

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga mencerminkan perjalanan mental dan emosional yang sarat nilai-nilai kehidupan. Melalui olahraga, seseorang belajar tentang kedisiplinan, ketahanan menghadapi rintangan, kerja keras, serta kemampuan mengelola keberhasilan dan kegagalan. Dalam konteks olahraga kompetitif, nilai-nilai ini menjadi esensi utama yang mendorong atlet untuk terus berprestasi. Salah satu cabang olahraga yang menuntut kombinasi keterampilan fisik, kecerdasan teknis, dan ketahanan mental adalah selancar angin (*Windsurfing*).

Selancar angin adalah olahraga air yang menggabungkan elemen berlayar dan berselancar, dengan angin sebagai sumber utama tenaga untuk melaju di atas air. Olahraga ini menuntut atlet untuk memahami secara mendalam dinamika alam, termasuk arah angin, kekuatan ombak, dan kondisi cuaca yang terus berubah. Kemampuan membaca lingkungan dengan akurat, mengambil keputusan cepat, serta mengelola tantangan fisik dan teknis menjadi keahlian utama yang harus dimiliki. Kombinasi tuntutan teknis, fisik, dan adaptasi yang tinggi menjadikan selancar angin sebagai salah satu cabang olahraga yang kompleks dan penuh tantangan (Andrianopoulos & Vogiatzis (2016)).

Di tingkat internasional, selancar angin telah menjadi salah satu cabang olahraga populer yang terus berkembang. Negara-negara seperti Australia, Jepang, dan Prancis telah menunjukkan keberhasilan dalam membangun sistem pembinaan olahraga yang komprehensif. Faktor-faktor seperti pelatih bersertifikasi

internasional, infrastruktur modern, dan kompetisi berkualitas tinggi menjadi fondasi bagi keberhasilan mereka dalam mencetak atlet kelas dunia (Green & Houlihan, 2005).

Namun, di Indonesia, perkembangan selancar angin masih menghadapi banyak hambatan. Sebagai negara kepulauan dengan garis pantai terpanjang kedua di dunia, Indonesia memiliki potensi besar untuk mengembangkan olahraga ini. Sayangnya, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal. Beberapa kendala utama yang dihadapi adalah minimnya fasilitas pelatihan yang sesuai standar internasional, keterbatasan pelatih bersertifikasi, dan rendahnya intensitas kompetisi domestik. Selain itu, kurangnya perhatian dari pemerintah dan sponsor terhadap cabang olahraga ini juga menjadi tantangan besar dalam pembinaan atlet (Leite et al., 2021).

Menurut Weinberg & Gould (2018), keterbatasan fasilitas dapat menjadi salah satu penghambat utama dalam pengembangan atlet di cabang olahraga tertentu. Tanpa dukungan infrastruktur yang memadai, atlet tidak memiliki kesempatan untuk meningkatkan performa mereka secara optimal. Selain itu, tekanan psikologis yang dihadapi oleh atlet akibat kurangnya dukungan finansial sering kali menjadi hambatan dalam menjaga motivasi untuk terus berlatih.

Dalam konteks nasional, Pekan Olahraga Nasional (PON) menjadi ajang yang sangat penting bagi para atlet Indonesia, termasuk cabang selancar angin. PON tidak hanya menjadi platform untuk menampilkan kemampuan terbaik, tetapi juga menjadi indikator keberhasilan pembinaan olahraga di tingkat daerah. PON XXI Aceh-Sumatera Utara 2024, sebagai edisi terbaru, menjadi kesempatan besar

bagi atlet selancar angin untuk menunjukkan potensi mereka dan memperjuangkan prestasi di level nasional.

Namun, persiapan menuju ajang sebesar PON tidaklah mudah. Atlet harus menghadapi berbagai tantangan, mulai dari keterbatasan peralatan modern hingga tekanan mental yang muncul akibat tingginya ekspektasi. Selain itu, pola makan, pola tidur, dan program latihan menjadi faktor krusial yang memengaruhi keberhasilan atlet. Thomas et al. (2016) menyatakan bahwa nutrisi yang tepat tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan energi selama latihan, tetapi juga mempercepat pemulihan tubuh setelah aktivitas fisik yang intens. Sementara itu, Vitale et al. (2019) mengemukakan bahwa pola tidur yang buruk dapat menghambat proses pemulihan mental dan fisik atlet, sehingga mengurangi performa mereka di lapangan.

Sebagai seorang atlet selancar angin yang telah menekuni olahraga ini sejak 2013, penulis menghadapi langsung berbagai kendala tersebut. Mulai dari minimnya fasilitas pelatihan hingga tekanan kompetitif, perjalanan ini menjadi refleksi nyata dari kondisi pembinaan olahraga selancar angin di Indonesia. Dalam konteks inilah penelitian ini berusaha menggali lebih dalam pengalaman pribadi penulis, sekaligus mengaitkannya dengan kebijakan, budaya, dan sosial olahraga nasional.

Penelitian ini menggunakan pendekatan autoetnografi untuk menggambarkan perjalanan penulis sebagai atlet dalam persiapan menuju PON XXI Aceh-Sumatera Utara 2024. Pengalaman pribadi ini tidak hanya menjadi refleksi individu, tetapi juga memberikan gambaran tentang tantangan yang lebih

luas dalam pembinaan olahraga selancar angin di Indonesia. Dengan memberikan wawasan mendalam tentang peran pelatih, keluarga, pemerintah, dan sponsor dalam mendukung perkembangan atlet, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi penting bagi pembinaan olahraga nasional. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi strategis dalam meningkatkan ekosistem olahraga, termasuk dari segi kebijakan, pendanaan, dan infrastruktur.

### **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada pengalaman pribadi seorang atlet selancar angin dalam mempersiapkan diri menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara 2024. Menggunakan pendekatan autoetnografi, penelitian ini mengeksplorasi tantangan teknis, mental, dan infrastruktur, termasuk keterbatasan fasilitas pelatihan, tekanan mental, serta peran pola makan, pola tidur, dan program latihan. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji kontribusi pelatih, keluarga, komunitas, dan sponsor dalam mendukung persiapan atlet, serta untuk memberikan rekomendasi dalam meningkatkan sistem pembinaan olahraga nasional.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apa saja tantangan teknis, mental, dan infrastruktur yang dihadapi atlet selancar angin dalam mempersiapkan diri menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara 2024?
2. Bagaimana peran pola makan, pola tidur, dan program latihan dalam menunjang performa atlet selancar angin?

3. Bagaimana kontribusi pelatih, keluarga, komunitas olahraga, dan sponsor dalam mendukung persiapan atlet menuju PON?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Melalui penelitian ini, saya ingin mencapai beberapa tujuan utama:

1. Mengidentifikasi tantangan teknis, mental, dan infrastruktur yang dihadapi oleh atlet selancar angin dalam mempersiapkan diri menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatera Utara 2024.
2. Menganalisis peran pola makan, pola tidur, dan program latihan dalam mendukung performa atlet selancar angin.
3. Mengevaluasi kontribusi pelatih, keluarga, komunitas olahraga, dan sponsor dalam mendukung persiapan atlet menuju PON.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam memperkaya kajian autoetnografi di bidang olahraga, khususnya mengenai pengalaman atlet selancar angin di Indonesia. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan pembinaan atlet, terutama dalam konteks kebijakan olahraga nasional.

Secara praktis, penelitian ini memberikan panduan bagi atlet, pelatih, dan pengambil kebijakan dalam memahami tantangan yang dihadapi atlet selancar angin serta pentingnya pola makan, pola tidur, dan program latihan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk meningkatkan dukungan infrastruktur dan pembinaan olahraga di Indonesia.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi atlet muda di Indonesia untuk terus berusaha mencapai prestasi dengan semangat dan dedikasi yang tinggi.

