

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang menyenangkan dan menguntungkan. Aktifitas ini banyak diminati dari segala usia mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Serta mudah dilakukan kapan, dimana, dan dengan siapa saja, tetapi semua itu kembali kepada niat dari masing-masing individu. Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga, ada yang mempunyai tujuan untuk prestasi, rekreasi, kesehatan, dan rehabilitasi. Semua itu tergantung dari kebutuhan masing-masing orang.

Untuk menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan berolahraga secara teratur dan sesuai dengan porsinya. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Manfaat olahraga diantaranya melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Olahraga juga bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, bahkan olahraga juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tidur lebih nyenyak, serta mengurangi depresi.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya di usia muda, namun perlu pula diteruskan pada usia lanjut. Olahraga perlu dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu disesuaikan dengan kegemaran, biaya, serta kemampuan fisik seseorang. Olahraga

dapat dilaksanakan sendiri, misalnya jalan kaki, bersepeda, atau berenang. Namun, olahraga dapat juga dilakukan berkelompok, misalnya tenis, badminton, dan sepak bola. Olahraga jika dilakukan sendiri memungkinkan kita melaksanakan olahraga tersebut tanpa bergantung pada orang lain. Namun, olahraga berkelompok juga menyenangkan karena kita dapat bergaul dengan orang lain yang melakukan aktifitas olahraga.

Kebiasaan berolahraga akan lebih baik bila dimulai secara teratur sejak kecil. Namun, memulai olahraga pada usia lanjut juga tetap bermanfaat. Mulailah berolahraga secara bertahap, mulai dengan olahraga ringan dan sedikit demi sedikit intensitas serta lamanya berolahraga ditingkatkan. Setiap berolahraga jangan lupa mulai dengan pemanasan dan ditutup dengan pendinginan.

Dengan berolahraga kita juga dapat menjaga kesehatan jantung kita. Berolahragalah dengan cukup, teratur dan terukur. Gejala kaki, menaiki tangga, renang dan olahraga serta kegiatan fisik lainnya dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah, yang juga berarti menurunkan resiko terkena penyakit jantung koroner.

Kegiatan Fisik dalam banyak hal sering diartikan sebagai olah raga. Sayangnya, olahraga sering dibayangkan sebagai kegiatan fisik yang berkeringat, rasa sakit, kepayahan, kehabisan keringat, panas, pusing, mual resiko cedera, dan sebagainya.

Dalam dunia olahraga banyak hal yang mendukung untuk kemajuan prestasi di bidang olahraga. Salah satunya adalah ilmu pengetahuan. Dengan adanya ilmu pengetahuan yang berkonsentrasi dibidang olahraga, maka akan munculah

teknologi yang terus berkembang untuk memajukan sebuah prestasi olahraga. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya alat hasil dari teknologi yang berguna untuk mendukung kemajuan olahraga. Salah satunya dalam cabang olahraga selam. Dicalon cabang olahraga selam, ada teknologi yang mendukung dalam pertandingan renang, contohnya, *start block*, baju selam *fast skin*, *digital timer*, dan masih banyak yang lainnya.

Selam atau *finswimming* sendiri mempunyai pengertian sebagai gerakan dengan menggunakan monofin atau fins, baik pada permukaan air ataupun dengan cara menyelam di bawah air dimana perenang bersaing berdasarkan kecepatan, seperti yang dijelaskan oleh Nakasima (2019) "*Fin swimming is a sport in which swimmers attach fins and compete based on speed at the water surface or below the water surface*". Para peselam hanya menggunakan gerakan otot. Untuk *finswimming* dibawah air bisa dibantu dengan menggunakan peralatan pernafasan, yaitu peralatan yang berfungsi mengambil udara untuk bernafas di dalam air.

Menurut Jimmy Gauntier "*finswimming* adalah olahraga kecepatan yang dilakukan di permukaan atau dibawah air". *Finswimmer* menggunakan monofin atau bifin (dan tentu mengetahui sebagai streofin di beberapa negara, melihat peralatan) tetapi secara gaya atau teknik sama seperti berenang. Pertandingan *finswimming* dibagi menjadi 4 teknik, (CMAS version 2015/01(BoD 18303/08/2013) yaitu "*surface, apnea, immersion, dan bifin*". Semua nomor atau pertandingan ada yang diselenggarakan di kolam renang dan perairan terbuka. Berkaca dari PON XX Papua/2021, tim PELATDA DKI Jakarta kini menargetkan 10 Emas dari 17 nomor yang dipertandingkan, diantaranya ialah dari nomor 50m

bifin putra, 100m bifin putra, 4x100 estafet bifin putra, 50m apnea putri, 100m monofins putra 200 monofins putra, 4x100m bifins putri, 50m bifin putri, 100m bifin putri, dan orientasi bawah laut.

Target pencapaian sebuah tim pada suatu kejuaraan tidak akan berhasil diraih jika tidak ditunjang dengan kemampuan atlet. Untuk menunjang peningkatan kemampuan atlet selama dibutuhkan kondisi fisik yang bagus. Karena selain teknik berenang, kondisi fisik yang bagus sangat berpengaruh terhadap performa atlet didalam sebuah kejuaraan. Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Justinus (2011:17) mengemukakan “bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi atlet yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim”.

Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter seseorang agar dapat memperlancar proses latihan.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang atlet. Penampilan atlet dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk pula terhadap teknik dan taktik pada saat perlombaan. Namun, sehebat apapun seorang

atlet dengan tekniknya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal.

Oleh karena hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap profil kondisi fisik atlet selam. Penelitian ini juga menjadi daya tarik untuk mengetahui kondisi fisik atlet selam. Sehingga dengan adanya data ini diharapkan dapat menjadi data acuan untuk program latihan dalam rangka peningkatan atlet selam di DKI Jakarta. Penelitian ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Selam PELATDA DKI Jakarta Tahun 2024”.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, atlet dapat meningkatkan kinerja mereka dalam pertandingan, mengurangi risiko cedera, dan menjaga daya tahan mereka selama latihan dan kompetisi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban yang paling tepat. Adapun identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pencapaian prestasi cabang olahraga selam DKI Jakarta pada PON sebelumnya masih perlu peningkatan.
2. Kondisi fisik atlet belum memenuhi syarat baik.
3. Prestasi atlet cabang olahraga selam belum maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut, maka dalam penelitian ini perlu

pembatasan masalah agar hasil penelitian ini tidak menyimpang dari sasaran yang hendak dicapai. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada masalah pada kondisi fisik atlet cabang olahraga selam PELATDA DKI Jakarta tahun 2024 terkait daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, daya ledak, dan kelentukan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Selam PELATDA DKI Jakarta Tahun 2024?”

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman berharga dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan peneliti.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan masukan untuk masyarakat, terutama bagi para orang tua yang anaknya aktif dalam bidang olahraga, khususnya olahraga selam.

3. Bagi Almamater Universitas Negeri Jakarta

Sebagai sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan sebagai tambahan literature bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan.