

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk menjaga agar kondisi fisik dan kesehatan individu tetap terjaga dengan baik dan mampu beraktivitas dengan baik. (DPR Dan Presiden, 2005)“olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.” Tujuan dari olahraga pada setiap individu berbeda-beda sesuai dengan kebutuhannya misalnya untuk berprestasi olahraga yang dilaksanakan untuk peningkatan dan menggunakan sasaran serta program agar prestasi yang dihasilkan maksimal, olahraga yang seperti ini kebutuhannya untuk mencapai suatu target prestasi, kesegaran jasmani dalam melaksanakan olahraga dilaksanakan dengan memperoleh kesegaran dimana dilaksanakan olahraga seperti ini agar mendapatkan badan lebih segar untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, ataupun rekreasi jika dalam berolahraga dilaksanakan dalam kesenangan serta saat melakukan olahraga dengan menggunakan permainan dan bisa juga dilaksanakan dalam rekreasi. olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap kondisi fisik manusia. Kondisi fisik yang baik itu dapat diperoleh dengan melaksanakan olahraga secara teratur. Kondisi fisik yang terlatih mampu membuat seseorang itu tahan dalam melaksanakan kegiatan dengan panjang atau

lama, ini diakibatkan karena peningkatan frekuensi denyut nadi. Melihat hasil penelitian terdahulu tentang kondisi fisik anak seperti halnya pada penelitian (Supriyoko, 2014) hasil Hasil tes kondisi fisik anak usia 12 – 14 tahun SSB Harimau Bekonang Sukoharjo diketahui bahwa 11,54% termasuk dalam kategori baik, 73,08% termasuk sedang dan sisanya 15,38% termasuk dalam kategori kurang. Dari data tersebut dilihat sangat penting dan besar peran dari kondisi fisik untuk meningkatkan suatu prestasi atlet. Pada penelitian (Kusnandar, Purnamasari, Nurcahyo, & Darjito, 2019) dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas diketahui bahwa $t_{hitung} = -9,112$ lebih besar dari $t(0,05) (39) = 2,0227$ pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh permainan tradisional Banyumas gol-golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas diterima. Melihat hal ini peneliti tertarik untuk mengambil model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional Hal ini juga ditunjang dan terdapat penelitian lain dari hasil (Sandi, 2016)

Latihan fisik menyebabkan terjadinya peningkatan terhadap frekuensi denyut nadi. Peningkatan ini disebabkan karena peningkatan kebutuhan darah yang mengangkut O₂ ke jaringan tubuh yang aktif, mengangkut bahan buangan seperti CO₂ dan produk samping metabolisme lainnya.

Olahraga berdasarkan pada kegiatan fisik yang mengandung beberapa unsur seperti permainan, rekreasi, pendidikan, karakter, pembinaan disiplin. (Agus Pujiyanto, 2010) Hakikat olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung

sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam.

Olahraga sangat penting dalam kehidupan sehari – hari, hal ini dikarenakan dengan berolahraga kita bisa menjaga kondisi fisik kita agar tetap bugar dan kita juga bisa mengurangi beban – beban saat kita melaksanakan pekerjaan. Kondisi fisik yang baik seharusnya dimiliki oleh setiap orang. Kondisi fisik yang baik dimiliki agar setiap individu mampu melaksanakan pekerjaan dengan bugar, hal ini karena seseorang yang tidak memiliki kondisi yang baik atau kurang prima maka kegiatan sehari – hari tidak akan terlaksana dengan sempurna. Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya, hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik sangat penting. begitu juga dalam kalangan atlet untuk memperoleh prestasi yang baik, atlet dengan kondisi fisik yang baik merupakan syarat mutlak dalam pertandingan.

Kondisi fisik menyangkut banyak aspek seperti halnya yang dikatakan (Kusnadi, Nanang & Nurdin, 2010) komponen kondisi fisik yang baik dan perlu dilatih serta dikembangkan meliputi : “daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*Flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), kondisi fisik otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi”. Seluruh komponen kondisi fisik ini penting untuk dikembangkan, komponen-komponen kondisi fisik ini merupakan bagian terpenting pada tubuh agar memperoleh kebugaran pada jasmani. Disamping itu komponen kondisi fisik ini dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

Sebuah prestasi seorang atlet salah satunya adalah pengaruh kondisi fisik, jika atlet memiliki kebugaran yang bagus maka atlet tersebut mampu menyelesaikan pertandingannya dengan baik dan maksimal. (Hartini, 2018) Kondisi fisik yang baik sangat mempengaruhi penampilan atlet pada pertandingan atau perlombaan. Kondisi fisik yang baik pada atlet didapat melalui proses latihan. Latihan kondisi fisik di dunia pada saat ini mengalami perkembangan yang begitu pesat, begitu juga dengan tes kondisi fisik yang pada sekarang ini sudah memasuki zaman serba digital.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dilatih. Kondisi fisik dapat mempengaruhi skill pada atlet serta keadaan tubuh yang mempengaruhi penampilan atlet nantinya. latihan kondisi fisik bisa dilaksanakan dengan berbagai variasi untuk mengurangi kejenuhan atlet saat latihan. Kondisi fisik dilaksanakan dengan berbagai cara misalnya permainan, variasi alat dan variasi model latihan.

Variasi latihan kondisi fisik dari setiap zaman terus mengalami peningkatan dan pada sekarang ini sudah sangat berkembang. Semakin berkembangnya teknologi variasi latihannya pun ditingkatkan oleh pelatih hal ini dikarenakan untuk mengusir kejenuhan atlet saat latihan. Seorang pelatih memiliki berbagai variasi latihan agar bisa mengikuti perkembangan pada masa sekarang ini. Seperti halnya yang dikatakan veni “Latihan bervariasi adalah salah satu cara untuk mengusir kejenuhan dan meningkatkan semangat atlet untuk berlatih. Pelatih juga harus menguasai berbagai metode dan bentuk latihan kondisi fisik yang dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik atlet. Maka daripada itu, kreativitas pelatih dituntut dalam persiapan latihan untuk

atletnya. Salah satu variasi yang bisa digunakan dalam latihan yaitu menggunakan permainan tradisional.

Indonesia merupakan negara yang sangat unik, hal ini dikarenakan Indonesia mempunyai ribuan suku, agama, adat istiadat serta permainan tradisional. Pada zaman globalisasi saat ini permainan tradisional sudah sangat jarang dimainkan oleh anak – anak maupun khususnya di daerah perkotaan. Pelestarian permainan tradisional pada media cetak maupun media elektronik sudah jarang diperkenalkan.

Permainan tradisional adalah aset warisan nenek moyang kita dan memiliki banyak komponen yang bisa melatih diri. Permainan tradisional juga bisa menjadi alternatif latihan kondisi fisik. (Imamah & Toheri, 2014) “Permainan tradisional memiliki komponen yang kompleks untuk melatih kondisi fisik, contohnya seperti gobak sodor mampu melatih kekuatan, daya tahan dan kelincahan dalam permainan.” Permainan tradisional juga dapat melatih gerak motorik anak (Pratiwi, ..., & 2014, 2015) “permainan tradisional engklek dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar (keseimbangan tubuh) pada anak kelompok B TK Tunas Rimba II Semarang tahun pelajaran 2014/2015”. Selain itu permainan tradisional juga dapat membuat anak – anak secara tidak langsung aktif untuk bergerak, dan permainan tradisional dapat juga sebagai latihan untuk kerjasama, kekompakan, melatih kondisi fisik pada semua komponen.

Banyak permainan tradisional pada Negara Kesatuan Republik Indonesia bahkan di setiap provinsi sampai kota/kabupaten serta tingkat kecamatan memiliki permainan tradisional, akan tetapi ada juga permainan tradisional di setiap daerah

yang memiliki kesamaan namun berbeda dari segi penamaannya. Permainan tradisional merupakan aset bangsa yang terdapat didalamnya olahraga serta permainan Negara Kesatuan Republik Indonesia dan sangat banyak fungsinya, maka kreativitas pelatih dalam melaksanakan variasi latihan bisa menggunakan olahraga tradisional. Selain untuk menjaga dan melestarikan peninggalan nenek moyang.

Permainan tradisional dapat menjadi bahan untuk latihan sebagai penunjang dari variasi latihan dan bisa digunakan untuk bahan referensi tambahan latihan dari hasil penelitian sebelumnya latihan permainan tradisional dapat dijadikan untuk latihan daya tahan dari (Repiyasa, Paramitha, Wijaya, Mulyana, & Asshagab, 2018) “data hasil test pre test dan post test untuk anak usia SMP rata-rata hasil pre-test n rata-rata = 5:16 lebih kecil dari rata-rata post-test rata-rata = 3,84” maka dari itu dapat dikatakan efektif model latihan daya tahan menggunakan permainan tradisional.

Dalam penelitian tersebut permainan tradisional dapat meningkatkan kondisi fisik, kondisi fisik merupakan salah satu yang utama dalam kondisi fisik, hasil penemuan dilapangan peneliti masih belum menemukan permainan tradisional untuk melaksanakan latihan kondisi fisik, kondisi fisik baru dilaksanakan dengan permainan variasi, permainan tradisional disini bisa digunakan untuk latihan diantaranya peneliti menemukan salah satu permainan tradisional yaitu meong-meong menggunakan permainan ini peneliti menemukan untuk kecepatan terlatih karena pemain melaksanakannya dengan berlari cepat untuk menghindari tangkapan, disamping itu ada unsur daya tahan karena

permainan ini menggunakan durasi yang bervariasi dalam latihannya. Menggunakan permainan variasi dan permainan tradisional mampu digunakan untuk latihan karena memiliki kesamaan untuk mengurangi kejenuhan dalam latihan akan tetapi dalam permainan tradisional dapat menunjang dan melestarikan permainan dan olahraga tradisional sebagai salah satu unsur kebudayaan nasional. (Mashuri & Pratama, 2019) permainan tradisional dapat diintegrasikan dalam permainan tradisional.

Dilihat dari masalah dan teori diatas serta fenomena di atas permainan tradisional sangat perlu untuk dikembangkan dan dilestarikan pada zaman globalisasi ini karena dalam permainan tradisional sangat banyak. Permainan tradisional juga dapat difungsikan sebagai salah satu variasi dalam latihan. Variasi latihan yang mampu memperkenalkan dan menjaga atau melestarikan budaya bangsa seperti yang dicita – citakan terdahulu. Maka itu, selain latihan kondisi fisik seperti yang biasa diprogramkan dengan menggunakan permainan tradisional bisa menjadi terobosan baru yang digunakan untuk latihan, walaupun terlihat hanya bermain akan tetapi program latihan kondisi fisik untuk atlet pemula mampu terlaksana dan atlet bisa mempertahankan kondisi fisiknya. Latihan seperti ini hendaknya dilakukan pada atlet pemula.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengembangkan dengan kajian dalam latihan daya tahan merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik, dimana permainan tradisional terkandung banyak manfaat yang dimiliki. Selain itu peneliti menginginkan suatu terobosan untuk menjaga kelestarian budaya dan mengembangkan variasi – variasi latihan melalui model latihan kondisi fisik

berbasis permainan tradisional untuk atlet pemula. Penelitian ini diambil selain dapat melatih kondisi fisik penelitian ini diharapkan mampu menjaga warisan kebudayaan nasional peninggalan nenek moyang dan dikembangkan dalam bentuk variasi– variasi dalam latihan. Model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional ini harapannya dapat juga dimainkan pada atlet senior. Untuk itu, peneliti akan merancang model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional pada atlet pemula.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus penelitian pada penelitian ini adalah model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional untuk atlet usia pemula.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan model yang akan dikembangkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional valid dan praktis digunakan pada atlet pemula?
2. Apakah model latihan kondisi fisik berbasis permainan tradisional efektif untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet pemula.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi pada pelatihan kondisi fisik serta pelestarian olahraga dan permainan tradisional guna menjaga warisan leluhur bangsa. Kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain :

1. Model kondisi fisik berbasis permainan tradisional pada permainan tradisional bisa menjadi solusi bagi pelatih untuk latihan kondisi fisik agar lebih bervariasi .
2. Memicu pelatih menggunakan permainan tradisional dalam metode latihan kondisi fisik.
3. Dapat melestarikan permainan tradisional dan lebih mengenalkan permainan tradisional
4. Untuk atlet pemula sebagai acuan yang lebih bervariasi dalam latihan kondisi fisik
5. Bagi mahasiswa dapat menambah referensi untuk permainan tradisional dan variasi latihan kondisi fisik di metode bermain
6. Untuk Sekolah, lembaga pendidikan, masyarakat, budayawan dan penikmat olahraga, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangsih dan masukan untuk perkembangan olahraga di masa depan dan menjaga budaya.