

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga prestasi menjadi salah satu indikator kemajuan suatu bangsa, karena keberhasilan dalam kompetisi internasional dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa di mata dunia. Indonesia, sebagai negara dengan populasi besar dan sumber daya manusia yang melimpah, memiliki potensi besar untuk berprestasi di berbagai cabang olahraga, baik di tingkat regional maupun internasional. Pencapaian prestasi dalam olahraga tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan proses pembinaan jangka panjang yang sistematis, terencana, dan berkelanjutan. Sistem pembinaan olahraga prestasi harus dimulai dari usia dini melalui proses pemanduan bakat, pembinaan usia muda, hingga pembentukan olahragawan *elite*. Proses ini melibatkan berbagai aspek seperti pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental, yang harus diintegrasikan secara harmonis untuk menghasilkan atlet berprestasi. Selain itu, dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) olahraga, serta manajemen pembinaan yang profesional l

menjadi faktor kunci dalam mengoptimalkan potensi atlet.

Dalam era modern, persaingan olahraga prestasi semakin ketat dan kompleks. Setiap negara berlomba-lomba mengembangkan program pembinaan olahraga dengan menerapkan pendekatan ilmiah dan teknologi mutakhir. Keberhasilan dalam olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh bakat dan kerja keras atlet, tetapi juga oleh kualitas sistem pembinaan, ketersediaan sarana prasarana modern, dukungan tim ahli multidisiplin, serta pendanaan yang memadai. Oleh karena itu, pengembangan olahraga prestasi membutuhkan komitmen dan dukungan dari berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, induk organisasi olahraga, akademisi, dan masyarakat.

Pemerintah Indonesia telah berkomitmen untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional. Sebagai langkah strategis, pemerintah telah merumuskan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang tertuang dalam Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021. Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) bertujuan untuk menciptakan sistem pembinaan olahragawan yang terstruktur, berkelanjutan, dan berorientasi pada prestasi tinggi. Melalui Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), pemerintah berupaya menciptakan ekosistem olahraga yang kondusif bagi tumbuh kembangnya olahragawan berbakat sejak usia dini.

Dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang lebih tinggi, pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan yang komprehensif melalui Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Kebijakan ini mengatur pembinaan olahragawan secara bertahap dimulai dari tingkat sekolah dasar, kemudian berlanjut ke sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di tingkat Kabupaten/Kota dan Provinsi. Dengan melibatkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan serta Pemerintah Daerah. Melalui sistem ini, pemerintah berharap dapat mencetak olahragawan berprestasi yang mengharumkan nama bangsa.

Dalam rangka mewujudkan cita-cita Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), pemerintah menginisiasi pembentukan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) sebagai pusat pembinaan olahragawan muda yang terintegrasi dan berstandar internasional.

Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) merupakan program unggulan pemerintah yang dirancang untuk mencetak olahragawan berprestasi di masa depan. Program ini bertujuan untuk menjaring, membina, dan mengembangkan potensi olahragawan muda sejak usia dini. Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) juga menjadi wadah bagi olahragawan-olahragawan muda untuk berlatih secara intensif dan terstruktur di bawah bimbingan pelatih-pelatih yang berkualitas.

Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) secara khusus dirancang untuk olahragawan muda berusia 12-15 tahun atau setara dengan tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Batas usia ini dipilih karena pada usia tersebut, olahragawan muda masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Selain itu, Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) juga memberikan perhatian khusus pada cabang olahraga yang memiliki spesialisasi awal seperti senam dan renang, yang di mana pembinaan sejak usia dini sangat penting.

Tujuan utama Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) adalah mencetak olahragawan-olahragawan berprestasi yang mampu mengharumkan nama bangsa di kancah internasional. Melalui pembinaan yang intensif dan terstruktur, diharapkan para olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) dapat mencapai prestasi puncak di berbagai ajang olahraga, baik di tingkat

nasional maupun internasional. Selain itu, Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) juga bertujuan untuk mengembangkan karakter olahragawan, seperti disiplin, semangat juang, dan kerja sama tim.

Saat ini, Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) telah tersebar di 4 perguruan tinggi di Indonesia dan menjalin kerja sama diantaranya yaitu Universitas Negeri Jakarta, Universitas Negeri Semarang, Universitas Negeri Surabaya dan Universitas Pendidikan Indonesia. Kerja sama ini sangat penting untuk menyediakan fasilitas latihan, tenaga pelatih, dan dukungan akademik bagi para olahragawan muda. Dengan tersebar di beberapa perguruan tinggi, Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) dapat menjangkau lebih banyak olahragawan berbakat dari berbagai daerah di Indonesia. Universitas Negeri Jakarta menjadi salah satu perguruan tinggi yang berperan aktif dalam pelaksanaan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN).

Universitas Negeri Jakarta memiliki peran strategis dalam pengembangan sumber daya manusia di bidang olahraga, khususnya melalui Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK). Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta telah berkontribusi signifikan dalam menghasilkan tenaga profesional di bidang keolahragaan, baik sebagai pendidik, pelatih, maupun tenaga ahli olahraga. Dengan pengalaman lebih dari lima dekade dalam pendidikan keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta telah membangun reputasi yang kuat dan jaringan kerja sama yang luas dengan berbagai institusi olahraga nasional dan internasional.

Sebagai institusi pendidikan tinggi yang fokus pada pengembangan ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta dilengkapi dengan berbagai fasilitas dan

infrastruktur pendukung yang memadai. Kampus Universitas Negeri Jakarta memiliki kompleks olahraga yang terdiri dari stadion atletik, kolam renang, gedung olahraga serbaguna, laboratorium kondisi fisik, serta berbagai lapangan dan fasilitas latihan untuk berbagai cabang olahraga. Ketersediaan fasilitas ini menjadi modal penting dalam mendukung program pembinaan atlet, khususnya program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN).

Keunggulan Universitas Negeri Jakarta dalam bidang keolahragaan juga didukung oleh keberadaan tenaga pengajar dan pelatih yang berkompeten, serta tim ahli multidisiplin yang terdiri dari pakar biomekanika, fisiologi olahraga, psikologi olahraga, dan ilmu-ilmu pendukung lainnya. Selain itu, Universitas Negeri Jakarta juga secara aktif melakukan penelitian dan pengembangan di bidang ilmu keolahragaan, yang hasilnya dapat diaplikasikan langsung dalam program pembinaan atlet. Kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan peneliti di Universitas Negeri Jakarta menciptakan lingkungan yang ideal untuk pengembangan bakat-bakat muda dalam mencapai prestasi dengan mengembangkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek fundamental yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi optimal. Secara umum, kondisi fisik dapat didefinisikan sebagai satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Setiap cabang olahraga memiliki tuntutan kondisi fisik yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik cabang olahraga tersebut.

Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis, terencana, dan progresif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari

seluruh sistem tubuh. Proses pembinaan kondisi fisik perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti prinsip *overload* (beban lebih), prinsip spesifikasi, prinsip individual, prinsip *reversible* (kembali asal), dan prinsip pemulihan. Perencanaan program latihan kondisi fisik juga harus mempertimbangkan periodisasi latihan, yang terdiri dari periode persiapan, periode kompetisi, dan periode transisi, untuk mencapai *peak performance* pada saat yang tepat.

Pemantauan dan evaluasi kondisi fisik atlet merupakan bagian integral dari proses pembinaan yang tidak dapat diabaikan. Melalui serangkaian tes dan pengukuran yang komprehensif, pelatih dapat memperoleh data objektif tentang perkembangan kondisi fisik atlet, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta melakukan penyesuaian program latihan yang diperlukan. Penggunaan teknologi modern seperti peralatan tes laboratorium, sistem analisis biomekanik, dan perangkat pemantauan fisiologis dapat memberikan informasi yang lebih akurat dan detail tentang kondisi fisik atlet. Data-data ini menjadi dasar pengambilan keputusan dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut, maka penulis ingin mengkaji secara lebih mendalam mengenai “Profil Kondisi Fisik Olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Jakarta.” Penelitian ini menjadi sangat krusial untuk dilakukan sebagai bagian dari evaluasi dan pengembangan program pembinaan atlet muda potensial. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran komprehensif tentang status kondisi fisik para atlet, tetapi juga dapat menjadi dasar untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan program pembinaan yang telah dilakukan. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan

dalam penyusunan program latihan yang lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan spesifik masing-masing atlet.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan diatas, maka bisa diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya profil kondisi fisik olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Jakarta.
2. Belum adanya penelitian yang secara mendalam mengkaji kondisi fisik olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Jakarta berdasarkan cabang olahraga yang mereka tekuni.
3. Setiap olahragawan memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda. Program latihan yang tidak disesuaikan dengan profil individual dapat menghambat perkembangan olahragawan dan meningkatkan risiko cedera.

## **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah berdasarkan identifikasi masalah adalah mengenai Profil Kondisi Fisik Olahragawan Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Jakarta.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu “Bagaimana Kondisi Fisik Olahragawan pada Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) Universitas Negeri Jakarta?”.

## E. Kegunaan Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a) Bagi pelatih, pelatih dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi fisik setiap olahragawan yang berada di bawah bimbingannya.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang fisiologi olahraga.
- c) Bagi mahasiswa, khususnya program studi Ilmu Keolahragaan dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

### 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi pelatih, hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap olahragawan. Pelatih dapat menentukan jenis latihan, intensitas, dan volume latihan yang paling sesuai untuk meningkatkan performa olahragawan.
- b) Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program pembinaan olahragawan nasional.
- c) Bagi pemerintah, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengidentifikasi olahragawan-olahragawan muda yang memiliki potensi untuk berprestasi di tingkat yang lebih tinggi.