BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berpartisipasi dalam kegiatan fisik telah menjadi suatu keharusan dan gaya hidup bagi banyak orang. Kegiatan fisik ini dijalankan sebagai cara untuk mencapai kebugaran dan kesehatan yang baik. Pada dasarnya, kegiatan fisik ini adalah representasi kecil dari kehidupan sehari-hari. Hal ini berarti bahwa prinsip-prinsip dasar yang kita temui dalam kehidupan sehari-hari juga dapat ditemukan dalam kegiatan fisik. Kegiatan fisik ini mengajarkan kita disiplin, sportivitas, ketahanan, kompetitivitas, kerja sama, pemahaman aturan, dan keberanian dalam pengambilan keputusan. Kegiatan fisik ini juga dapat membantu membentuk karakter dan identitas bangsa. Selain itu, kegiatan fisik ini juga menjadi sumber kebanggaan nasional dan merupakan bagian dari program nasional di Indonesia. Seperti yang sering kita lihat di berbagai media, ada upaya besar untuk mempromosikan partisipasi dalam kegiatan fisik ini. Pada era modern ini, sangat penting bagi setiap individu untuk menyadari nilai kesehatan yang signifikan dalam mendukung kualitas hidup yang baik. Kita melihat peningkatan partisipasi masyarakat dalam berbagai aktivitas yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Olahraga, misalnya, telah menjadi bagian integral dalam kehidupan banyak orang, seringkali berfungsi sebagai ajang kompetisi di berbagai tingkatan. Selain memberikan manfaat kesehatan, olahraga juga berperan dalam memperkuat ikatan komunitas dan mempromosikan semangat persatuan. Dalam konteks yang lebih luas, olahraga juga berkaitan dengan berbagai aspek lain seperti ekonomi, sosial, dan politik, serta dapat berfungsi untuk meningkatkan citra suatu negara. Di Indonesia, hal ini diatur dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005, pasal 21, ayat 3 dan 4.Dalam dunia olahraga, terdapat anggapan umum bahwa setiap individu yang serius dalam suatu cabang olahraga memiliki kondisi fisik yang baik. Tanpa kebugaran fisik yang memadai, seseorang akan menghadapi tantangan dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Bagi mereka yang berusaha meraih prestasi dalam olahraga, seperti karate, kebugaran fisik adalah suatu keharusan. Para atlet harus menjalani serangkaian latihan yang dirancang oleh pelatih mereka untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Tanpa latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, seorang atlet tidak akan mampu mencapai potensi maksimalnya. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mampu menerima dan melaksanakan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang diberikan oleh pelatih mereka.

Olahraga bela diri karate adalah jenis olahraga kontak fisik yang memiliki intensitas tinggi saat bertanding. Dalam pertandingan karate, sesuai dengan peraturan WKF (Federasi Karate Dunia) tahun 2018, kategori usia 16-17 tahun diklasifikasikan sebagai junior, yang

terbagi menjadi dua kelas. Kelas kumite adalah pertandingan satu lawan satu, di mana waktu yang ditentukan adalah 2 menit untuk putra junior (perorangan) dan 1,5 menit untuk putri junior. Dengan adanya batasan waktu, situasi menjadi semakin menegangkan bagi para karateka, karena dalam waktu yang singkat mereka harus dapat mengalahkan lawan dengan teknik yang sesuai peraturan, sehingga atlet perlu memiliki kondisi fisik yang prima.Kelas lainnya adalah kata, yang menilai kemampuan seseorang dalam mendemonstrasikan teknik karate tradisional melalui gerakan yang harmonis, mencerminkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan keindahan. Atlet yang bertanding di kelas kata dan kumite harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang baik, serta keterampilan teknik dan mental yang kuat saat menghadapi lawan di matras. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, dibutuhkan latihan yang konsisten serta motivasi dan disiplin yang tinggi dari atlet dengan menerapkan berbagai metode latihan. Seorang atlet karate harus memiliki kekuatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tahan otot, dan komponen fisik dasar yang baik agar gerakan dan teknik dapat bertahan dan optimal sepanjang pertandingan.Dalam pertandingan karate, atlet bertarung untuk mendapatkan nilai atau poin demi meraih kemenangan. Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik sangat diperlukan. Daya tahan tubuh yang kuat adalah salah satu aspek penting dalam pertandingan karate, dan kemampuan teknik serta taktik atlet harus didukung oleh komponen fisik yang baik. Selama pertandingan kumite, atlet saling beradu untuk mendapatkan poin yang diperlukan untuk mencapai kemenangan.

Dalam pertandingan karate, ada beberapa aspek penting yang harus diperhatikan oleh seorang atlet untuk meraih kemenangan. Pertama, serangan yang efektif baik menggunakan kaki maupun tangan adalah kunci untuk mencetak poin. Kedua, kemampuan untuk melakukan serangan balik dengan cepat dan tepat sangat penting untuk mengantisipasi serangan lawan. Ketiga, gerakan moving, baik sebelum maupun saat melakukan serangan, berfungsi untuk menciptakan peluang dan menghindari serangan lawan. Keempat, pemberhentian waktu sering terjadi dalam pertandingan karena pemberian poin, peringatan, atau hukuman yang diberikan oleh wasit. Semua aspek ini memerlukan konsentrasi tinggi dan keterampilan yang baik dari seorang atlet karate. Mengingat durasi pertandingan yang singkat dan tingkat intensitas yang tinggi, sangat penting bagi atlet untuk menjalani latihan yang sesuai dengan komponen fisik dasar yang diperlukan, agar mereka tetap dalam kondisi terbaik saat bertanding dalam karate.

Pada saat peneliti melakukan observasi di PPLP Provinsi Grorontalo peneliti melihat secara langsung kondisi atlet dan tempat latihan, peneliti mewawancarai salah satu pelatih yang ada di PPLP Provinsi Gorontalo yaitu Ratna Dewi M,pd beliau mengatkan atlet dari seluruh cabor ada 69 atlet sedangkan di cabaang olahraga karate ada 14 atlet yaitu 10 atlet

APBD (di danai oleh daerah) dan 4 atlet ABN (di danai pemerintah) dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih menyatakan bahwa kendala yang dihadapi atlet saat pengembangan kemampuan teknik dan taktik strategi terhambat oleh kondisi fisik atlet yang kurang memenuhi standar ditunjukan dengan data hasil tes fisik pada saat seleksi awal, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlit tersebut

Dengan memiliki kondisi fisik yang prima, seorang atlet karate mampu menjalankan teknik, taktik, dan strategi dengan baik karena kebugaran fisik atlet memiliki peran penting. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan studi mengenai Profil Kondisi Fisik Atlet cabang olahraga karate PPLPProvinsi Gorontalo 2024.Kondisi fisik merupakan aspek mendasar dalam pertandingan karate yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk mencapai prestasi optimal.Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memperoleh data yang diperlukan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas maka dapat di identifikasi berbagai permasalahan macam persoalan yang di dapatkan di PPLP Provinsi Gorontalo cabang olahraga karate antaranya,

1. Genetik: Warisan genetik dari orang tua memainkan peran penting dalam menentukan faktor seperti tinggi badan, metabolisme, struktur tubuh, dan faktor-faktor lain yang memengaruhi kondisi fisik siswa belum mampu
2. Gaya Hidup : Kebiasaan sehari-hari seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan penggunaan zat-zat seperti alkohol dan rokok dapat memiliki dampak signifikan pada kondisi fisik seseorang.
3. Aktivitas Fisik : Tingkat kegiatan fisik secara langsung memengaruhi kebugaran fisik seseorang. Latihan yang teratur dapat meningkatkan kekuatan, stamina, fleksibilitas, dan kesehatan jantung.
4. Usia: Faktor usia juga memainkan peran dalam kondisi fisik seseorang. Proses penuaan alami menyebabkan penurunan berbagai fungsi tubuh dan dapat memengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan.
5. Lingkungan: Lingkungan tempat seseorang tinggal, seperti kebersihan udara dan air, tingkat polusi, dan paparan terhadap zat-zat berbahaya, dapat memengaruhi kesehatan fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disajikan, serta untuk memastikan penelitian ini tetap terfokus sesuai dengan judulnya, diperlukan pembatasan masalah. Penelitian ini akan difokuskan pada Profil Kondisi Fisik Atlet cabang olahraga karate PPLP Provinsi Gorontalo 2024

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: “Profil Kondisi Fisik Atlet cabang olahraga karate PPLPProvinsi Gorontalo 2024.”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk : mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet cabang olahraga karate PPLP Provinsi Gorontalo 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Kontribusi terhadap Pengetahuan Ilmiah : Skripsi Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai kondisi fisik para atlet karate. dari Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) di Provinsi Gorontalo pada tahun 2024. Hal ini dapat membuka pemikiran bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang tersebut dan mengisi celah pengetahuan tentang kondisi fisik atlet karate di tingkat daerah.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari skripsi " Profil kondisi fisik atlet cabang olahraga karate PPLP Provinsi Gorontalo 2024" mencakup beberapa hal penting, antara lain:a) **Pengembangan Program Pelatihan yang Lebih Efisien**: Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi fisik atlet karate di PPLP Provinsi Gorontalo, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih tepat dan efisien untuk meningkatkan performa atlet. Ini akan membantu atlet dalam mencapai potensi terbaik mereka.b) **Perancangan Program Kesehatan dan Pemulihan:** Data mengenai kondisi fisik atlet karate dapat dimanfaatkan untuk merancang program kesehatan dan pemulihan yang sesuai kesehatan dan pemulihan yang sesuai. Hal ini dapat membantu mencegah cedera dan mempercepat pemulihan setelah latihan atau kompetisi.

a) Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan : Dengan mengetahui profil kondisi fisik atlet, pelatih dan atlet dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing.

Ini memungkinkan pengembangan strategi yang lebih baik untuk meningkatkan kinerja atlet dalam kompetisi.

b) Evaluasi Progres dan Perbaikan : Skripsi ini dapat memberikan kerangka kerja untuk evaluasi progres atlet dari waktu ke waktu. Dengan memantau perubahan dalam kondisi fisik atlet, pelatih dapat menyesuaikan program latihan dan strategi kompetisi untuk mencapai hasil yang lebih baik.