

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga yang semakin pesat mengakibatkan munculnya cabang olahraga baru dari tahun ke tahun. Hal ini membuat setiap daerah selalu mencari celah untuk mendapatkan prestasi dalam semua cabang olahraga. Tidak ada daerah yang mutlak atas seluruh cabang olahraga, namun dari beraneka ragam cabang olahraga tersebut hanya satu atau beberapa yang prestasinya bisa maksimal.

Prestasi merupakan akumulasi dari berbagai faktor, yaitu kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan mental. Apabila ingin memperoleh prestasi yang maksimal, maka faktor-faktor tersebut perlu dipersiapkan dengan baik secara menyeluruh, karena antara faktor yang satu dengan faktor yang lainnya saling berkaitan, faktor yang satu akan menentukan faktor yang lainnya juga.

Dari berbagai faktor tersebut, fisik merupakan fondasi dari prestasi seorang atlet. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Menurut Mochmad Sajoto (1988: 57) Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada

skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam masing-masing cabang olahraga.

Dalam peningkatan kondisi fisik pelaksanaan program latihan haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Secara keseluruhan kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompa (1994:259), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.

Ada tiga unsur pokok dalam anggar yaitu: waktu, kecepatan, dan ukuran. Menurut Amung Ma'mun (2003:15), meskipun gerakan anggar hanya maju dan mundur, namun dibutuhkan kemampuan fisik yang berkualitas terutama unsur-unsur daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, dan kecepatan reaksi. Kelima unsur ini menjadi fondasi dan karakter utama bagi seorang atlet anggar.

Kabupaten Purworejo adalah Kabupaten yang sedang mengembangkan olahraga anggar. Dalam perkembangannya anggar Purworejo belum memperlihatkan prestasi yang maksimal. Beberapa dari atletnya hanya bisa

puas dengan mencapai prestasi juara hanya pada tingkat provinsi saja. Padahal orientasi dari anggar purworejo salah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Berkaitan dengan sedikit penjelasan di atas, kondisi fisik atlet anggar di kabupaten Purworejo itu sendiri sebenarnya masih dipertanyakan, karena belum adanya pemahaman-pemahaman tersendiri bagi masyarakat awam mengenai cabang olahraga anggar itu sendiri. Memang bila dilihat sepintas dari gerakannya unsur fisik (latihan fisik) dalam anggar masih dinilai sedikit sekali. Sebenarnya unsur latihan fisik dalam anggar tidak terpaut jauh berbeda dengan cabang-cabang olahraga bela diri lainnya, karena anggar tergolong dalam salah satu cabang olahraga bela diri yang didalamnya terdapat unsur “*combat*” atau perang.

Pembinaan dan pelatihan atlet anggar Purworejo sampai saat ini hanya menekankan pada keterampilannya saja. Bahkan untuk atlet yang tergolong masih baru latihannya langsung digembleng dengan latihan keterampilannya. Padahal seharusnya seorang atlet dibentuk untuk memiliki kondisi fisik yang baik dulu agar bisa menerima teknik dan taktik yang diberikan pelatih.

Pentingnya kondisi fisik atlet hendaknya dapat segera disadari oleh para pelatih dan juga atlet di Kabupaten purworejo itu sendiri. Pelatih hendaknya dapat selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya agar dapat mendeteksi komponen kemampuan fisik apa yang dirasa masih kurang dan perlu adanya perbaikan program latihan.

Selama ini belum pernah diketahui profil kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo. Dengan mengetahui profil kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo, tentu dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan. Dengan demikian latihan yang terprogram, terukur, dan terencana dengan baik akan dapat dilaksanakan oleh seluruh atlet. Dan secara perlahan-lahan setiap aspek yang mempengaruhi setiap atlet dalam pertandingan anggar dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik atlet di Kabupaten Purworejo semakin baik, maka prestasinya pun juga akan semakin baik.

Dikarenakan belum adanya penelitian yang dilakukan pada cabang olahraga anggar mengenai kondisi fisik atlet anggar yang berlatih di Kabupaten Purworejo, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah-masalah yang teridentifikasi adalah:

1. Belum optimalnya prestasi atlet anggar yang ada di Kabupaten Purworejo.
2. Belum adanya program latihan yang terstruktur bagi atlet anggar di Kabupaten Purworejo
3. Belum diketahuinya sejauh mana kondisi fisik atlet-atlet anggar di Kabupaten Purworejo.

4. Belum adanya data yang menunjukkan keberhasilan tercapainya tujuan pembinaan cabang olahraga anggar dalam meningkatkan kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo.
5. Masih perlu adanya pembinaan dan peningkatan kondisi fisik bagi atlet-atlet anggar di Kabupaten Purworejo.

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan permasalahan yang muncul dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti perlu membatasi permasalahan. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada profil kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Seberapa Baikkah Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yang nantinya dapat dijadikan acuan untuk peningkatan prestasi atlet tersebut.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritik

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kondisi fisik atlet anggar di Kabupaten Purworejo sehingga dapat dijadikan acuan atau

tolok ukur dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga anggar.

2. Secara Praktik

a. Bagi Pembina dan Pelatih

Sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap program yang telah diberikan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan khususnya untuk pengembangan kondisi fisik.

b. Bagi Pengcab Anggar Purworejo

Sebagai catatan dokumen kemampuan fisik atlet yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan khususnya pada kegiatan latihan (baik fisik maupun keterampilan).

c. Bagi Atlet Anggar di Kabupaten Purworejo

Supaya atlet mengetahui seberapa baik kemampuan kondisi fisik yang dimilikinya dan supaya atlet mengerti bahwa kondisi fisik yang baik, besar sekali pengaruhnya terhadap kegiatan prestasi atlet tersebut.