PENGUATAN FISIK ATLET SEBAGAI SARANA PEMBENTUKAN IDENTITAS NASIONAL DI INDONESIA

Daffania Kayla Nafisa1, Nabila Ayesha Puteri Lukman[2], Muhammad Fadhlan[3], Sani Muhammad Zulhijja[4], Carsiwan[5], Derry Renanda Putra Siahaan[6]

[1,2,3,4,5,6]*Univesitas Pendidikan Indonesia*
E-mail : kaylanafisa10@student.upi.edu[1], nabilaayesha10@student.upi.edu[2], fadlanfadillah@student.upi.edu[3], sanimuhammadz11@student.upi.edu[4], carsiwan@upi.edu[5], putrasiahaan@upi.edu[6]

ABSTRAK

Olahraga memiliki yang tempat strategis dalam pembangunan bangsa karena berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas nasional.Di Indonesia, keberhasilan para atlet di ajang regional maupun internasional tidak hanya dianggap sebagai prestasi pribadi, tapi juga sebagai simbol kehormatan dan jati diri kolektif bangsa dan negara. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan fisik atlet bukan hanya upaya untuk meningkatkan kemampuan olahraga, tetapi juga bagian dari kontruksi simbolik yang menumbuhkan rasa bangga dan mempererat persatuan nasional. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode survei. Survei dilakukan dengan melalui kuesioner online menggunakan google from yang disebarkan kepada para atlet sebagai responden utama. Penelitian berupa daftar pertanyaan yang dirancang untuk menggali pengalaman dan persepsi para atlet mengenai penguatan fisik yang mereka jalani serta kaitannya dengan pembentukan identitas nasional. pengumpulan data ini dilakukan dengan cara meminta para atlet untuk mengisi kuesioner sesuai dengan pengalaman mereka dalam latihan fisik dan keterlibatan dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini menunjukan bahwa penguatan kondisi fisik atlet tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan olahraga, tetapi juga menjadi cara penting dalam membangun identitas nasional Indonesia. Atlet yang memiliki fisik kuat dan berprestasi dianggap sebagai sumber kebanggaan, pemersatu masyarakat, serta bukti kemampuan bangsa Indonesia ditingkat internasional]

Kata Kunci : *Penguatan Fisik, Atlet, Identitas Nasional, Indonesia*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki tempat strategis dalam pembangunan bangsa karena berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas nasional. Nah di Indonesia, keberhasilan para atlet di ajang regional maupun internasional tidak sekedar dianggap sebagai sebagai prestasi pribadi, melainkan juga sebagai simbol kehormatan dan jati diri kolektif bangsa dan negara. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan fisik atlet bukan hanya upaya untuk meningkatkan kemampuan olahraga, tetapi juga bagian dari kontruksi simbolik yang menumbuhkan rasa bangga dan mempererat persatuan nasional.

Proses penguatan fisik atlet dilakukan melalui langkah terstruktur, mulai dari pembinaan berbasis ilmu keolahragaan, penerapan metode latihan modern, hingga penyediaan fasilitas yang memadai. Tujuannya bukan hanya mencetak performa yang kompetitif, tetapi juga melahirkan figur para atlet yang dapat menjadi ikon nasional. Atlet berprestasi sering kali menjadi narasi pemersatu dalam masyarakat yang beragam, sekaligus menegaskan bahwa Indonesia memiliki potensi unggul dalam olahraga yang diakui oleh dunia.

Dalam konteks identitas nasional Olahraga menjadi panggung bagi nilai-nilai disiplin, kerja keras, solidaritas, dan sportivitas. Atlet dengan kondisi fisik yang prima dipandang bukan hanya sebagai individu yang kuat, tetapi juga sebagai simbolisasi penguatan bangsa. Karena itu, penguatan fisik atlet berperan penting dalam membangun imajinasi kolektif tentang Indonesia sebagai bangsa yang berdaya saing tinggi dan kompetitif.

Namun, peran strategis ini hanya dapat terwujud dengan dukungan kelembagaan, kebijakan, serta perhatian berkelanjutan dari pemerintah, organisasi olahraga, dan masyarakat. Tanpa pembinaan fisik yang terstruktur, potensi olahraga sebagai instrumen pembentuk identitas nasional tidak akan optimal. Oleh sebab itu, perlu kajian lebih mendalam mengenai bagaimana penguatan fisik atlet dapat dimanfaatkan untuk memperkokoh identitas nasional indonesia

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode survei. Survei dilakukan dengan melalui kuesioner online menggunakan google from yang disebarkan kepada para atlet sebagai responden utama. Penelitian berupa daftar pertanyaan yang dirancang untuk menggali pengalaman dan persepsi para atlet mengenai penguatan fisik yang mereka jalani serta kaitannya dengan pembentukan identitas nasional. pengumpulan data ini dilakukan dengan cara meminta para atlet untuk mengisi kuesioner sesuai dengan pengalaman mereka dalam latihan fisik dan keterlibatan dalam kegiatan olahraga. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara sederhana lalu diinterpretasikan secara naratif untuk menjelaskan keterkaitan antara penguatan fisik atlet dan pembentukan identitas nasional.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

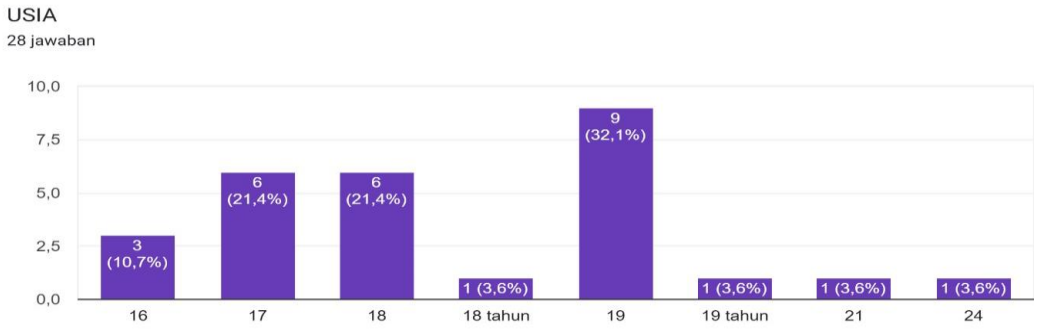
Hasil Penelitian

Hasil penelitian kuisoner online tentang penguatan fisik atlet sebagai sarana pembentukan identitas nasional di Indonesia. Penelitian berupa 28 pertanyaan yang dirancang untuk berfokus menggali pengalaman pribadi atlet terkait penguatan fisik yang mereka jalani, dan memahami persepsi atlet tentang bagaimana latihan fisik berhubungan dengan pembentukan identitas

nasional, memberikan gambaran kontektual, bukan sekadar angka tentang bagaimana olahraga berperan dalam membentuk rasa kebangsaan dan identitas kolektif, pemahaman makna dan keterkaitan antara pengalaman fisik atlet dengan pembentukan identitas nasional bukan hanya sekadar pengukuran kuantitatif.

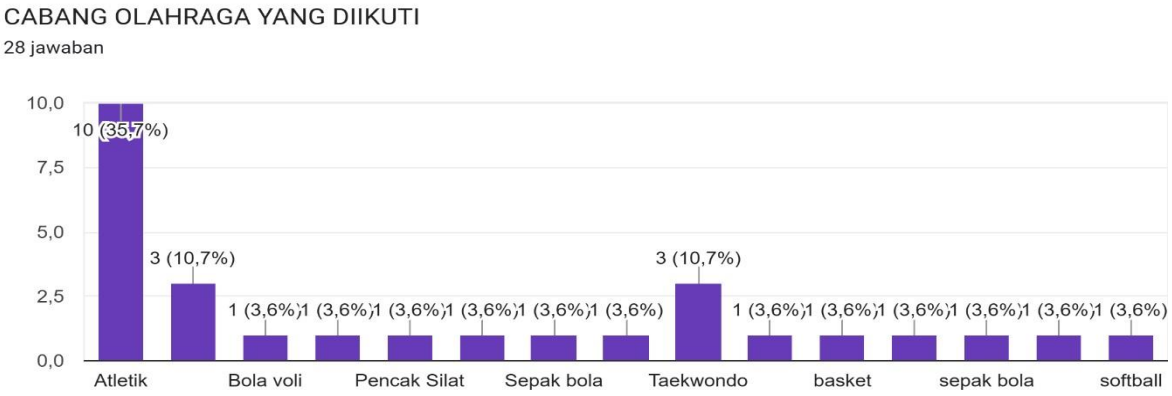
Subjek	Jumlah	Presentasi
Laki laki	14	
Perempuan	14	
	28	100%

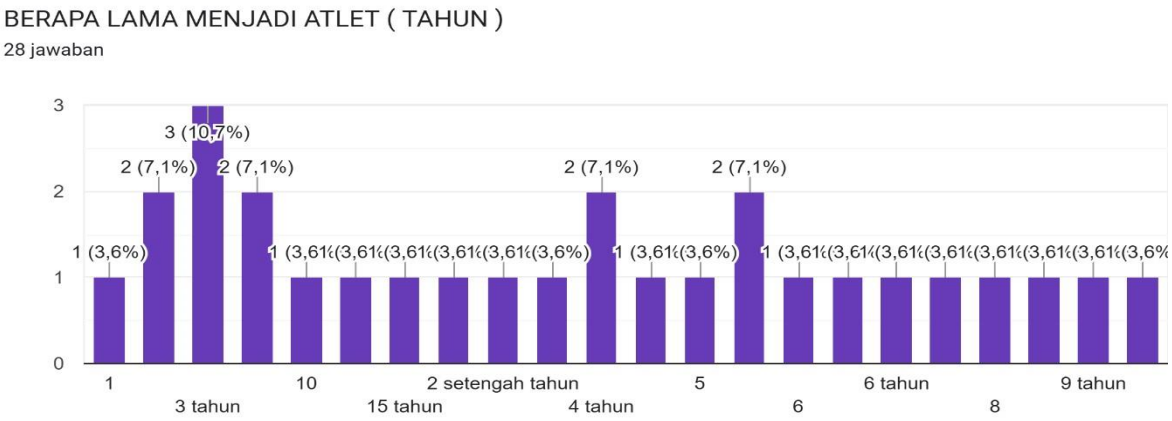
Presentase pernyataan kuisoner



Usia	Yang Menjawab	Presentase
16 Tahun	3	10,7%
17 Tahun	6	21,4%
18 Tahun	7	25%
19 Tahun	20	35,7%
21 Tahun	1	3,6%
24 Tahun	1	3,6%

Cabang olahraga	Yang menjawab	Presentase
Atletik	13	46,4 %
Bola voli	2	7,2 %
Pencak Silat	2	7,2 %
Sepak bola	4	14,4 %
Taekwondo	4	14,4 %
Basket	2	7,2 %
Softball	1	3,6 %







Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada diagram lingkaran, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden hanya mengikuti latihan fisik sekitar **1–2 kali dalam seminggu**. Jika dilihat dari

kacamata pembinaan atlet, angka ini masih tergolong rendah. Atlet pada umumnya membutuhkan frekuensi latihan yang lebih rutin dan intens agar kemampuan fisiknya dapat berkembang secara bertahap dan stabil.

Rendahnya frekuensi latihan ini memberi gambaran bahwa sebagian responden belum menjalani pola latihan yang benar-benar konsisten. Hal ini bisa berkaitan dengan jadwal latihan yang belum teratur, keterbatasan fasilitas, atau kurangnya program latihan yang terarah. Akibatnya, peningkatan kebugaran fisik menjadi sulit tercapai, karena tubuh membutuhkan rangsangan latihan yang berulang untuk mencapai adaptasi fisik yang optimal.

Temuan ini juga mengisyaratkan bahwa pembinaan fisik yang diterima para atlet masih perlu diperkuat. Latihan yang hanya dilakukan 1–2 kali per minggu cenderung tidak cukup untuk mendukung perkembangan performa, terutama jika atlet berada dalam fase persiapan menuju kompetisi. Dengan kata lain, diagram ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan nyata untuk menciptakan pola pembinaan yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan sesuai standar latihan atletik modern, agar performa fisik para atlet dapat berkembang sesuai potensi mereka.



Berdasarkan hasil pada diagram lingkaran, hampir seluruh responden menilai bahwa latihan fisik memiliki **pengaruh yang sangat besar** terhadap peningkatan performa mereka. Pandangan ini menunjukkan bahwa para atlet benar-benar memahami bahwa kemampuan fisik bukan sekadar pendukung, tetapi merupakan fondasi utama dalam setiap cabang olahraga yang mereka jalani.

Dari sudut pandang atlet, latihan fisik yang rutin membuat tubuh mereka lebih siap menghadapi tekanan pertandingan, baik dari segi stamina maupun kekuatan otot. Tanpa kondisi fisik yang memadai, teknik dan strategi yang mereka miliki sering kali tidak dapat dijalankan dengan optimal di lapangan. Karena itu, tidak mengherankan apabila mayoritas responden merasa bahwa performa mereka sangat bergantung pada kualitas latihan fisik yang dijalani.

Selain itu, persepsi ini juga memperlihatkan bagaimana latihan fisik memberikan dampak psikologis. Atlet cenderung lebih percaya diri ketika merasa kondisi fisiknya berada dalam keadaan prima. Kepercayaan diri tersebut kemudian mendorong mereka tampil lebih agresif, lebih stabil, dan lebih yakin dalam mengambil keputusan saat bertanding. Dengan kata lain, diagram ini menggarisbawahi bahwa latihan fisik bukan sekadar rutinitas, tetapi merupakan salah satu elemen

yang paling menentukan dalam pembentukan performa atlet. Baik dari aspek fisik, mental, maupun kesiapan kompetitif, latihan fisik memainkan peran yang tidak bisa digantikan oleh faktor lain.



Hasil diagram lingkaran menunjukkan bahwa jenis latihan yang paling sering dilakukan oleh para responden adalah **latihan daya tahan**. Temuan ini cukup menarik karena latihan daya tahan merupakan salah satu bentuk latihan yang memang sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga. Latihan ini tidak hanya melatih kekuatan jantung dan paru-paru, tetapi juga membuat tubuh lebih siap bekerja dalam durasi panjang tanpa cepat mengalami kelelahan.

Banyak atlet memilih latihan daya tahan karena manfaatnya terasa langsung dalam aktivitas latihan maupun pertandingan. Misalnya, pada olahraga seperti atletik, sepak bola, dan taekwondo, daya tahan menjadi faktor kunci yang menentukan apakah atlet mampu mempertahankan performa pada babak-babak akhir. Ketika stamina kuat, atlet bisa tetap fokus, menjaga akurasi gerakan, dan mempertahankan stabilitas emosi sekalipun tekanan pertandingan terus meningkat.

Selain manfaat fisik, latihan daya tahan juga memberikan pengaruh terhadap sisi mental. Atlet yang terbiasa menjalani latihan berat dalam jangka waktu lama biasanya memiliki mental yang lebih kuat. Mereka belajar menghadapi rasa lelah, tekanan batin, dan tuntutan untuk terus bergerak meski tubuh terasa berat. Proses inilah yang sering dianggap sebagai latihan membangun mental pantang menyerah.

Secara keseluruhan, dominasi latihan daya tahan dalam program para responden menunjukkan bahwa mereka menyadari pentingnya stamina sebagai fondasi performa. Latihan ini menjadi salah satu bentuk pembinaan fisik yang paling efektif untuk mempersiapkan tubuh menghadapi tuntutan kompetisi. Hal ini sekaligus memperkuat argumentasi bahwa penguatan fisik bukan hanya soal kekuatan otot, tetapi juga ketangguhan mental dan kesiapannya menghadapi ritme pertandingan yang intens.



Berdasarkan hasil pada diagram lingkaran, sebagian besar responden menyatakan bahwa latihan fisik **sangat membantu** dalam membentuk disiplin dan karakter mereka sebagai atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat latihan fisik tidak hanya dirasakan pada aspek tubuh, tetapi juga pada perkembangan sikap dan pola pikir seorang atlet. Latihan fisik pada dasarnya menuntut komitmen tinggi. Atlet harus mengikuti jadwal latihan yang teratur, mematuhi instruksi pelatih, dan menjaga pola hidup yang mendukung performa. Rutinitas seperti ini secara tidak langsung membentuk kebiasaan disiplin, karena mereka dituntut konsisten meskipun kondisi tubuh sedang lelah atau motivasi sedang menurun. Kedisiplinan yang terbentuk dari proses latihan inilah yang kemudian melekat sebagai bagian dari karakter pribadi atlet.

Selain itu, latihan fisik juga mengajarkan nilai-nilai seperti kerja keras, ketekunan, dan kesabaran. Proses peningkatan fisik tidak terjadi dalam waktu singkat; setiap perkembangan memerlukan usaha yang berulang dan berkelanjutan. Situasi tersebut membuat atlet lebih terbiasa menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah ketika menemui kesulitan, baik dalam latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat mental lainnya adalah kemampuan mengelola tekanan. Latihan fisik yang berat membuat atlet belajar menghadapi rasa sakit, kelelahan, dan batas kemampuan diri. Kemampuan untuk tetap bertahan meski menghadapi kondisi sulit merupakan bagian penting dari mental juang seorang atlet. Sikap seperti inilah yang kemudian menjadi bekal penting saat menghadapi pertandingan sebenarnya.

Secara keseluruhan, diagram ini menunjukkan bahwa latihan fisik tidak hanya menjadi alat pembinaan performa, tetapi juga membentuk pribadi atlet secara utuh. Melalui latihan yang teratur, para atlet belajar mengembangkan karakter yang kuat, disiplin, dan memiliki daya juang tinggi—nilai yang juga mencerminkan karakter bangsa.



Hasil diagram menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai bahwa penguatan fisik **sangat mencerminkan** semangat kebangsaan. Pandangan ini tidak muncul tanpa alasan. Bagi banyak atlet, kondisi fisik yang kuat bukan hanya soal kemampuan untuk tampil prima, tetapi juga menyangkut bagaimana mereka mewakili bangsa ini dengan kehormatan dan martabat di setiap pertandingan. Ketika seorang atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, mereka membawa citra bahwa Indonesia adalah negara dengan sumber daya manusia yang kuat dan mampu bersaing di tingkat internasional. Di sinilah letak kaitannya dengan semangat kebangsaan. Penguatan fisik dianggap sebagai gambaran kesiapan bangsa untuk menunjukkan kualitas terbaiknya kepada dunia. Dengan tubuh yang terlatih dan mental yang tangguh, atlet tidak hanya menjadi individu yang berprestasi, tetapi juga simbol kekuatan kolektif bangsa.

Selain itu, para atlet sering kali menghubungkan latihan fisik dengan nilai-nilai yang identik dengan semangat nasionalisme. Proses latihan yang berat menuntut keberanian, kerja keras, ketekunan, dan komitmen nilai-nilai yang juga tercermin dalam perjuangan bangsa. Hal ini membuat para atlet merasa bahwa setiap sesi latihan bukan hanya memberikan dampak pada dirinya sendiri, tetapi juga pada bagaimana mereka membawa nama Indonesia.

Pandangan responden dalam diagram ini juga memperlihatkan bahwa penguatan fisik bukan sekadar rutinitas, tetapi menjadi bagian dari identitas mereka sebagai wakil bangsa. Ketika mereka melihat tubuhnya semakin kuat, kemampuan meningkat, dan ketahanan semakin baik, muncul rasa percaya diri yang berhubungan dengan keyakinan bahwa mereka sedang mempersiapkan diri untuk membela kehormatan negara. Dengan demikian, hasil diagram ini memberikan gambaran bahwa para atlet tidak hanya melihat fisik sebagai aspek teknis, tetapi juga sebagai representasi semangat nasional. Penguatan fisik bagi mereka adalah simbol bahwa Indonesia siap bersaing, berjuang, dan menunjukkan kemampuan terbaiknya dalam kompetisi apa pun.

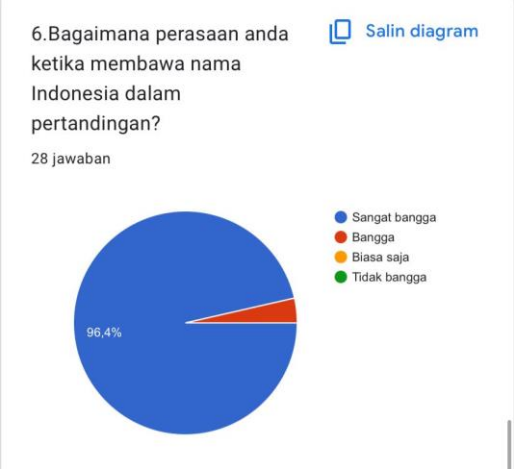
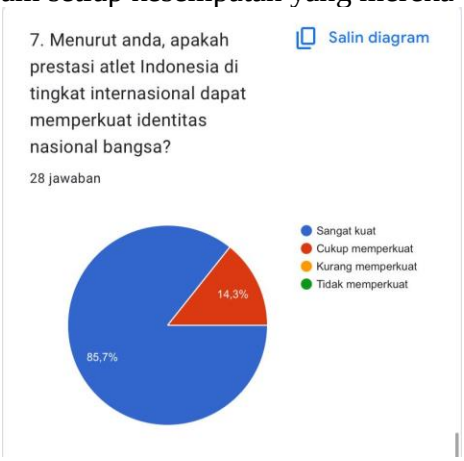


Diagram lingkaran menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa **sangat bangga** ketika dipercaya mewakili Indonesia dalam sebuah pertandingan. Rasa bangga ini bukan hanya datang dari kesempatan untuk tampil di level kompetitif, tetapi juga dari kesadaran bahwa mereka membawa nama bangsa di pundaknya. Bagi para atlet, mengenakan seragam merah putih bukan sekadar atribut, melainkan simbol kehormatan yang jarang didapat oleh banyak orang. Kesempatan tersebut membuat mereka merasa memiliki tanggung jawab besar untuk menampilkan performa terbaik. Rasa bangga ini kemudian menjadi motivasi tambahan yang membuat mereka lebih bersemangat dalam menjalani latihan dan lebih fokus saat bertanding.

Perasaan bangga juga muncul karena mereka tahu bahwa di balik setiap pertandingan, ada banyak masyarakat Indonesia yang menaruh harapan dan memberikan dukungan. Kesadaran bahwa seluruh mata tertuju pada mereka, dan bahwa mereka menjadi representasi dari jutaan orang, membuat momen tersebut terasa sangat berharga.

Selain itu, pengalaman mewakili negara sering kali menjadi titik balik dalam perjalanan seorang atlet. Banyak dari mereka mengaku bahwa saat membawa nama Indonesia, mereka merasakan dorongan emosional yang kuat, seperti tanggung jawab, keteguhan hati, dan rasa ingin membuktikan bahwa Indonesia layak dihormati di arena internasional. Secara keseluruhan, diagram ini memperlihatkan bahwa mewakili Indonesia bukan hanya pengalaman fisik di arena pertandingan, tetapi juga pengalaman emosional dan psikologis yang mendalam. Rasa bangga tersebut menjadi energi tambahan yang terus mendorong para atlet untuk berlatih lebih keras dan menjaga nama baik bangsa dalam setiap kesempatan yang mereka dapatkan.



Berdasarkan hasil pada diagram lingkaran, mayoritas responden percaya bahwa prestasi Indonesia di tingkat internasional **sangat mampu memperkuat identitas nasional**. Pandangan ini mencerminkan betapa besarnya peran olahraga dalam membentuk rasa kebangsaan dan kebanggaan kolektif di masyarakat. Ketika atlet Indonesia meraih prestasi di ajang internasional, momen tersebut tidak hanya menjadi kemenangan bagi individu atau tim, tetapi juga dinikmati oleh seluruh masyarakat Indonesia. Prestasi tersebut membuat masyarakat merasa bangga, sekaligus meningkatkan keyakinan bahwa bangsa ini memiliki kemampuan untuk bersaing dengan negara lain. Dalam konteks inilah identitas nasional semakin menguat, karena masyarakat dapat melihat bahwa Indonesia bukan hanya sekadar peserta, tetapi juga mampu menjadi yang terbaik.

Para atlet juga menyadari bahwa keberhasilan mereka menjadi bentuk representasi dari kualitas dan daya saing bangsa. Setiap kemenangan membawa pesan bahwa Indonesia memiliki sumber daya manusia yang unggul dan layak diperhitungkan di tingkat dunia. Hal ini menjadi dorongan bagi generasi muda untuk ikut berprestasi, sekaligus memperluas pandangan bahwa olahraga bisa menjadi jalan untuk mengharumkan nama bangsa.

Prestasi internasional juga membangun rasa persatuan. Pada momen-momen ketika Indonesia meraih medali, masyarakat dari berbagai latar belakang berkumpul dengan perasaan yang sama: bangga menjadi orang Indonesia. Rasa persatuan semacam ini jarang muncul dalam situasi lain, sehingga keberhasilan atlet memiliki dampak sosial yang besar dalam membangun identitas bersama. Secara keseluruhan, diagram ini menegaskan bahwa prestasi olahraga bukan hanya soal hasil akhir, tetapi juga memainkan peran strategis dalam memperkuat identitas nasional. Melalui prestasi atlet, Indonesia dapat menunjukkan kepada dunia siapa dirinya dan apa yang mampu dicapai oleh bangsanya.



Hasil diagram lingkaran menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa kondisi fisik yang baik **sangat meningkatkan rasa percaya diri** mereka ketika mewakili Indonesia. Hal ini memperlihatkan bahwa aspek fisik bukan hanya terkait kemampuan bertanding, tetapi juga memengaruhi kesiapan mental dan psikologis atlet. Bagi seorang atlet, memiliki tubuh yang siap dan terlatih memberikan rasa aman. Mereka merasa lebih yakin bahwa mereka dapat menjalankan strategi, menghadapi tekanan, dan menyelesaikan pertandingan tanpa mengalami kendala fisik yang berarti. Keyakinan seperti ini secara otomatis meningkatkan rasa percaya diri saat berada di lapangan atau arena pertandingan.

Selain itu, kondisi fisik yang prima biasanya merupakan hasil dari proses latihan yang panjang dan konsisten. Kesadaran bahwa mereka telah bekerja keras selama latihan membuat atlet

lebih mantap menghadapi kompetisi. Mereka tahu bahwa pembinaan yang mereka jalani bukan sekadar rutinitas, tetapi sebuah proses yang mempersiapkan mereka untuk tampil di bawah bendera Indonesia. Rasa percaya diri juga muncul dari persepsi diri. Ketika atlet melihat perkembangan fisiknya entah itu peningkatan stamina, kekuatan, atau kecepatan mereka merasa lebih siap secara keseluruhan. Perasaan "saya mampu" ini sangat penting, karena dalam banyak kasus, mental yang kuat adalah salah satu faktor penentu kemenangan selain kemampuan teknis.

Dengan demikian, diagram ini menegaskan bahwa kondisi fisik bukan sekadar aspek teknis dalam dunia olahraga, tetapi juga menjadi fondasi mental yang menentukan kepercayaan diri atlet saat membawa nama Indonesia di panggung kompetisi.



Hasil pada diagram lingkaran menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai kebijakan pemerintah melalui Kemenpora berada pada kategori **cukup mendukung**, meskipun belum sepenuhnya optimal. Penilaian ini memberikan gambaran bahwa para atlet memang merasakan adanya perhatian dari pemerintah, tetapi masih banyak ruang untuk peningkatan. Bagi para atlet, dukungan pemerintah sangat penting karena berkaitan langsung dengan fasilitas latihan, ketersediaan pelatih profesional, serta program pembinaan yang berkelanjutan. Mereka melihat bahwa selama ini Kemenpora sudah melakukan berbagai upaya, seperti menyediakan sarana olahraga dan menyelenggarakan program pembinaan atlet. Namun, sebagian besar responden juga merasakan bahwa dukungan tersebut belum merata atau belum memenuhi kebutuhan aktual di lapangan.

Sebagian atlet mungkin memiliki akses yang baik terhadap fasilitas, tetapi sebagian lainnya masih menghadapi keterbatasan sarana atau kurangnya pendampingan ahli. Hal inilah yang membuat mereka menilai bahwa dukungan pemerintah belum sepenuhnya maksimal. Selain itu, program pembinaan sering kali dianggap kurang berkesinambungan. Ada kalanya perhatian meningkat menjelang kompetisi besar, namun menurun di luar musim pertandingan.

Kesan "cukup mendukung" yang muncul dari responden juga menunjukkan bahwa mereka mengakui adanya langkah-langkah positif dari pemerintah, tetapi berharap upaya tersebut bisa ditingkatkan. Misalnya, dengan memperluas akses ke olahraga berbasis sport science, meningkatkan kualitas pelatih, memperbaiki manajemen pembinaan atlet, serta memastikan

fasilitas lebih merata di berbagai daerah. Secara keseluruhan, diagram ini menegaskan bahwa meskipun pemerintah telah berperan dalam penguatan fisik atlet, masih ada kebutuhan untuk memperkuat implementasi kebijakan agar pembinaan fisik para atlet bisa berjalan lebih efektif, terpadu, dan sesuai standar internasional.



Berdasarkan hasil diagram lingkaran, mayoritas responden menyampaikan harapan agar pembinaan fisik atlet di Indonesia **bisa berjalan lebih terstruktur, lebih konsisten, dan tidak hanya dilakukan menjelang kompetisi**. Harapan ini mencerminkan pengalaman nyata para atlet yang merasa bahwa sistem pembinaan saat ini belum sepenuhnya stabil atau berkelanjutan. Banyak atlet menginginkan program latihan yang disusun dengan pendekatan jangka panjang, bukan program yang intensitasnya naik-turun sesuai kebutuhan event. Mereka berharap pembinaan fisik bisa dilakukan secara rutin sepanjang tahun, sehingga perkembangan kemampuan fisik dapat berlangsung secara bertahap dan terkontrol. Pola latihan yang berkelanjutan juga memungkinkan atlet mencapai level performa yang lebih tinggi tanpa harus terburu-buru mempersiapkan diri ketika kompetisi mendekat.

Selain itu, para responden menginginkan peningkatan fasilitas latihan dan akses terhadap pelatih yang kompeten. Mereka berharap pembinaan fisik tidak hanya fokus pada peningkatan stamina atau kekuatan otot, tetapi juga mencakup aspek lain seperti nutrisi, pemulihan, kesehatan mental, hingga penggunaan sport science yang modern. Hal ini dianggap penting karena pembinaan atlet di era sekarang tidak lagi bisa mengandalkan latihan tradisional semata.

Harapan lain yang cukup kuat adalah keinginan agar pembinaan dilakukan secara merata di seluruh daerah. Masih banyak atlet yang merasa bahwa kesempatan mereka terbatas karena fasilitas dan pembinaan yang lebih serius hanya tersedia di kota-kota besar atau pusat pelatihan tertentu. Jika pembinaan fisik bisa diperluas ke berbagai wilayah, maka potensi atlet Indonesia dapat berkembang lebih luas dan merata.

Secara keseluruhan, hasil berbagai diagram yang dianalisis memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai bagaimana para atlet memaknai latihan fisik dalam kehidupan dan perjalanan karier mereka. Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih berlatih fisik sekitar satu sampai dua kali dalam seminggu, sebuah frekuensi yang sebenarnya belum ideal untuk mencapai performa terbaik. Meskipun demikian, hampir seluruh responden menyadari bahwa latihan fisik memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kemampuan mereka. Kesadaran ini tampak dari pemilihan jenis latihan yang mereka jalani, di mana latihan daya tahan menjadi pilihan paling dominan karena dianggap mampu memperkuat stamina, meningkatkan daya juang, dan membantu tubuh tetap stabil selama menjalani pertandingan.

Dalam proses latihan tersebut, para atlet juga merasakan bahwa aktivitas fisik tidak hanya membentuk tubuh, tetapi ikut membangun disiplin pribadi, karakter, serta mental yang lebih kuat. Latihan yang dilakukan secara rutin membuat mereka terbiasa menghadapi tekanan, mengelola rasa lelah, dan tetap bertahan meskipun berada dalam situasi yang kurang nyaman. Nilai-nilai seperti ketekunan, kedisiplinan, serta kemauan untuk terus berkembang muncul dari rutinitas tersebut dan menjadi bagian penting dari kepribadian atlet itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik berperan ganda: selain meningkatkan performa, ia juga membantu membentuk pola pikir dan sikap yang diperlukan untuk mencapai prestasi.

Lebih jauh lagi, para atlet melihat bahwa penguatan fisik tidak hanya relevan bagi diri mereka secara individu, tetapi juga berkaitan dengan semangat kebangsaan. Kondisi fisik yang kuat dianggap sebagai simbol kesiapan bangsa untuk bersaing di level internasional. Ketika mereka berlatih dan merasakan tubuhnya semakin siap, hal tersebut memunculkan rasa bangga yang kuat, terutama saat mereka membawa nama Indonesia dalam sebuah kompetisi. Rasa bangga ini menjadi motivasi emosional yang mendorong mereka untuk tampil sebaik mungkin. Mereka menyadari bahwa performa mereka bukan hanya mencerminkan kemampuan pribadi, tetapi juga membawa pengaruh terhadap citra bangsa dan identitas nasional.

Pandangan para atlet mengenai hubungan antara prestasi internasional dan identitas nasional juga sangat konsisten. Mereka percaya bahwa keberhasilan Indonesia di kancah dunia dapat memperkuat rasa persatuan dan meningkatkan kebanggaan kolektif masyarakat. Prestasi tersebut bukan hanya kemenangan dalam arti olahraga, tetapi juga representasi bahwa bangsa Indonesia mampu bersaing, bahkan unggul di hadapan negara lain. Hal ini menunjukkan betapa kuat peran olahraga dalam menciptakan rasa kebersamaan dan kebanggaan nasional.

Di sisi lain, meskipun sebagian responden menilai kebijakan pemerintah melalui Kemenpora sudah cukup mendukung, mereka tetap berharap adanya peningkatan yang lebih signifikan. Harapan terbesar mereka adalah terciptanya sistem pembinaan fisik yang lebih terarah, lebih konsisten, dan berlangsung secara berkelanjutan. Para atlet menginginkan program yang tidak hanya aktif menjelang kompetisi, melainkan berjalan sepanjang tahun dengan fasilitas yang memadai, pendampingan pelatih profesional, pemerataan akses di berbagai daerah, serta pemanfaatan ilmu pengetahuan olahraga yang lebih modern. Keinginan ini menunjukkan bahwa atlet memahami bahwa pembinaan jangka panjang adalah kunci utama untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dan stabil.

Jika disimpulkan secara menyeluruh, seluruh hasil diagram memperlihatkan bahwa latihan fisik memainkan peran sentral dalam kehidupan atlet. Latihan tersebut tidak hanya membentuk performa fisik, tetapi juga karakter mental, semangat kebangsaan, bahkan kontribusi pada identitas nasional. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembinaan fisik atlet adalah aspek yang kompleks,

mencakup pembentukan tubuh, pola pikir, rasa bangga sebagai bangsa, dan harapan besar terhadap masa depan olahraga Indonesia.

Pembahasan

Upaya penguatan fisik atlet di Indonesia merupakan proses yang dirancang secara sistematis, tidak hanya bertujuan meningkatan performa tetapi juga memiliki peran penting memperkuat identitas bangsa. Dilakukan melalui pembinaan yang berbasis ilmu keolahragaan serta dukungan fasilitas yang memadai. Dengan adanya sport science dan tenaga profesional, atlet dapat mengoptimalkan kemampuan fisik sehingga siap tampil di ajang regional maupun internasional.

Lebih dari sekedar aspek teknis, keberhasilan atlet dalam meraih suatu prestasi sering kali menjadi simbol kebanggaan. Atlet yang berprestasi di pandang sebagai kekuatan Indonesia, yang mampu menyatukan masyarakat dari berbagai latar belakang. Kehadiran atlet di internasional menjadikan mereka ikon nasional, sekaligus menegaskan bahwa Indonesia memiliki daya saing tinggi dalam bidang olahraga. Oleh karena itu, penguatan fisik atlet berkontribusi besar dalam membangun citra bangsa yang tangguh, displin dan ambisius.

Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada dukungan dari berbagai pihak. Pemerintah berperan dalam merumuskan kebijakan olahraga,menyediakan anggaran, dan membangun fasilitas yang memadai. Organisasi olahraga juga bertugas melaksanakan pembinaan dengan menyediakan pelatih berkualitas serta program latihan yang sesuai standar. Sementara itu, masyarakat memberi dukungan moral dan apresiasi yang memperkuat motivasi atlet. Dengan demikian penguatan fisik atlet di Indonesia bukan hanya sekedar usaha meningkatkan kuliatas olahraga, melainkan juga bagian dari konstruksi simbolik yang memperkuat rasa bangga, solidaritas, dan persatuan bangsa. Olahraga juga menjadi arena untuk menampilkan nilai – nilai displin, kerja keras, sportivitas dan kebersamaan yang pada akhirnya memperoleh identitas Indonesia sebagai bangsa berdaya saling tinggi di tingkat global.

Proses Penguatan Fisik Atlet di Indonesia

Penguatan fisik atlet di Indonesia harus dilakukan melalui pembinaan ilmiah, metode latihan modern, dan penyediaan fasilitas memadai. Pembinaan dilakukan dengan pendekatan ilmu keolahragaan yang meliputi fisiologi, nutrisi, dan psikologi. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa *"pembinaan berbasis ilmu keolahragaan dilakukan dengan melatih atlet pada aspek fisiologi, nutrisi, dan psikologi."*

Upaya ini diperkuat dengan penggunaan sport science, analisis performa, dan program latihan terstruktur yang memungkinkan atlet berkembang lebih optimal. Ketersediaan fasilitas seperti sarana latihan, pusat kebugaran, dan pelatih profesional juga menjadi faktor kunci. Dengan demikian, penguatan fisik harus berlangsung secara sistematis, modern, dan terfasilitasi dengan baik.

Kontribusi Penguatan Fisik terhadap Identitas Nasional

Penguatan fisik atlet memiliki peran besar dalam membangun identitas nasional. Hal ini terlihat pada kutipan *"Atlet yang tampil di ajang internasional… menjadi kekuatan bangsa yang menegaskan bahwa Indonesia mampu bersaing."* Prestasi atlet di tingkat dunia mampu menumbuhkan rasa bangga kolektif, mempererat persatuan, dan memperkuat identitas nasional.

Atlet berprestasi juga menjadi ikon yang mempersatukan masyarakat melalui semangat nasionalisme. Sebagaimana dikutip, *"figur atlet berprestasi sering dijadikan ikon pemersatu yang mampu menyatukan masyarakat dalam semangat nasionalisme."* Dengan demikian, penguatan fisik bukan hanya untuk performa, tetapi juga instrumen penting pembangun karakter bangsa.

Peran Pemerintah, Organisasi Olahraga, dan Masyarakat

Pemerintah memiliki peran strategis dalam perumusan kebijakan, penyediaan anggaran, dan pembangunan fasilitas olahraga. Hal ini tercermin dalam kutipan *"Pemerintahan berperan menyusun kebijakan olahraga nasional, menyediakan anggaran, serta membangun fasilitas yang memadai."*

Organisasi olahraga bertugas mengelola pembinaan, menyediakan pelatih profesional, dan memastikan program sesuai standar. Sementara itu, masyarakat berperan memberikan dukungan moral dan berpartisipasi aktif membangun budaya olahraga. Dengan adanya kerja sama tiga pihak ini, pembinaan fisik atlet dapat berjalan optimal dan mendukung identitas nasional.

Pembahasan setiap pertanyaan

Secara keseluruhan, hasil menunjukan para responden menyadari bahwa pentingnya latihan fisik dalam meningkatkan performa dan membentuk karakter seorang atlet. Namun, intensitas Latihan yang masih rendah membuat kebugaran belum berkembang dengan maksimal. Latihan daya tahan menjadi pilihan utama karena dianggap efektif dalam menambah stamina, menjaga Kesehatan, dan juga memperkuat mental juang.Aktivitas fisik juga dipandang berperan besar dalam menumbuhkan displin dan semangat kebangsaan. Sebab kondisi tubuh yang kuat dilihat juga sebagai symbol kesiapan sera kekuatan bangsa. Nasionalisme responden mencerminkan dari rasa bangga pada saat mewakili Indonesia dan keyakinan atas pencapaian di Tingkat Internasional mampu memperkuat identitas nasional. Selain itu, fisik yang prima diyakini dengan meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet Ketika bertanding. Walupun kebijakan kemenpora dinilai cukup mendukung, responden berharap pada pembinaan fisik atlet ke depannya dapat dilakukan dengan lebih terstruktur, konsisten demi mendorong kemajuan olahraga nasional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukan bahwa penguatan kondisi fisik atlet tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan olahraga, tetapi juga menjadi cara penting dalam membangun identitas nasional Indonesia. Atlet yang memiliki fisik kuat dan berprestasi dianggap sebagai sumber kebanggaan, pemersatu masyarakat, serta bukti kemampuan bangsa Indonesia dikancah internasional. Proses peningkatan fisik dilakukan melalui pembinaan berbasis ilmu keolahragaan, penggunaan metode latihan modern, dukungan sport science, serta penyediaan sarana latihan yang memadai. Pemerintah, organisasi olahraga, dan masyarakat memiliki peran masing-masing dalam mendukung proses pembinaan tersebut.

Dari total survei terhadap 28 atlet ditemukan bahwa:

- Mayoritas hanya berlatih 1–2 kali per minggu, masih tergolong rendah.
- Para atlet menganggap latihan fisik sangat berpengaruh pada performa.
- Latihan daya tahan menjadi jenis latihan yang paling sering dilakukan.
- Latihan fisik membantu disiplin, karakter, dan semangat nasionalisme.
- Prestasi internasional dianggap mampu memperkuat identitas nasional.
- Kebijakan pemerintah dinilai cukup mendukung, tetapi masih perlu peningkatam.
- Atlet berharap pembinaan dilakukan secara lebih terencana dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, peningkatan fisik atlet menjadi elemen penting dalam memajukan prestasi olahraga Indonesia di kancah internasional, sekaligus memperkuat indentitas bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

(Novan et al., 2024)(Afrizal et al., 2025)(Pendidikan et al., 2024)(Jaisy Annisa Nabila1, Sagitarius2, 2025)(Saputra et al., 2024)Afrizal, H., Darmanto, F., Santoso, I., Wahyu, C., Izatinada, R., Putri, N. K., Rahmah, R. A., Ningsih, L., Asa, H., Nisa, K., & Utami, N. T. (2025). *Sportifitas dalam Keolahragaan sebagai Bagian Pembentukan Sikap Generasi Muda Terkhusus dalam Pelaksanaan Kegiatan Olahraga*. *9*, 3070–3080.

Jaisy Annisa Nabila1, Sagitarius2, M. R. R. (2025). *kebugaran jasmani , tetapi juga dapat digunakan untuk adu kemampuan , yang biasa olahraga permainan termasuk cabang olahraga hoki , khususnya saat berlari VO 2 Max mengukur tingkat kesehatan , performa olahraga , pemantauan , dan Kemampuan untuk meningkat*. *14*(1), 1–10.

Novan, N. A., Mulyana, B., Syihab, S. F., & Rizka, M. (2024). *How sport specialization age and training components influence the achievements of elite athletes*. *12*(1), 11–20.

Pendidikan, P., Dan, J., Dalam, O., & Karakter, M. (2024). *Champions : Education Journal of Sport , Health , and Recreation The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation ' s Character*. *2*(1), 1–8.

Saputra, B. E., Hand, S., & Muscle, W. (2024). *Contribution of Hand Muscle Strength and Waist Muscle Strength to Hand Slams of Greco Roman Style Wrestling Athletes in Bengkulu Province in 2024*. *2*(3), 84–91.