

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodif, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Pasal 1), Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (Pasal 20) (UU keolahragaan nomor 11, 2022). Definisi olahraga menurut Husdarta (dalam M.Or, 2017) bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya dan kemauanya semaksimal mungkin.

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif, dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Slamet Alamsyah, 2019). Dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dengan melibatkan unsur pikiran, raga, dan jiwa, yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selain itu, olahraga juga berperan sebagai sarana

pembinaan prestasi untuk mengoptimalkan kemampuan individu hingga tingkat maksimal, sekaligus berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup. Salah satu olahraga yang saat ini banyak digemari oleh orang-orang khususnya anak-anak adalah taekwondo. Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berasal dari Korea, diartikan sebagai sebuah filosofi kehidupan yang memiliki kekuatan dan kedalamannya dalam menggunakan teknik kaki dan tangan sebagai serangan (Sovoie dalam Desiani Rizki Purwningtyas & Gifari, 2021).

Taekwondo merupakan seni bela diri asal Korea Selatan yang mengalami perkembangan pesat dan kini digemari di berbagai negara, termasuk Indonesia. Dalam cabang olahraga ini terdapat tiga kategori utama yang dipertandingkan, yaitu *kyorugi* (bertarung), *poomsae* (seni), dan *kyukpa* (atraksi). Pada kategori *kyorugi*, dua atlet saling berhadapan untuk mengumpulkan poin melalui teknik tendangan dan pukulan yang sah pada area tubuh yang dilindungi maupun kepala. Sistem pertandingan *kyorugi* dibedakan berdasarkan kelompok usia seperti *cadet*, *junior*, dan *senior*, serta kelas berat badan dan jenis kelamin sehingga kompetisi berlangsung lebih adil.

Sebagai salah satu bela diri populer di dunia, taekwondo memiliki organisasi internasional yang mengatur seluruh kegiatan dan regulasinya secara global. Organisasi tersebut adalah *World Taekwondo Federation* (WTF), atau yang dikenal sebagai “*Kukkiwon*” dalam bahasa Korea, yang berarti Pusat Pelatihan Nasional. Berdiri sejak tahun 1973, WTF bertugas menetapkan standar teknik, aturan pertandingan, sistem penilaian, serta perlengkapan resmi yang digunakan atlet. Selain itu, organisasi ini juga bertanggung jawab menyelenggarakan kompetisi

internasional seperti Kejuaraan Dunia Taekwondo dan Olimpiade. WTF bekerja sama dengan Komite Olimpiade Internasional (IOC), sehingga statusnya sebagai induk resmi taekwondo diakui secara global. Kehadiran organisasi ini memastikan perkembangan taekwondo tetap terarah dan memiliki standar yang diakui di seluruh dunia.

Di Indonesia, pembinaan olahraga berada di bawah tanggung jawab Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Lembaga ini berperan dalam merumuskan kebijakan, menyediakan program pengembangan, serta memfasilitasi pembinaan olahraga mulai dari tingkat pendidikan hingga olahraga prestasi. Kemenpora bekerja sama dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai organisasi yang mengkoordinasikan seluruh cabang olahraga prestasi di tingkat nasional. Pada cabang taekwondo, terdapat Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) yang bertugas mengatur pembinaan, menyusun regulasi, mengadakan kompetisi resmi seperti Kejurnas, Pra-PON, dan PON, serta menyelenggarakan sertifikasi pelatih dan wasit. Melalui struktur kepengurusan dari pusat hingga daerah, PBTI memastikan perkembangan taekwondo berjalan sesuai standar nasional dan internasional.

Upaya untuk meningkatkan prestasi atlet taekwondo dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti sistem pembinaan yang berjenjang dari tingkat klub hingga nasional, peningkatan kualitas pelatih melalui pelatihan dan sertifikasi, serta penyusunan program latihan yang mengacu pada standar internasional. Selain itu, pengurus berupaya menyediakan fasilitas latihan yang memadai agar proses latihan

dapat berjalan secara optimal. Dalam pembinaan modern, penerapan *sport science* juga menjadi hal yang sangat penting, meliputi aspek antropometri, kondisi fisik, psikologis, teknik, dan taktik, dengan kondisi fisik dan psikologis sebagai faktor yang paling menentukan dalam pencapaian prestasi. Oleh sebab itu, pengurus memanfaatkan metode seperti strength and conditioning, pengaturan gizi olahraga, serta analisis video untuk meningkatkan kualitas latihan, yang juga didukung oleh proses pencarian bakat dan evaluasi rutin terhadap perkembangan atlet.

Salah satu tempat berkumpulnya para atlet unggulan adalah Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan, yang menjadi pusat pembinaan atlet pelajar berbakat dari berbagai daerah di Indonesia, termasuk cabang olahraga taekwondo. Di SKO Ragunan, para atlet tidak hanya mendapatkan pendidikan formal, tetapi juga menjalani program latihan yang terstruktur, intensif, dan berkelanjutan di bawah bimbingan pelatih profesional. Lingkungan yang kompetitif serta dukungan fasilitas yang memadai menjadikan SKO Ragunan sebagai wadah strategis dalam mencetak atlet berprestasi yang mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Selain itu, pembinaan di SKO Ragunan juga menekankan keseimbangan antara aspek akademik dan prestasi olahraga, sehingga atlet dapat berkembang secara menyeluruh baik dari segi fisik, mental, maupun intelektual.

Cabang olahraga taekwondo di SKO Ragunan telah banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi yang mampu bersaing di tingkat nasional hingga internasional, bahkan tidak sedikit yang berhasil menembus pemusatan latihan nasional (pelatnas). Keberhasilan ini menunjukkan efektivitas sistem pembinaan yang

diterapkan, baik dari segi program latihan, kualitas pelatih, maupun dukungan fasilitas. Salah satu atlet unggulan yang merupakan bagian dari pembinaan tersebut adalah peneliti sendiri, yang turut merasakan proses pembinaan secara langsung serta berkontribusi dalam berbagai pencapaian prestasi. Pengalaman ini menjadi nilai tambah dalam penelitian, karena memberikan sudut pandang yang lebih mendalam terkait proses pembinaan dan faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi atlet taekwondo.

Perjalanan prestasi tersebut tidak diraih secara instan, melainkan melalui proses panjang yang penuh perjuangan dan konsistensi. Penulis, Bassam Raihan, yang lahir pada 23 November 2001, mulai mengenal dan menekuni olahraga taekwondo sejak usia 7 tahun atas arahan orang tua. Sejak saat itu, penulis menjalani berbagai tahapan latihan dan kompetisi secara berkelanjutan, menghadapi tantangan, serta terus berupaya meningkatkan kemampuan diri. Proses inilah yang membentuk karakter, mental bertanding, serta komitmen tinggi dalam mencapai prestasi di cabang olahraga taekwondo.

Selain didukung oleh komitmen yang kuat dan sistem pembinaan yang baik, penulis juga memiliki keunggulan dari segi antropometri yang menunjang performanya, seperti panjang tungkai di atas rata-rata. Penulis juga memiliki daya tahan yang sangat baik sehingga mampu tampil optimal dalam pertandingan, serta fleksibilitas gerak yang tinggi yang menjadi modal penting dalam mengeksekusi teknik tendangan secara efektif. Di samping itu, penguasaan teknik yang lengkap memungkinkan penulis melakukan variasi gerakan yang sulit diantisipasi oleh

lawan. Kekuatan otot tungkai yang baik serta daya tahan yang unggul turut memberikan keuntungan kompetitif yang signifikan di arena pertandingan. Kombinasi faktor-faktor tersebut menjadikan penulis mampu tampil secara konsisten dan efektif dalam menghadapi berbagai lawan.

Pembinaan olahraga prestasi di Indonesia terus berkembang seiring dengan upaya meningkatkan kualitas atlet secara berjenjang dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang telah diterapkan adalah *Long Term Athlete Development* (LTAD), yaitu program pengembangan atlet jangka panjang yang menekankan proses pembinaan sesuai tahap pertumbuhan, perkembangan, dan kebutuhan spesifik atlet. Program ini bertujuan memastikan setiap atlet mendapatkan fondasi fisik, teknik, mental, dan sosial yang kuat sejak usia dini hingga mencapai tahap puncak kariernya.

Menariknya, dalam praktik di lapangan, perjalanan pembinaan yang dilakukan oleh para pengurus dan pelatih sering kali telah sejalan dengan prinsip-prinsip LTAD, meskipun tidak selalu disadari atau secara formal mengacu pada konsep tersebut. Tahapan pembinaan yang dimulai dari usia dini, penekanan pada penguasaan dasar teknik, peningkatan kondisi fisik secara bertahap, hingga pembentukan mental bertanding, menunjukkan adanya kesesuaian dengan kerangka LTAD. Hal ini menggambarkan bahwa pengalaman dan intuisi pelatih dalam membina atlet secara berkelanjutan telah mengarah pada pola pembinaan jangka panjang yang sistematis, sehingga berkontribusi dalam menghasilkan atlet yang mampu berkembang secara optimal dan mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis memandang bahwa keberhasilan Penulis tidak terlepas dari perpaduan antara faktor antropometri, kondisi fisik, mental dan aspek psikologis yang saling mendukung dalam proses pencapaian prestasi puncaknya. Oleh karena itu, penulis mengambil judul penelitian : "DOMINASI 8 TAHUN MENJADI JUARA NASIONAL (STUDI AUTOETNOGRAFI TENTANG PERJUANGAN DAN KONSISTENSI PRESTASI ATLET)"

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada strategi perjuangan dan konsistensi di tingkat nasional yang dilakukan oleh peneliti sebagai salah satu mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Selain itu dalam penelitian ini akan dipaparkan tentang pengalaman yang dialami oleh peneliti selama mendominasi kejuaraan di tingkat nasional.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam fokus penelitian, maka perumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah: "Bagaimana perjuangan dan konsistensi atlet taekwondo selama 8 tahun untuk menjuarai kejuaraan tingkat nasional termasuk faktor pendukung, tantangan, dan peluang kedepan bagi regenerasi atlet selanjutnya".

D. Kegunaan Penelitian

Studi autoetnografi yang menyoroti perjalanan atlet taekwondo Muhammad Bassam Raihan Ramadhan, dalam upayanya mendominasi selama 8 tahun kejuaraan nasional memiliki nilai yang sangat penting. Pertama, penelitian ini mempertegas rekam jejak Penulis sebagai salah satu atlet taekwondo Indonesia

yang mampu menorehkan sejarah dengan menjuarai semua kejuaraan di tingkat nasional selama 8 tahun. Hal tersebut tidak hanya menjadi catatan prestasi pribadi, tetapi juga menjadi sumber inspirasi bagi para atlet muda maupun generasi penerus yang bercita-cita untuk berkompetisi di tingkat nasional. Kedua, kisah perjuangan Penulis menggambarkan dengan jelas betapa besarnya peran antropometri, kondisi fisik, serta kekuatan mental sebagai fondasi utama dalam meraih target besar.

