

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik merupakan cabang olahraga yang sangat fundamental dan menjadi dasar bagi pengembangan kemampuan fisik dan prestasi di berbagai nomor olahraga. Salah satu wadah pembinaan atletik di lingkungan perguruan tinggi adalah Kelompok Olahraga Prestasi (KOP) Atletik, yang berperan penting dalam menyiapkan mahasiswa untuk berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Usia latihan menjadi salah satu faktor krusial dalam pembinaan atlet atletik mahasiswa. Penentuan usia awal mulai berlatih dapat memengaruhi perkembangan fisik, teknik, dan mental atlet. Banyak penelitian menunjukkan bahwa usia mahasiswa merupakan periode emas (*golden age*) untuk pencapaian prestasi optimal dalam cabang atletik, sehingga penting untuk mengetahui distribusi usia latihan atlet di KOP Atletik.

Usia biologis seorang atlet sangat berpengaruh terhadap tingkat kematangan fisik dan mental yang diperlukan untuk menjalani latihan yang intens. Meskipun usia kronologis sering dijadikan acuan dalam menentukan kategori kompetisi, usia biologis memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kesiapan seorang atlet dalam menghadapi beban latihan yang lebih berat. Hal ini menjadi semakin relevan bagi atlet mahasiswa yang berada pada fase transisi kehidupan, di mana mereka harus menghadapi tantangan ganda antara tuntutan akademik dan persiapan fisik untuk berprestasi di tingkat olahraga.

Variasi usia mulai latihan di kalangan atlet mahasiswa juga menjadi faktor penting yang memengaruhi perkembangan mereka. Beberapa atlet memulai latihan serius sejak usia dini, bahkan pada tingkat sekolah menengah, sementara yang lain baru mulai mengembangkan kemampuan atletik mereka ketika memasuki perguruan tinggi. Perbedaan ini tidak hanya mempengaruhi kesiapan fisik tetapi juga penguasaan keterampilan, mental, dan motivasi mereka untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, penelitian ini sangat penting untuk mengidentifikasi pengaruh usia mulai latihan terhadap pencapaian prestasi atlet, khususnya di KOP Atletik, serta memberikan wawasan bagi pengembangan program pembinaan yang lebih efektif dan sesuai dengan usia dan tahap perkembangan masing-masing atlet.

Selain itu, penting untuk diingat bahwa usia mulai latihan dapat berhubungan erat dengan pola pembinaan jangka panjang atlet. Dalam konteks atlet mahasiswa, terutama yang tergabung dalam KOP Atletik, usia latihan yang lebih muda memungkinkan mereka untuk memperoleh waktu lebih banyak dalam pembentukan fisik dan mental yang diperlukan untuk mencapai puncak prestasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa usia awal yang lebih muda dalam latihan olahraga dapat memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengembangkan teknik yang lebih baik, meningkatkan daya tahan fisik, serta membangun mental yang lebih kokoh. Namun, bagi atlet yang baru memulai latihan di usia yang lebih tua, meskipun tantangan lebih besar, potensi mereka untuk berprestasi tetap ada dengan pendekatan yang tepat dalam latihan.

Pemahaman tentang faktor usia ini sangat relevan dalam merancang program latihan yang terstruktur dan disesuaikan dengan tahap perkembangan atlet. Program yang mempertimbangkan usia latihan dan kematangan fisik atlet dapat membantu meningkatkan efektivitas pembinaan dan mempercepat pencapaian prestasi. Oleh karena itu, penelitian mengenai usia mulai latihan di kalangan atlet mahasiswa KOP Atletik tidak hanya memberikan gambaran tentang pola latihan yang ada, tetapi juga dapat memberikan dasar untuk strategi pengembangan atlet yang lebih terfokus dan berbasis data, baik untuk tingkat lokal, nasional, maupun internasional.

Namun, hingga saat ini, data mengenai usia mulai berlatih atlet atletik mahasiswa, khususnya di lingkungan KOP Atletik, masih terbatas. Padahal, informasi ini sangat dibutuhkan untuk merancang program pembinaan yang tepat sasaran dan berkelanjutan. Dengan mengetahui usia awal latihan, pelatih dan pengelola dapat menyesuaikan materi, intensitas, serta strategi pengembangan atlet sesuai dengan karakteristik usia dan tahap perkembangan mahasiswa.

Intelligentia - Dignitas

Selain itu, beberapa regulasi kejuaraan mahasiswa seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) juga menetapkan batas usia maksimal peserta, yaitu 23 tahun. Hal ini semakin menegaskan pentingnya atlet dalam pembinaan dan kesinambungan latihan sejak memasuki jenjang perguruan tinggi agar atlet memiliki waktu yang cukup untuk mencapai puncak prestasi sebelum batas usia tersebut.

Faktor lain yang juga menjadi pertimbangan adalah perbedaan latar belakang usia latihan atlet. Sebagian mahasiswa mungkin sudah memulai latihan sejak sekolah menengah, namun tidak sedikit pula yang baru mengenal atletik ketika memasuki bangku kuliah. Variasi ini dapat memengaruhi performa, motivasi, dan potensi pencapaian prestasi atlet di masa depan.

Untuk itu peneliti ingin melakukan survei mengenai usia latihan atlet mahasiswa KOP Atletik sangat penting dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata tentang pola pembinaan yang terjadi di lapangan. Hasil survei ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan, strategi pelatihan, serta program rekrutmen atlet yang lebih efektif dan berorientasi pada prestasi jangka panjang.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia kepelatihan dan pengelolaan olahraga atletik di perguruan tinggi, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas dan kuantitas atlet berprestasi melalui pembinaan yang berbasis data dan kebutuhan riil mahasiswa.

B. Identifikasi masalah

1. Pada usia berapa mayoritas mahasiswa KOP Atletik memulai latihan atletik secara rutin?

2. Apakah terdapat perbedaan usia mulai berlatih antara atlet yang sudah pernah berprestasi dengan yang belum berprestasi di KOP Atletik?
3. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi prestasi atlet mahasiswa selain usia mulai latihan?
4. Apa saja kendala yang dihadapi mahasiswa dalam memulai latihan atletik pada usia tertentu di lingkungan KOP Atletik?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka peneliti membatasi permasalahan pada “Usia Latihan Atlet Mahasiswa KOP Atletik”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

“Seberapa Pengaruh Usia Latihan Atlet Mahasiswa KOP Atletik”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan sebagai kajian dalam olahraga pendidikan pada khususnya.
2. Dapat dipakai sebagai pembelajaran, bahan bacaan, dan referensi bagi penelitian di masa yang akan datang.
3. Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan olahraga.

4. Diharapkan menjadi masukan sekaligus memacu semangat belajar mahasiswa untuk mengembangkan diri dibidang olahraga prestasi.



Intelligentia - Dignitas