

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring kemajuan zaman dengan perkembangan teknologi yang makin tahun makin maju, apa-apa serba menggunakan teknologi bahkan sangking pesatnya perkembangan teknologi beberapa tahun ini sedang maraknya beberapa game yang berbasis online *eSport* yang banyak dipopulerkan oleh kalangan remaja sampai kalangan dewasa, dikarenakan perkembangan era globalisasi yang sangat pesat dan perkembangan teknologi yang semakin tahun semakin canggih. Perkembangan *eSport* di Indonesia sendiri cukup berkembang dari tahun ke tahun, hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya Turnamen *eSport* baik ditingkat Daerah hingga Nasional. Para pengembang *eSport* yang ada di Indonesia juga mempunyai event tahunan dapat di ikuti oleh semua team *eSport* yang ada di Indonesia. Bahkan menjadikan olahraga ini masuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di multi-event sekelas *Asian Games 2018* di Jakarta dan Palembang dengan status *exhibition*.

Atlet *eSport* Indonesia terhimpun dalam satuan *IeSPA (Indonesia ESport Association)* yang saat ini masih menginduk di PB *ESport* Indonesia (ESI) sebagai satu-satunya induk organisasi *eSport* di Indonesia, *IeSPA* bertekad mewujudkan Indonesia sebagai negara yang berprestasi dan disegani dalam bidang *eSport* di mata International. Dalam mewujudkannya *IeSPA* merancang konsep liga *eSport* dan kualifikasi dari tingkat klub daerah hingga nasional guna mewakili team Indonesia dalam kejuaraan-kejuaraan yang akan berlangsung seperti *SEA Games*, *Asian Games*. “Tahun ini kita banyak diselenggarakan berbagai turnamen maupun liga yang ada di Indonesia yang bersifat Nasional maupun International, saya dari PB ESI ini berterimakasih kepada upaya Masbos Diaz Hendropriyono menyatukan kami PB ESI dengan Ibnu Reza beserta jajarannya, dengan bergabungnya *IeSPA* tentunya kita harapkan kita ini lebih fokus mengembangkan prestasi *ESport* di tanah air” ungkap Bambang dalam keterangan persnya, Sabtu (12/2/2022).

eSport dapat dikategorikan dalam olahraga dengan diterapkan nilai-nilai dan karakteristik olahraga seperti kompetitif, memiliki aturan, dilakukan dengan aktivitas fisik, pelatihan yang sesuai program dari pelatih, memperbaiki gizi pemain, serta keprofesionalan pemain dalam melaksanakan permainan. Beda dengan bermain video game yang dilakukan remaja dan anak muda. *eSport* merupakan olahraga yang berbasis elektronik yang dapat dimainkan oleh banyak orang dengan menggunakan media komputer ataupun *gadget* yang disambungkan dengan player lain menggunakan jaringan internet, *eSport* mempunyai beberapa macam game yang kini sedang marak dimainkan seperti Mobile Legends, PUBG (*Player Unknown's Battle Ground*), Dota dan banyak lagi yang lainnya, *eSport* juga seperti cabang olahraga lain yang mana kemampuan, mental, fisik juga diperhatikan untuk menghasilkan performa bermain, dan *eSport* memiliki karakteristik seperti cabang lain pada umumnya seperti kompetitif, memiliki aturan, dilakukan dengan aktivitas fisik, pelatihan yang sesuai program dari pelatih, memperhatikan gizi pemain, serta keprofesionalan pemain dalam melaksanakan permainan



Gambar 1.1 Atlet *eSport* sedang bertanding
Sumber : Lim (2019)

Kondisi fisik merupakan aspek penting bagi seorang atlet agar atlet dapat memberikan performa bermain yang baik, dan merupakan faktor penunjang atlet agar dapat mencapai hasil yang sempurna, kondisi fisik adalah elemen yang penting untuk mencapai prestasi. Salah satu hal yang wajib dimiliki setiap atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga secara optimal

disebut kondisi fisik, kondisi fisik yang harus dikembangkan dan ditingkatkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing – masing olahraga. Kondisi fisik sama halnya dengan kebugaran jasmani apabila kondisi fisik baik maka performa bermain juga baik dan sebaliknya. Karena kondisi fisik seseorang ditentukan dengan berfungsinya organ-organ tubuh dan didukung komponen-komponen kondisi fisik untuk menopang kerja seseorang kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen komponen yang tidak dapat dipisahkan untuk menjadikan kondisi fisik yang maksimal, komponen komponen kondisi fisik antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi. Dari komponen-komponen tersebut menjadi satu kesatuan yang memberikan derajat kondisi fisik yang baik.

sebagai bagian dari rejimen pelatihan mereka, gamer elit menghabiskan 1,08 jam per hari untuk berolahraga. Studi lain juga mengklaim bahwa pemain *eSports* memasukkan pelatihan fisik sebagai strategi untuk meningkatkan gameplay dan mengelola stres; namun, hanya 6–9% pemain *eSports* yang melaporkan berolahraga untuk mendapatkan manfaat kinerja yang dirasakan, sementara 32–47% melakukan aktivitas fisik terutama untuk manfaat kesehatan secara umum. Meskipun pemain *eSports* individu dan tim melaporkan bahwa aktivitas fisik adalah komponen dari pelatihan mereka secara keseluruhan, saat ini tidak ada bukti yang menunjukkan efek aktivitas fisik pada kinerja keseluruhan atau kesehatan umum pemain. Namun, penelitian terbaru tentang tingkat aktivitas fisik pemain *eSports* simulator olahraga melaporkan aktivitas fisik yang teratur dan kuat bahkan di atas rekomendasi internasional, yang dapat menjadi kekuatan pendorong untuk meningkatkan aktivitas fisik baik bagi pemain *eSports* maupun penonton yang mengikuti *eSports*. Faktanya, pemain *eSports* di level elit dari genre videogame yang berbeda telah dilaporkan memiliki status BMI kelas norma, yang bertentangan dengan anggapan empiris bahwa pemain *eSports* mengalami obesitas karena mereka tidak aktif secara fisik. Selain itu, olahraga dan aktivitas fisik mungkin penting untuk meningkatkan kinerja *eSports* .

Latihan kardio penting dilakukan agar tidak cepat lelah saat bertanding. Meskipun pentingnya fisik keseluruhan dalam kemampuan lokomotor pemain

seperti berolahraga, Pemain *eSports* tidak diharuskan memiliki aktivitas fisik yang sama seperti kebanyakan atlet olahraga tradisional. Keterampilan lokomotor berarti menggunakan kelompok otot yang besar misalnya dalam berlari tetapi menggunakan komputer *mouse* dan *keyboard* membutuhkan koordinasi mata-tangan yang sangat baik, refleks dan memori otot, yang disebut keterampilan motorik halus. Diet juga dapat memainkan peran besar dalam membantu fokus mental pemain, itulah mengapa penting juga untuk makan dengan benar dan mengikuti diet seimbang. Jika pemain makan beberapa hal yang berat karbohidrat atau lemak sebelum pelatihan, itu akan mempengaruhi kinerja setelahnya seperti mengantuk dan reaksi yang lebih lambat (Anni, 2020).



Gambar 1.1 Olahraga Kardio
Sumber : Dokumen Pribadi

Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan oleh penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat

kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu adanya pemahaman yang menyeluruh terhadap kondisi fisik.

ESport merupakan olahraga seperti olahraga tradisional lainnya yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, yang tidak hanya membutuhkan analisis taktik dan strategi atau kemampuan untuk menanggapi sesuatu yang muncul dilayar tetapi juga daya tahan untuk melakukan aktivitas ini dalam jangka waktu yang lama. Menurut lebih dari 90% atlet *eSport* memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan sedang (Giakoni. 2022). Selain kondisi fisik yang baik yang harus tetap terjaga, hal yang tidak kalah penting yaitu kemampuan skill individu dan keadaan mental masing-masing pemain yang harus tetap dipertahankan, seperti mempunyai skill bermain yang bisa di bilang di atas rata-rata dari pemain yang lainnya dan yang paling penting bisa bekerja sama dalam sebuah team *eSports*, untuk menjadi atlet *eSports* juga perlu memperhatikan *equipment* yang seperti *keyboard, mouse, mousepad, dan headset* yang digunakan dan dengan adanya pelatihan atlet *eSports* juga diharapkan dapat membantu melahirkan atlet *eSports* berbakat yang mampu bersaing baik di tingkat daerah, nasional bahkan Internasional.

Hasil wawancara dengan Pembina UKM *eSport* UNUGIRI di kediaman Pembina UKM pada 04 juni 2022 bahwa atlet UKM *eSport* UNUGIRI selama ini lebih menekankan latihan taktik dan strategi seperti pada umumnya atlet *eSport* lain melakukan latihan selama kurang lebih 8 jam setiap harinya dan belum pernah melakukan latihan fisik. Berdasarkan uraian diatas dan latar belakang yang ada peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “ANALISIS KONDISI FISIK ATLET UKM *ESPORT* UNUGIRI BOJONEGORO” dengan melakukan tes kondisi fisik menggunakan beberapa tes sebagai berikut Tes Konsentrasi, Tes Push Up, Tes Sit Up, Tes Back Up, Tes Harvard.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka dapat disimpulkan permasalahannya sebagai berikut :

Bagaimanakah analisis kondisi fisik atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ada maka tujuan penelitian dilakukan sebagai berikut :

Untuk mengetahui analisis kondisi fisik atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai Bahan refrensi atau rujukan bagi peneliti selanjutnya dan untuk menambah wawasan tentang kondisi fisik atlet *eSport*

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ukm *eSport* unugiri bojonegoro untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisit atlet dan dapat dijadikan data kondisi fisik atlet *eSport*

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini diperlukan adanya batasan-batasan yang diberikan peneliti agar pembahasan tidak melebar jauh dari inti tujuan penelitian maka diberikan batasan yaitu tentang analisis kondisi fisik atlet UKM *eSport* UNUGIRI Bojonegoro



UNUGIRI