

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Periodisasi adalah perencanaan sistematis dari atletik atau latihan fisik. Tujuannya adalah untuk mencapai kinerja terbaik dalam kompetisi yang paling penting. Hal ini melibatkan progresif atlet dari berbagai aspek program pelatihan selama jangka waktu tertentu. Banyak sekali trend periodisasi yang dibuat oleh para pelatih salah satunya *Daily Undulating Periodization* (DUP). *Daily Undulating Periodization* (DUP) adalah trend yang berkembang, baik dalam praktik maupun dalam literatur ilmiah. Bentuk baru DUP, *flexible daily undulating periodization* (DUP), memungkinkan atlet memiliki otonomi dengan memilih urutan latihan mereka. periodisasi bergelombang (DUP), di mana volume dan intensitas bervariasi setiap hari. Sebuah model periodisasi linier (LP) melibatkan pergeseran progresif dari volume tinggi, intensitas rendah pada tahap awal, ke volume rendah, intensitas tinggi di bagian akhir dari periode pelatihan. Periodisasi bergelombang harian (DUP), menggunakan perubahan harian dalam pengulangan, telah dikembangkan dan disebut-sebut sebagai metode pelatihan yang unggul, sementara bentuk blok pemrograman untuk periodisasi telah dipertanyakan.

Periodisasi bergelombang setiap hari menghasilkan persentase perolehan kekuatan yang lebih besar. Hasil ini dikaitkan dengan perubahan yang lebih parah antara volume dan intensitas dalam program bergelombang harian. Teknik dasar cabang olahraga sepak bola memiliki kesamaan dengan teknik dasar pada cabang olahraga futsal (Fernandez dan Bornn, 2018). Adapun komponen yang menyebabkan pemain futsal bermain secara baik antara lain berlari (*running*) yang merupakan suatu gerakan melangkah dengan cepat sampai dimana terdapat gerakan kedua kaki melayang di udara, melompat atau menyundul (*jumping atau heading*) yaitu melakukan lompatan untuk sundul bola dengan kepala dan merebut bola dari lawan, menendang (*kicking*) yang merupakan bagian penting dari futsal yaitu passing atau shooting, menggiring bola (*dribble*) sangat penting karena kunci kemenangan pemain futsal yang digunakan untuk menggiring bola dan melewati lawan, menahan bola (*trapping*) dalam permainan futsal bertujuan menerima bola.

BELA AULIA, 2023

DAMPAK PENERAPAN DAILY UNDULATING PERIODIZATION (DUP) TERHADAP KEMAMPUAN POWER ENDURANCE PADA PEMAIN FUTSAL WANITA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Disamping itu pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik dikarenakan karakter pemain futsal yang memiliki pergerakan arah bola yang cepat dan luas lapangan yang sempit sehingga pemain futsal wajib memiliki kelincahan (Basri dan Firdaus, 2020). Untuk mendapatkan kemampuan yang mumpuni dibutuhkan sekali *Power Endurance* yang baik.

Tujuan periodisasi adalah untuk memperpanjang tahap *resistance* (resistensi) yaitu saat terjadi perbaikan, dan untuk menghindari atau mengurangi tahap kelelahan dengan menerapkan penurunan beban latihan atau istirahat waktu yang tepat. Berbagai metode atau jenis periodisasi semuanya mempunyai tujuan yang sama, model-model periodisasi tersebut melakukannya dengan cara yang berbeda.

Periodisasi Bergelombang Harian (DUP) adalah metode pelatihan yang biasa digunakan dalam program kekuatan dan pengkondisian. Secara tradisional, program pelatihan mengikuti periodisasi *linier*, di mana fokusnya bergeser dari volume tinggi dan intensitas rendah ke volume rendah dan intensitas tinggi selama beberapa minggu atau bulan. Sebaliknya, DUP mengambil pendekatan berbeda dengan memvariasikan variabel latihan (seperti intensitas, volume, dan pemilihan latihan) dalam setiap minggu. Prinsip utama DUP adalah menargetkan rangsangan latihan yang berbeda setiap hari. Variasi ini dapat mencakup perubahan beban (jumlah beban yang diangkat), rentang repetisi (jumlah repetisi yang dilakukan), pemilihan latihan, atau intensitas latihan. Misalnya, pada suatu hari, latihan mungkin berfokus pada volume yang lebih tinggi dan intensitas yang lebih rendah dengan beban sedang dan pengulangan yang lebih banyak, sedangkan hari berikutnya dapat melibatkan volume yang lebih rendah dan intensitas yang lebih tinggi dengan beban yang lebih berat dan pengulangan yang lebih sedikit. Dengan memasukkan perubahan harian ini, DUP bertujuan untuk merangsang pertumbuhan otot, peningkatan kekuatan, dan peningkatan kinerja secara keseluruhan. Ini dapat membantu mencegah dataran tinggi dengan terus menantang tubuh dan memberikan beragam rangsangan pelatihan. Penting untuk diperhatikan bahwa DUP memerlukan perencanaan yang cermat dan individualisasi untuk disesuaikan dengan tujuan individu, pengalaman pelatihan, dan kapasitas pemulihan.

Bekerja dengan pelatih kekuatan dan pengkondisian yang berkualifikasi atau profesional kebugaran dapat membantu dalam merancang program DUP yang efektif yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus. Peningkatan kemampuan fisik sangat penting dikarenakan untuk mencapai performa yang maksimal, dibutuhkan sekali program latihan yang bagus dan meningkat setiap harinya, untuk itu sangat diperlukan periodisasi latihan yang baik, yang mampu memberikan peningkatan fisik signifikan terhadap para atlet.

Power Endurance sangat penting untuk dilatih karena terjadi pengulangan teknik dasar yang harus mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cukup singkat dengan durasi kerja yang lama karena melakukannya secara berulang-ulang pada satu pertandingan.

kekuatan daya tahan (*power endurance*) memiliki peran penting bagi atlet futsal wanita. Futsal adalah olahraga yang menggabungkan kecepatan, teknik, dan ketahanan fisik yang tinggi. Artinya bahwa gerakan *power* yang dilakukan secara berturut-turut dengan waktu pemulihan yang singkat dinamakan *power endurance*. Kemampuan ini akan membantu membangun stamina (kemampuan melawan kelelahan), massa otot, dan juga meningkatkan reflex yang diperlukan dalam cabang olahraga permainan.

Power endurance adalah kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal secara berulang-ulang dalam periode waktu yang relatif lama. *power endurance* penting untuk atlet futsal wanita dikarenakan Pergerakan yang intens: Futsal melibatkan gerakan cepat, lari, sprint, dan pergantian arah yang konstan. *Power endurance* membantu menjaga kekuatan dan daya tahan otot selama pertandingan yang panjang, sehingga atlet dapat terus bergerak dengan kecepatan dan kelincahan yang diperlukan. Selain itu Atlet Futsal Wanita sering melibatkan kontak fisik dengan pemain lawan dalam bentuk duel, perebutan bola, atau perlindungan terhadap bola. *Power endurance* membantu atlet futsal wanita untuk mempertahankan kekuatan dan daya tahan fisik saat berhadapan dengan situasi fisik yang menantang. *Power Endurance* Merupakan salah satu komponen fisik yang harus di kuasai agar Atlet dapat menguasai bola. *Power endurance* memungkinkan atlet futsal wanita untuk menjaga kekuatan dan kontrol tubuh saat mengoper, menendang, atau menggiring bola secara berulang-ulang selama pertandingan.

Selain itu Intensitas pertandingan, Pertandingan futsal wanita seringkali memiliki intensitas tinggi dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat. *Power endurance* membantu atlet untuk mengatasi kelelahan otot dan menjaga performa fisik selama pertandingan yang berlangsung dalam waktu yang lama. Untuk meningkatkan *power endurance*, latihan interval, latihan sirkuit, dan latihan dengan beban dapat dimasukkan ke dalam program latihan futsal. Penting untuk melibatkan latihan kekuatan dan latihan kardiovaskular untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik secara keseluruhan.

Berdasarkan pengamatan dari kaca mata peneliti apakah ada dampak dari *Daily Undulating Periodization* (DUP), saat dilakukan pengamatan masih banyak atlet yang kemampuan *Power Endurance* belum maksimal. Oleh karena itu peneliti ingin melihat apakah ada peningkatan performa *Power Endurance* setelah pemberian *Daily Undulating Periodization* (DUP) ?

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat dampak penerapaaan *Daily Undulating Periodization* (DUP) yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Power Endurance* pada pemain Futsal Wanita?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak penerapaaan *Daily Undulating Periodization* (DUP) yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Power Endurance* pada pemain futsal Wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.

1.4.1 Secara Teoretis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoretis mengenai penerapaaan *Daily Undulating Periodization* (DUP) terhadap peningkatan kemampuan *Power Endurance* pada pemain Futsal Wanita dapat digunakan oleh pihak pelatih sebagai pedoman untuk melaksanakan latihan *daily undulating periodization* (DUP) dan sebagai bahan referensi.

1.4.2 Secara Praktis

Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh *daily undulating periodization* (DUP). Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dan membantu mahasiswa dalam melakukan pelatihan dalam permainan futsal.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, struktur organisasi penelitian memiliki rincian sebagai berikut:

BAB I, Pendahuluan pada bab ini di uraikan mengenai penelitian terkait *daily undulating* periodisasi, *power endurance* dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penelitian.

BAB II, Kajian pustaka pada bab ini di uraikan mengenai teori-teori hakikat dalam permainan futsal, kondisi fisik, *daily undulating*, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III, Metode Penelitian pada bab ini di uraikan mengenai metode penelitian *ex post facto*, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen, dan analisis data.

BAB IV, Temuan dan pembahansan mengenai hasil data yang di proses melalui analisis data, perhitungan dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V, Menjelaskan mengenai kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.