

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembinaan atlet sejak usia dini merupakan fondasi utama dalam mencetak prestasi olahraga tingkat tinggi. Dalam konteks senam aerobik, pembinaan yang sistematis dan berjenjang memungkinkan seorang atlet mengembangkan kemampuan motorik dasar, fleksibilitas, dan koordinasi gerak secara optimal (Balyi & Hamilton, 2004). Proses ini tidak hanya menekankan pada latihan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan disiplin sejak usia dini, yang menjadi modal penting dalam menghadapi tantangan kompetitif di masa depan.

Model *Long Term Athlete Development* (LTAD) menjadi kerangka penting dalam memahami bagaimana seorang atlet berkembang dari tahap pengenalan olahraga hingga mencapai puncak prestasi. LTAD menekankan pentingnya tahapan perkembangan yang sesuai dengan usia biologis dan psikologis atlet, serta perlunya periodisasi latihan yang terstruktur untuk menghindari *overtraining* dan cedera (Lloyd, 2015). Dalam konteks ini, perjalanan atlet senam aerobik yang dimulai sejak usia dini mencerminkan penerapan prinsip LTAD secara nyata.

Senam aerobik atau *aerobic gymnastics* sebagai nomor lomba senam olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan kesempurnaan gerak, memerlukan pembinaan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Prestasi di *aerobic*

*gymnastics* harus memiliki latar belakang latihan yang panjang, konsisten, dan didukung oleh lingkungan yang kondusif (Bompa & Haff, 2009). Oleh karena itu, keberhasilan atlet senam aerobik dalam meraih emas di PON XXI bukanlah hasil yang instan, melainkan sebuah dari proses panjang berjenjang dan terstruktur.

Resiliensi menjadi faktor penting dalam mempertahankan motivasi dan performa atlet sepanjang perjalanan kariernya. Atlet yang memiliki resiliensi tinggi mampu bangkit dari kegagalan, mengelola tekanan kompetisi, dan tetap fokus pada tujuan jangka panjang (Malina, 2004). Dalam studi autoetnografi ini, pengalaman pribadi yang terjadi oleh peneliti akan menggambarkan bagaimana resiliensi dibentuk melalui pengalaman latihan, kegagalan, dan keberhasilan yang dialaminya sejak usia awal

Aspek antropometri juga memainkan peran penting dalam seleksi dan pembinaan atlet senam aerobik. Proporsi tubuh yang ideal, seperti panjang tungkai, fleksibilitas dan mobilitas sendi, serta komposisi tubuh, menjadi indikator penting dalam menentukan potensi seorang atlet. Dalam kasus peneliti, keunggulan antropometrik yang dimiliki sejak dini menjadi salah satu faktor yang mendukung kemampuannya dalam mengeksekusi gerakan dengan tingkat kesulitan tinggi.

Pembinaan kondisi fisik yang berjenjang, mulai dari penguatan otot inti, peningkatan kapasitas aerobik, hingga latihan kecepatan dan kelincahan, menjadi fondasi utama dalam membentuk performa kompetitif. Latihan yang disesuaikan dengan tahapan usia dan kemampuan individu terbukti

meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera (Faigenbaum & Myer, 2010). Hasil yang ditunjukkan menjadi progres signifikan dalam aspek ini, yang memungkinkan tampil konsisten di berbagai hasil kompetisi.

Motivasi intrinsik yang kuat menjadi penggerak utama dalam mempertahankan komitmen latihan jangka panjang. Atlet yang memiliki tujuan jelas dan dorongan internal yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan (Ryan & Deci, 2000). Dalam perjalanan yang telah dilewati, motivasi untuk menjadi juara nasional menjadi energi utama yang mendorongnya melewati berbagai fase pembinaan.

Keterlibatan pelatih yang kompeten dan sistem pendukung keluarga juga menjadi elemen penting dalam keberhasilan pembinaan atlet. Pelatih yang memahami prinsip LTAD dan mampu membangun hubungan interpersonal yang positif dengan atlet akan menciptakan lingkungan latihan yang produktif dan supportif (Chang, 2008). Dalam kasus pada seorang atlet, sinergi antara pelatih, keluarga, dan institusi pembinaan menjadi kunci keberhasilan jangka panjang.

Permasalahan dalam atlet senam aerobik salah satunya adalah beberapa atlet pemanasan atau pendinginan yang kurang maksimal serta kesiapan fisik yang belum siap dalam melakukan *element difficulty*, resiko cedera dapat meningkat karena dapat dipengaruhi dari intensitas latihan yang tinggi dan *recovery* atlet yang kurang maksimal, seorang atlet tidak melakukan pemanasan karena lelah latihan yang sebelumnya masih dirasakan dan pada pendinginan menjadi sangat lelah dengan intensitas latihan yang baru selesai

dilakukan. Lalu kesiapan fisik juga sangat diperlukan bagi seorang atlet senam aerobik karena jika kesiapan fisik kurang maka *element difficulty* tidak bisa dilakukan dan hanya akan membuat atlet cedera.

Studi autoetnografi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika pembinaan atlet dari perspektif pelaku langsung. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif, nilai-nilai, dan makna yang dibangun selama proses pembinaan. Dengan demikian, skripsi ini tidak hanya menyajikan data empiris, tetapi juga narasi reflektif yang memperkaya pemahaman tentang pembinaan atletik.

Akhirnya, keberhasilan dalam meraih emas di PON XXI menjadi bukti nyata bahwa pembinaan yang berjenjang, berbasis LTAD, dan didukung oleh resiliensi serta motivasi tinggi dapat menghasilkan prestasi optimal. Skripsi ini diharapkan menjadi inspirasi dan referensi bagi pembina olahraga, pelatih, dan institusi pendidikan dalam merancang program pembinaan atlet yang berkelanjutan dan berorientasi pada prestasi jangka panjang (Ellis *et al.*, 2011).

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada mengkaji secara mendalam proses pembinaan berjenjang dan pengembangan resiliensi seorang atlet senam aerobik sejak usia dini hingga mencapai prestasi tertinggi di ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI. Penelitian ini menyoroti penerapan prinsip *Long Term Athlete Development* (LTAD), faktor-faktor fisik dan psikologis yang mendukung performa, serta dinamika motivasi dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan kompetitif. Melalui pendekatan autoetnografi, penelitian ini juga

menelusuri pengalaman subjektif atlet sebagai representasi dari model pembinaan yang efektif dan berkelanjutan.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut, maka perumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah: ” Bagaimana pembinaan atlet senam aerobik putri DKI Jakarta meraih emas PON XXI Aceh-Sumut 2024, penerapan LTAD pada atlet senam aerobik putri, dan resiliensi menghadapi tantangan dan hambatan serta melihat peluang pada generasi muda dalam studi auto-etnografi”

### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini memiliki kegunaan yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang pembinaan atlet dan psikologi olahraga. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah akademik dengan mengintegrasikan pendekatan autoetnografi dalam studi olahraga, yang masih relatif jarang digunakan dalam konteks Indonesia. Dengan menggali pengalaman subjektif atlet secara reflektif, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mendalam mengenai proses pembinaan jangka panjang dan dinamika resiliensi yang terbentuk selama perjalanan karier atlet.

Selain itu, penelitian ini memperkuat relevansi model *Long Term Athlete Development* (LTAD) sebagai kerangka pembinaan yang sistematis dan berjenjang. Melalui studi kasus atlet senam aerobik yang berhasil meraih medali emas di PON XXI, penelitian ini menunjukkan bagaimana tahapan-

tahapan LTAD dapat diterapkan secara nyata dan efektif, mulai dari pengenalan olahraga di usia dini, pengembangan kondisi fisik, hingga pencapaian prestasi puncak.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan teoritis yang dapat dijadikan acuan dalam merancang program pembinaan atlet berbasis ilmiah. Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi pelatih, pembina olahraga, dan institusi pendidikan dalam merancang strategi pembinaan yang berkelanjutan. penelitian ini dapat menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi para pelatih dalam memahami kebutuhan psikologis dan fisik atlet di setiap tahap perkembangan.

Lebih jauh, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi organisasi olahraga dan pengambil kebijakan dalam mengevaluasi sistem pembinaan yang ada. Dengan menampilkan bukti empiris bahwa pembinaan yang berjenjang dan terstruktur mampu menghasilkan prestasi optimal, penelitian ini mendorong perlunya investasi jangka panjang dalam pengembangan atlet muda. Hal ini sejalan dengan visi pembangunan olahraga nasional yang berorientasi pada prestasi dan keberlanjutan.

Bagi atlet muda dan orang tua, penelitian ini menyampaikan pesan penting bahwa kesuksesan dalam olahraga bukanlah hasil instan, melainkan buah dari proses panjang yang melibatkan latihan konsisten, pembinaan yang tepat, dan ketahanan mental yang kuat. Kisah perjalanan atlet dalam

penelitian ini dapat menjadi motivasi dan panduan dalam meniti karier olahraga secara profesional.

Secara keseluruhan, penelitian ini berfungsi sebagai jembatan antara teori dan praktik dalam pembinaan atlet. Dengan menggabungkan pendekatan reflektif dan analisis ilmiah, penelitian ini tidak hanya menjelaskan bagaimana prestasi diraih, tetapi juga mengapa proses pembinaan yang tepat sangat krusial dalam membentuk atlet yang tangguh dan berprestasi.

