

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada hakikatnya olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bersifat permainan serta persaingan antara dua orang atau lebih untuk memperebutkan objek yang sama. Pada kegiatan olahraga tentunya terdapat suatu kegiatan kompetisi, dimana pada proses pelaksanaan kegiatan harus dilaksanakan dengan semangat serta jiwa sportif. Olahraga mendorong manusia untuk saling bersaing dalam suasana kegembiraan, kejujuran serta tercapainya rasa solidaritas yang tinggi. Kini olahraga dijadikan sebagai ajang kompetisi untuk bersaing dalam mencapai sebuah prestasi. Prestasi olahraga yang optimal tentunya melalui proses panjang dan tidak dicapai secara instan melainkan ada beberapa faktor yang mendukung tercapainya prestasi. Salah satu faktor yang mendukung adalah kondisi fisik atlet itu sendiri.

Faktor kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam upaya peningkatan prestasi dalam olahraga. Kondisi yang bagus diperlukan atlet untuk menunjang teknik dan taktik pada saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik yang baik tentunya dirancang dengan sistematis, dimana dalam perancangannya ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh.

Dijelaskan tentang kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik oleh (Harsono, 2012) sebagai satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Di setiap cabang olahraga tentunya membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik termasuk di dalamnya adalah cabang olahraga taekwondo.

Salah satu komponen utama kondisi fisik yang dibutuhkan atlet adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengatasi kelelahan untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama. Atlet tentu dituntut untuk memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan merupakan komponen yang penting karena komponen daya tahan menunjang komponen kondisi fisik lainnya. Tentunya setiap cabang olahraga membutuhkan daya tahan yang baik dalam menjalani suatu latihan atau pertandingan, maka saat latihan maupun bertanding kemampuan fisik yang baik merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat penting dalam mencapai prestasi, seperti: kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan.

Seiring berkembangnya daya saing atlet untuk mencapai prestasi tertinggi dan tingkat kompetisi maka diselenggarakan berbagai macam kompetisi pada berbagai tingkatan yang tujuannya agar dapat mengikuti jenjang kejuaraan pada tingkat yang lebih tinggi sehingga memiliki prestasi yang meningkat. Saat ini di Indonesia, taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak

diminati dan telah dipertandingkan di-*multievent* mulai dari tingkat daerah maupun tingkat nasional, seperti Kejurkab, Kejurprov, Kejurnas, POPNAS dan bahkan PON. Tidak hanya di kancah nasional, di kancah internasional taekwondo masuk dalam kategori cabang olahraga yang dipertandingkan pada SEA Games, Asian Games dan Olimpiade. Salah satu upaya pemerintah untuk pencapaian prestasi olahraga nasional dalam upaya menuju prestasi di kancah internasional atau dunia yaitu melalui Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Secara garis besar DBON merupakan program pembinaan olahraga dengan meningkatkan budaya olahraga, meningkatkan kapasitas, sinergitas dan produktivitas olahraga prestasi nasional yang dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan fokus pada olahraga unggulan Olimpiade dan Paralimpiade. Didalam DBON ditetapkan 12 cabang olahraga nomor Olimpiade yang akan dibina, rekrutmen atlet dan target jelas di setiap olimpiade salah satunya yaitu cabang olahraga taekwondo.

Prestasi yang baru-baru ini diraih oleh atlet taekwondo Indonesia pada kancah internasional yaitu pada ajang SEA Games Vietnam 2021. Pada SEA Games Vietnam 2021 cabang olahraga taekwondo berhasil menorehkan prestasi yang apik dengan memperoleh satu emas, dua perak dan sembilan perunggu. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, atlet taekwondo pada SEA Games Vietnam 2021 pada saat dilapangan memiliki kondisi fisik yang stabil di ronde satu dan kedua, namun pada saat memasuki ronde ketiga mulai terlihat menurun kualitas permainannya karena kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Selain itu berdasarkan hasil tes daya tahan sebelumnya dari keseluruhan atlet taekwondo belum mencapai *VO2Max* yang sesuai dengan harapan dari tim pelatih

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa penting untuk mengangkat permasalahan tersebut dalam bentuk penelitian mengenai tingkat daya tahan atlet taekwondo pada seleksi nasional persiapan SEA Games Kamboja 2023. Oleh karena itu peneliti ingin membuat penelitian dengan judul “Analisis Daya Tahan Seleksi Nasional Tim *Kyorugi* Senior Menuju SEA Games 2023”. Tujuan dari penelitian ini agar mengetahui standarisasi kondisi fisik yang dimiliki atlet taekwondo untuk persiapan SEA Games Kamboja 2023.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Atlet taekwondo Indonesia pada saat pertandingan memiliki daya tahan yang stabil di ronde ke satu dan kedua namun pada saat memasuki ronde ketiga mulai terlihat menurun kualitas permainannya karena kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis
2. Berdasarkan hasil tes daya tahan sebelumnya dari keseluruhan atlet taekwondo belum mencapai *VO2Max* yang sesuai dengan harapan dari tim pelatih

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk membatasi masalah agar penelitian tidak luas, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut : “Analisis Daya Tahan pada Seleksi Nasional Tim *Kyorugi* Senior Menuju SEA Games 2023.”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Seberapa besar daya tahan atlet *kyorugi* pada seleksi nasional persiapan SEA Games 2023?”

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Mengetahui daya tahan atlet taekwondo pada seleksi nasional.
2. Mengetahui standarisasi daya tahan atlet yang mumpuni mengikuti ajang Internasional.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian selanjutnya mengenai daya tahan atlet.
4. Dapat dijadikan sebagai masukan dan bahan evaluasi dalam membuat acuan pola pembinaan atlet taekwondo nasional.

