

PENELITIAN KELOMPOK

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**



**PROFIL KEMAMPUAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN ATLET
PUSLATDA PON DI DIY**

TIM PENGUSUL:

Tri Hadi Karyono, M.Or	19740709 200501 1 002
Mansur, M.S	19570519 198502 1 001
DR. Siswantoyo, M.Kes	19720310 199903 1 002

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2012**

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas latihan olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam upaya seseorang untuk mencapai titik kesempurnaan baik yang bersifat rekreatif, adaptif, maupun prestatif. Sebagai contoh dapat dilihat dari beberapa pendapat sederhana dari beberapa orang ketika ditanya seputar apa tujuan melakukan aktivitas olahraga tersebut antara lain; (1) Berolahraga agar sehat, (2) Berolahraga agar senang, (3) Berolahraga agar bisa menjadi juara, dan masih ada beberapa pendapat lainnya.

Bagi seseorang yang melakukan aktivitas latihan olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi olahraga pada cabang olahraga yang di gelutinya otomatis harus melakukan latihan tersebut dengan ajeg, terus menerus, disiplin dan semakin meningkat. Beberapa hal tersebut sangat perlu di perhatikan agar kualitas latihan olahraga tersebut dapat tercapai maksimal. Latihan dengan pola yang telah di tentukan dan dengan target yang juga telah di tentukan.

Berbicara kualitas latihan, secara harfiah pada latihan cabang olahraga terdapat beberapa target latihan yang harus di capai oleh seorang olahragawan tersebut. Kualitas latihan itu sendiri dapat dilihat dari beberapa unsure, diantaranya; (1) Unsur fisik, (2) Unsur teknik, (3) Unsur taktik, dan (4) Unsur mental.

Khusus mengenai unsur fisik sendiri dapat meliputi; (1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Kecepatan, (4) Kelincahan, (5) Power, (6) Keseimbangan, (7)

Kelentukan, (8) Koordinasi dan (9) Indeks Massa Tubuh. Beberapa biomotor penunjang tersebut haruslah terpenuhi kualitasnya minimal kualitas standar yang telah di tentukan agar fisik olahragawan tersebut dapat betul – betul menunjang pada saat pertandingan.

Dari beberapa unsur biomotor penunjang tersebut, terdapat beberapa komponen mendasar yang dapat di jadikan tola ukur dalam pengembangan kemampuan biomotor lainnya, sebagai contoh dalam hal ini peneliti ingin mencoba mengungkap seputar kemampuan biomotor kekuatan dan daya tahan.

Dari gambaran di atas akhirnya peneliti menganggap ada beberapa hal penting untuk di teliti, apalagi mengingat masih kurangnya penelitian - penelitian yang membahas beberapa hal tersebut. Sehingga penulis berinisiatif untuk meneliti dengan judul ***“Profil Kemampuan Kekuatan dan Daya Tahan Pada Atlet PUSLATDA PON DIY ”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih kurangnya pemahaman atlet PUSLATDA PON DIY mengenai pentingnya unsur pendukung dasar dari komponen fisik khususnya kemampuan kekuatan.

2. Masih kurangnya pemahaman atlet PUSLATDA PON DIY mengenai pentingnya unsur pendukung dasar dari komponen fisik khususnya kemampuan daya tahan.
3. Masih kurangnya pemahaman pelatih PUSLATDA PON DIY mengenai pentingnya unsur pendukung dasar dari komponen fisik khususnya kemampuan kekuatan.
4. Masih kurangnya pemahaman pelatih PUSLATDA PON DIY mengenai pentingnya unsur pendukung dasar dari komponen fisik khususnya kemampuan daya tahan.
5. Belum terekamnya data kemampuan kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi agar permasalahan tidak terlalu melebar maka penelitian ini hanya akan membahas mengenai gambaran kemampuan kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka pertanyaan penelitian ini adalah: bagaimanakah gambaran kondisi kemampuan kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kondisi kemampuan kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY.

E. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan kontribusi agar atlet dapat lebih memahami tentang pentingnya kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY pada saat pertandingan agar dapat menunjang kualitas fisik yang sebaik mungkin. Secara praktis, penelitian ini akan berkontribusi pada tim pelatih fisik atlet PUSLATDA PON DIY agar dapat lebih memperhatikan kondisi kemampuan kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY dari atletnya dan dapat menyusun program latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan kekuatan dan daya tahan pada atlet PUSLATDA PON DIY dari atlet – atletnya tersebut.