

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang optimal merupakan hal yang sangat penting dalam menentukan kriteria keberhasilan, kualitas, harkat dan martabat seseorang atau sekelompok atlet serta suatu daerah maupun suatu bangsa pada setiap tingkatan kompetisi seperti; Porda, Porprov, Pon, *Asean Games*, *Sea Games*, *Olympiade Games* dan lain-lain. Oleh karena itu prestasi olahraga yang optimal sangat penting dicapai pada setiap tingkatan. Perlu disadari bahwa prestasi olahraga tidak mungkin diperoleh secara gampang dalam waktu yang relatif cepat, namun memerlukan waktu dan proses yang panjang, melalui perencanaan yang matang dan selanjutnya dilaksanakan secara berkesinambungan serta dilakukan dengan tahapan: Pemassalan, pembibitan, pembinaan dan peningkatan prestasi.

Proses pembinaan prestasi memiliki empat aspek yang menjadi perhatian untuk ditingkatkan yaitu; aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Masing-masing aspek harus mendapatkan penekanan dalam pelatihannya” (Bompa, 1999). Dari keempat aspek tersebut, fisik merupakan hal yang paling pertama harus mendapatkan perhatian untuk ditingkatkan, sebab tanpa kemampuan fisik yang baik, sulit untuk meningkatkan aspek-aspek yang lain.

Aspek fisik memiliki beberapa komponen yang perlu ditingkatkan, antara lain: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*) dan kordinasi (*coordination*).