

Stratifikasi Profil Kebugaran Fisik Atlet Porda Kabupaten Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2021

Mansur, Okky Indera Pamungkas

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
mansur@uny.ac.id, okkyindera@uny.ac.id

Abstrak Pada penelitian ini peneliti lebih menekankan terhadap stratifikasi profil kebugaran fisik atlet porda gunung kidul 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat stratifikasi profil kebugaran fisik atlet porda gunung kidul 2021. Raihan prestasi optimal merupakan akumulasi dari berbagai faktor penunjang prestasi pada atlet. Untuk mencapai prestasi optimal banyak hal yang menjadi faktor, salah satunya faktor penunjangnya adalah kondisi fisik. Desain penelitian ini termasuk jenis penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten gunung kidul yang berjumlah 202 atlet terbagi menjadi kategori “sangat baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 31% (63 atlet), “sangat kurang” sebesar 55% (112 atlet).

Kata Kunci : Stratifikasi, Atlet, Kondisi fisik

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari manusia. Aktivitas Olahraga berdasarkan UUSKN No 3 tahun 2005 terbagi menjadi olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan. Tujuan dalam mendalami cabang olahraga adalah dengan harapan dapat mempunyai prestasi yang dapat membanggakan sesuai dengan cabang olahraga yang di tekuni. Pelatih merupakan menjadi salah satu faktor penentu untuk keberhasilan atlet. Proses yang dilalui pelatih bertahap, antara lain melalui beberapa tahapan proses pelatihan yang di selenggarakan. Sejalan dengan hal tersebut, perlunya pendampingan dalam hal pengetahuan dan pengalaman seputar kepelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan keyakinan sehingga dapat mencapai hasil yang optimal, ketika mengikuti pertandingan

Membangun prestasi olahraga Nasional, arahan dalam GBHN 1993 menyebutkan antara lain bahwa: “Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan

pembinaan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik di tingkat pusat maupun daerah” (Ditjen Dikti Depdikbud, 1994: 144).

Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY memiliki peran serta dalam program-program pembinaan dan pendampingan masyarakat guna mencapai tujuan utama. Peran ini tampak dari SDM yang ada dari FIK UNY terhadap pembinaan olahraga di Indonesia dan juga program-program dalam menunjang kualitas hidup masyarakat yang lebih baik dengan layanan yang berkaitan dengan kepelatihan olahraga. FIK UNY juga merupakan penyedia sarana dan fasilitas olahraga terlengkap di antara beberapa Universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan di Indonesia. Fasilitas yang berupa lapangan dan peralatan olahraga yang berstandar Internasional banyak dimiliki oleh FIK UNY, baik yang bersifat prestasi maupun klinis.

Kabupaten Gunung Kidul dalam menyongsong event-event di tahun 2021-2022 ini perlu mempersiapkan poin-poin penting dengan segala sesuatu dengan baik dan matang guna menunjang prestasi optimal. Untuk itu, sebagai langkah persiapan tersebut perlu melakukan optimalisasi berkaitan analisis tentang stratifikasi kemampuan biomotor.

Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010: 27).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet cabang olahraga kabupaten Gunung Kidul yang berjumlah 202 orang. Data kondisi fisik dalam penelitian ini terdiri atas tinggi badan, berat badan, sprint 30m, triple hop jump, shocken, fleksibilitas, kecepatan reaksi, keseimbangan, wall seat, sit up, push up, dan mft.. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data tinggi badan, berat badan, dan IMT tidak disertakan dalam konversi T Skor, data penelitian kondisi fisik atlet cabang kabupaten gunung kidul disajikan pada tabel sebagai berikut.

Data kondisi fisik atlet Kabupaten Gunung Kidul setelah dikonversikan ke dalam T Skor Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kondisi fisik atlet Kabupaten Gunung Kidul disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Kabupaten Gunung Kidul

No	Kategori	F	%
1	Sangat Baik	2	1%
2	Baik	2	1%
3	Cukup	23	12%
4	Kurang	63	31%
5	Sangat Kurang	112	55%
Jumlah		202	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet Atlet Kabupaten Gunung Kidul tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang kondisi fisik atlet Atlet Kabupaten Gunung Kidul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten gunung kidul kategori “sangat baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 31% (63 atlet), “sangat kurang” sebesar 55% (112 atlet).

Pembahasan

Pembinaan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, terencana, teratur, dan terarah untuk mencapai suatu tujuan yang sudah ditentukan, sedangkan menurut beberapa ahli dan sumber tentang pembinaan antara lain, pelaksanaan sebuah pembinaan olahraga meliputi beberapa komponen yaitu organisasi, program latihan, pelatih, atlet, sarana dan prasarana, pendanaan, dukungan dan lingkungan (Sajoto, 1995: 2-5).

Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan (Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: pasal 25 ayat 6). Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3, 2005: pasal 25 ayat 4). Menurut Wahjoedi, dkk. (2009:12-14) pembinaan cabang olahraga unggulan dilakukandengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir. Ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27). Menurut Junaidi (2003:49), menyebutkan pemassalan olahraga usia dini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Dengan tujuan melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan-peningkatan olahraga secara nasional. Dalam hal ini diharuskan mempunyai strategi yang bagus yaitu: (1) menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di Sekolah Dasar, (2) menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah, (3) mengadakan pertandingan antar kelas, (4) memberikan motivasi,

baik dari dalam maupun dari luar, (5) mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet 8yang berprestasi, (6) merangsang minat anak melalui media massa, televisi, video, dan lain-lain, (7) melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orangtua. Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Yang dimaksud secara ilmiah adalah menjaring atlet dengan penerapan ilmiah (IPTEK), untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan cara ini perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi akan tinggi lebih cepat (Said Junaidi, 2003:50). Beberapapertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut: 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting, 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir, 3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini. Menurut Bompa (1990) dalam (KONI, 2000:7) indetifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah. 1) Seleksi alamiah adalah seleksi dengan pendekatan secara natural (alami) anakanak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. 2) Seleksi ilmiah adalah seleksi yang menerapkan ilmiah (IPTEK). Memilih anak usia dini yang senang berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet.

Berbicara berkaitan dengan pelatih, memang tidak terlepas dari pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim olahraga dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya. Karena pelatih merupakan suatu profesi maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai dengan standar profesional yang ada (Pate, RB. Mc.Clenaghan and Rotella : 1984). Pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru, mampu mengubah atau memodifikasi praktek kepelatihannya. Perubahan semacam ini dapat terjadi apabila pelatih tersebut: (1) memiliki pemahaman atas prinsip-prinsip yang mapan dalam setiap ilmu yang relevan, (2) dengan teratur mencari pengetahuan baru dalam ilmu olahraga. Pelatih tidak perlu menjadi ilmuwan yang sesungguhnya tetapi untuk menjadi profesional, ia harus menjadi konsumen aktif berbagai informasi ilmiah dan menerapkannya.

Dalam dunia olahraga fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet. Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi teknik, taktik, maupun mental. Dan pada hakekatnya 6 apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih salah satu cabang olahraga, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya

untuk menjadi contoh yang baik daripada atlet yang dilatihnya, seorang pelatih yang baik memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut : a. Memiliki kemampuan profesional sebagai pengajar, b. Mengetahui cara melatihnya, c. Memiliki kepribadian yang baik, dan d. Memiliki karakter yang baik.

Dalam proses berlatih, pelatih memiliki tugas dan peranan yang amat penting. tugas seorang pelatih, antara lain (1) Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih; (2) Mencari dan memilih olahragawan yang berbakat; (3) Memimpin dalam pertandingan perlombaan; (4) Mengorganisir dan mengelola proses latihan; (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Tugas seorang pelatih adalah jauh lebih luas dari sekedar di lapangan saja. Pelatih juga sebagai guru, pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru pelatih disegani, sebagai bapak pelatih dicintai, sebagai teman sejati pelatih yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati. Dalam proses pelatihan, pelatih berperan sebagai tokoh sentral yang akan menjadi panutan, pengayom serta sebagai subyek yang dapat membentuk pemain agar dapat memiliki daya cipta, rasa dan karsa sesuai dengan taksonomi pendidik yaitu meliputi usaha pengembangan pengetahuan (Cognitive Domain), Pembentukan watak dan sikap (Affective Domain) serta melatih keterampilan (Psychomotoric Domain), oleh karena itu pelatih selayaknya menyadari posisinya sebagai sosok yang mempunyai kapasitas dan kapabilitas untuk membentuk kemampuan mental dan kemampuan pemainnya agar mampu berbuat seperti yang dilakukan. Pelatih juga dapat dikatakan sebagai aktor utama sebuah tim atau kesebelasan yang

berperan dalam proses pelatihan, sehingga mampu melahirkan pemain yang benar-benar berkualitas.

Menurut Mc Kinney (1975) Pelatih yang baik harus mempunyai kemampuan sebagai berikut: (1) Kemampuan membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya; (2) Bila membentuk tim akan didasarkan pada keterampilan individu yang telah diajarkan; (3) Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang; (4) Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler atletnya; (5) Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet; (6) Lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh, baru kemudian pada unsur pelatihan; (7) Membenci kekalahan, akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan cara yang tidak etis; (8) Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya; (9) Mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi 7 peningkatan terhadap partisipasi atletnya; (10) Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya; dan (11) Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

Apabila merujuk dari beberapa penjelasan diatas dengan pencermatan terhadap deskripsi tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet kabupaten gunung kidul kategori “sangat baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 31% (63 atlet), “sangat kurang” sebesar 55% (112 atlet). Dari 100% atlet yang di tes kebugaran fisiknya kecenderungan masih sangat banyak sekali yang masuk dalam kategori sangat kurang dengan sebaran sebesar 55% atau sebanyak 112 atlet dari 202 atlet. Kenyataan ini sangat menampakan bahwasanya belum

tumbuhnya kesadaran dari SDM olahraga prestasi yang dinaungi di bawah KONI Kabupaten Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta akan pentingnya unsure fisik sebagai fondasi awal dalam pengembangan unsure lainnya lainnya yakni teknik, Taktik (dalam perspektif skill/keterampilan olahraga) hingga mental. Pada sisi lain hal tersebut menunjukkan pula dimana masyarakat olahraga Kabupaten Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta masih belum menyentuh ranah IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) khususnya terkait bidang keolahragaan lebih dalam lagi kajian perkembangan seputar olahraga prestasi.

Kondisi fisik merupakan persyaratan penting yang harus dimiliki seorang pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap faktor komponen kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu; kondisi fisik atlet kabupaten gunung kidul kategori “sangat baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “baik” sebesar 1% (2 atlet), kategori “cukup” sebesar 12% (23 atlet), “kurang” sebesar 31% (63 atlet), “sangat kurang” sebesar 55% (112 atlet).

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

Daftar Pustaka

- Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Bompa Tudor O. (1990). Theory And Methodology Of Training. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing
- Hamalik, Oemar. 2011. Proses Belajar Mengajar. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Hamzah B. Uno. (2011). Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi aksara
- Junaidi, S. (2003). Pembinaan olahraga usia dini. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Santrock, J.W. (2003). Adolescent-Perkembangan Remaja. Jakarta:

Erlangga

- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Undang-Undang Keolahragaan Nasional 2005 pasal 25
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 25 ayat 4
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : Raja Grafindo Persada