

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal berasal dari bahasa Spanyol yang merupakan gabungan dari dua katayaitu “*futbol* dan *sala*”. Futbol berarti sepak bola, dan sala berarti dalam ruangan. Futsal adalah sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal sangat diminati oleh berbagai kalangan saat ini. Banyak orang berlatih olahraga ini untuk prestasi atau rekreasi. Dalam perkembangannya permainan futsal di Indonesia mengalami banyak kemajuan, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain futsal baik di ruangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Meski sarana fasilitas olahraga ini sudah ada dimana-mana, tetapi masih belum bisa meningkatkan prestasi olahraga futsal di Indonesia. Permasalahannya yang muncul saat ini diantaranya adalah belum dapat dipahami tentang faktor-faktor yang mendukung terhadap pencapaian puncak prestasi khususnya di sepakbola termasuk futsal. yang melibatkan tindakan singkat dan intensitas tinggi seperti akselerasi, deselerasi, perubahan arah, dan lari cepat dengan waktu pemulihan yang singkat di antara upaya (Yeemin dkk., 2016)

Faktor pendukung kemampuan atlet untuk mencapai prestasi tinggi, terdiri dari persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, serta persiapan mental. Untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki yang akan dikembangkan dan ditingkatkan hingga memberikan kontribusi terhadap prestasi puncak secara signifikan maka, faktor ini harus dipahami oleh setiap pelatih. Oleh karena itu menurut Sidik, dkk (2019, hlm. 1) Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi pondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik dan mental atlet. Kondisi fisik adalah salah satu komponen yang mutlak harus dilatih apalagi dalam permainan futsal. Karena, pemain futsal yang memiliki kondisi fisik lebih baik, maka beberapa teknik yang dibutuhkan dalam futsal bisa diterapkan juga, dalam permainan futsal melakukan gerakan menendang bola, melompat, bergerak berpindah arah secara cepat dilakukan tidak hanya satu kali tetapi berkali-kali, yang menyebabkan timbulnya kelelahan.

Oleh karena itu, maka kemampuan fisik harus dimiliki pemain futsal. Dari beberapa komponen kondisi fisik dalam olahraga futsal, antara lain Daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan adalah komponen yang harus dilatih dengan benar, tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik lainnya (Lhaksana, 2011). Olahraga futsal sangatlah membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik, salahsatu komponen kondisi fisik yang diperlukan adalah *Speed*. Karena kecepatan termasuk dalam komponen kondisi fisik maka latihan kecepatan sangat disarankan oleh para ahli. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain atau untuk bekerja pada aktivitas berulang yang sama dan terus menerus dalam waktu yang singkat. Dilihat dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan adalah kombinasi dari tiga elemen, yaitu waktu reaksi, frekuensi pergerakan per unit waktu, kecepatan jarak tertentu.

Menurut Ebbel, WP and Blackard (1998, hlm. 30-33) yang mengemukakan penelitiannya bahwa “ *Running speed is a function of stride frequency, stride length, speed endurance, and form (efficiency of movement). A number of physicalabilities influence these components of running speed—namely, strength, power, flexibility, and the nervous systems*”, yang menyatakan bahwa kecepatan lari adalah fungsi frekuensi langkah, panjang langkah, daya tahan kecepatan, dan bentuk gerakan (efisiensi gerakan). Sejumlah kemampuan fisik mempengaruhi komponen-komponen ini dari kecepatan berlari yaitu kekuatan, power, fleksibilitas, dan sistem saraf. Dan metode yang digunakan untuk meningkatkan kinerja sprint menurut Delecluse (1997, hlm. 147-156) yaitu “*Training methods for improving sprint performance have typically included general (which aim for hypertrophy and neuronal activation), velocity specific (speed and strength), and movement-specific (sprint-associated exercises) strength training*”. Untuk melatih komponen-komponen kondisi fisik dengan secara terstruktur dan sistematis maka diperlukannya periodisasi latihan.

Periodisasi merupakan metode yang membagi latihan segmen yang lebih kecil dan mudah dikelola yang biasanya disebut sebagai fase pelatihan (Bompa & Haff, 2009). Periodisasi adalah perencanaan pelatihan yang sistematis untuk mengoptimalkan adaptasi fisiologis dan mencegah *overtraining syndrome* (Buford *et al.*, 2007) (Zarsiorsky & Kraemer, 2006). Volume dan intensitas latihan meningkat dan menurun secara teratur tetapi tidak mengikuti pola tradisional peningkatan intensitas dan penurunan volume saat siklus meso berlangsung (Steven J Fleck & Kreamer. 1997).

Menurut (Rhea, Ball, Phillips, & Burkett, 2002) Model periodisasi yang jarang digunakan yaitu model periodisasi *undulating* (bergelombang). Periodisasi bergelombang didasarkan pada gagasan bahwa volume dan intensitas diubah lebih sering yang lebih bervariasi secara harian atau mingguan dan menggunakan repetisi maksimum untuk menentukan intensitas latihan (Buford *et al.*, 2007). Beberapa penelitian menunjukkan model bentuk periodisasi bergelombang telah diusulkan bahwa memanipulasi volume dan intensitas ini memberikan banyak perubahan rangsangan dan periode pemulihan dan lebih efektif untuk melatih berbagai komponen sistem neuromuskuler (misalnya kekuatan, tenaga, daya tahan otot lokal) untuk memberikan sistem neuromuskular periode pemulihan yang lebih sering (Baker, Wilson *et al.* 1994). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penelitian ini akan mengungkapkan tentang : “Pengaruh *Weekly Undulating Periodization (WUP)* Terhadap *Speed* Pada Pemain Futsal Putri”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya makarumusan masalah penelitian ini adalah : “Apakah Terdapat pengaruh *Weekly Undulating Periodization (WUP)* terhadap kemampuan *Speed* pada Pemain Futsal Putri ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh penerapan *Weekly Undulating Periodization (WUP)* terhadap *Speed* pada Pemain Futsal Putri.”

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.1.1. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet untuk mengetahui pengaruh *Weekly Periodization* terhadap *Speed*.

1.1.2. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan, wawasan, dan informasi bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga futsal. Dalam mengetahui pengaruh *Weekly Undulating* terhadap *Speed*.

1) Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Secara isu dan aksi sosial, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pembelajaran untuk para pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga untuk para atlet.

2) Secara Kebijakan

Secara kebijakan, penelitian ini sangat penting dilakukan, sebagai upaya dalam memberikan metode latihan yang efektif dalam peningkatan prestasi olahraga futsal yang baik dan benar.

1.5 Batasan Penelitian

Dalam setiap penelitian batasan penelitian sangat penting dan sangat diperlukan. Agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas arah tujuannya, baik segi aktual, tenaga biaya dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

- 1) Variabel terikat penelitian ini adalah *Speed* pemain futsal putri.
- 2) Variabel bebas penelitian ini adalah *Weekly Undulating Periodization (WUP)*.
- 3) Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah *Sprint 20 Meter*.

- 4) Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Karakter penelitian:
- Ketersediaan/Kebersediaan sampel mengikuti penelitian dari awal sampai akhir
 - Jumlah Kehadiran dalam penelitian berlangsung

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian bab dalam satu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

- 1) BAB I yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II menerangkan tentang masyarakat, pengertian aktivitas fisik, DASH SPRINT, hasil penelitian yang relevan, kerangka berfikir, hipotesis penelitian.
- 3) BAB III waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, desain penelitian, definisi operasional, batasan penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, teknik pengolahan data.
- 4) BAB IV membahas mengenai hasil pengolahan data dan analisis data, dan pembahasan hasil penelitian.