi atlet saat bertanding. Apabila atlet kehabisan nafas saat bertanding maka performansinya akan menjadi tidak maksimal dan menandakan bahwa kemampuan kardiorespirasinya perlu ditingkatkan. Selain itu, kekuatan otot juga dapat menjadi salah satu faktor yang diperlukan.

Seorang atlet yang ingin menampilkan performansi terbaik tentunya memerlukan kekuatan otot yang baik juga untuk dapat mengeluarkan tenaganya saat bertanding, seperti pada atlet Hapkido, untuk menampilkan daya ledak sebuah tendangan maupun pukulan diperlukan kekuatan otot kaki dan tangan yang baik. Atlet Hapkido menggunakan juga otot tubuh bagian punggung dan perut untuk dapat meminimalisir cedera saat gerakan jatuhan atau banting membanting pada saat bertanding. Pada gerakan membanting, juga diperlukan kombinasi otot yang fokusnya ada pada pinggang. Sehingga, dari banyaknya gerakan beladiri yang cukup kompleks pada cabang olahraga Hapkido ini. Sangat diperlukan kekuatan beberapa otot pada tubuh untuk dapat menampilkan performansi terbaik baik saat latihan maupun saat bertanding.

Namun, pada kasus Hapkido ini sayangnya tidak terlalu banyak informasi yang dapat digunakan untuk menyusun program latihan dari faktor kondisi fisik atlet. Pelatihan yang dilaksanakan lebih terfokus pada teknik Hapkido seperti menendang, membanting, memukul, dan lain sebagainya. Namun untuk pelatihan yang bersifat fisik seperti kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan dan lain sebagainya kurang menjadi fokus utama dalam penyusunan program latihan. Hal ini mungkin dapat terjadi karena pelatihan yang disusun tidak menggunakan strategi maupun struktur yang tepat. Sedangkan para pelatih dan pengurus tim yang bersangkutan juga mayoritas tidak berasal dari yang berlatar belakang olahraga. Mayoritas pelatih yang bertugas hanyalah pelatih yang tersedia untuk ditugaskan dan memiliki pengetahuan untuk teknik Hapkido. Tapi tidak untuk teknik yang berhubungan dengan fisik atlet. Pada beberapa kasus, salah satu

permasalahan yang sering terjadi pada tim Hapkido DIY adalah kondisi fisik atlet yang kurang baik sehingga walaupun teknik telah dikuasai tetapi jika kondisi fisiknya kurang mendukung maka penampilan saat bertanding juga tidak bisa dipresentasikan secara maksimal. Seperti pada kasus atlet kehabisan nafas saat bertanding, atlet tidak bisa menendang dengan daya ledak yang cukup besar sehingga tendangan tidak tampak seperti bertenaga, atau pada kasus pukulan atlet tidak dapat memukul dengan tenaga yang cukup sehingga penampilannya menjadi biasa saja tidak seperti memukul yang memiliki tenaga.

Menurut Rohendi & Rustiawan (2020). Sport science untuk olahraga prestasi dapat berperan dalam meningkatkan prestasi atau performansi seorang atlet. Sport Science yang dimaksud adalah bidang ilmu pengetahuan pendukung seperti sports medicine, sports physiology, sports biomechanics, sports psychology, sport nutrition and anthropometry, coaching, sports intelligence, research, dan sports gear. Kemampuan seorang pelatih diperlukan untuk membentuk atlet agar prestasi dapat tercapai. Namun, yang sering terjadi adalah pelatih tidak ditunjang dengan ilmu kepelatihan yang cukup dan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang kurang. Sehingga penyusunan program pelatihan sering kali kurang dapat meningkatkan prestasi seorang atlet.

Seperti yang dikatakan oleh Hornsby *et al.* (2021) pada olahraga tingkat profesional, pelatih dapat memperoleh manfaat dari ilmuwan olahraga yang terlatih dan spesialis pada penerapan metode ilmiah olahraga. Agar kinerja pemain dapat meningkat maka *sport science* dapat digunakan untuk memberikan informasi yang lebih baik pada proses pelatihan dan pengoptimalan kinerja. *Sport science* bertujuan untuk membantu proses pengambilan keputusan para pelatih untuk meningkatkan perkembangan atlet.

Pada cabang olahraga lain maupun di negara lain belum ada acuan standar yang bisa digunakan oleh atlet. Seperti pada buku "*Swimming Science: Optimizing Training and Performance*" oleh Mullen (2018). Terdapat penjelasan tentang beberapa faktor yang mempengaruhi kinerja renang seperti hidrodinamika, teknik, nutrisi, dan pencegahan cedera. Buku ini hanya menjelaskan tentang pelatihan secara umum untuk membantu pelatih dan atlet mengembangkan program pelatihan sesuai dengan kebutuhan perenang. Buku ini tidak menetapkan satu standar pelatihan yang baku namun memberikan contoh latihan yang dapat dilakukan oleh seorang perenang.

1.2. Rumusan Masalah

Belum ada standar metode pelatihan atlet dalam organisasi Hapkido untuk memantau kesiapan atlet sehingga dapat dinyatakan layak tanding.

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Merancang kerangka metode pelatihan atlet yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik yang berpengaruh pada performansi atlet saat bertanding khususnya cabang olahraga Hapkido. Manfaat penelitian ini adalah untuk mendapatkan metode pelatihan yang tepat misalnya terkait urutan proses pelatihan khususnya atlet Hapkido sesuai dengan hasil dari kriteria kelayakan tanding seorang atlet Hapkido.

1.4. Batasan dan Asumsi Penelitian

Batasan masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Masa pengamatan adalah sejak atlet berlatih untuk Babak Kualifikasi PON XXI Aceh-Sumut yang dilaksanakan di 22-23 Juli 2023 di Yogyakarta.
- b. Data yang diperoleh adalah data dari atlet Hapkido selama pelatihan menuju PON XXI.