

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam menciptakan atlet yang berprestasi diperlukan pembinaan dan latihan yang baik bagi atlet. Olahraga prestasi tentunya memerlukan atlet yang mempunyai keterampilan tinggi agar prestasi yang diinginkan bisa semaksimal mungkin diraih. Pada cabang olahraga prestasi seluruh aspek yang menunjang pada pencapaian prestasi harus diperhatikan. Mulai dari aspek fisik, teknik, taktik dan mental dilatih secara berkesinambungan dan terperinci sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya masing-masing. Program latihan yang disusun dan direncanakan harus bisa menunjang terhadap prestasi atlet nantinya, baik secara individu maupun tim.

Olahraga memiliki dua sisi : kemampuan dasar atau kemampuan fisik dan kemampuan keterampilan teknik kecabangan. Kemampuan dasar berfungsi sebagai pendukung dan bahkan merupakan dsar bagi kemampuan lainnya. Atlet yang bersangkutan kehilangan kemampuan tekniknya jika kemampuan dasar mereka (kemampuan fisik) tidak mampu lagi memenuhi tuntutan kemampuan teknik (Juniarsyah et al., 2019). Dalam olahraga kompetisi, atlet akan berusaha mencapai puncak prestasi dengan memecahkan pencapaian rekor-rekor perlombaan sebelumnya. Hasil perlombaan yang lebih baik biasanya dihasilkan oleh proses latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet, mental dan kesiapan teknik. Mempersiapkan kondisi fisik sangat penting bagi atlet agar dapat berlomba dalam kondisi puncak (Bompa, Tudor O., 2019).

Di Indonesia banyak olahraga prestasi yaitu salah satunya cabang olahraga futsal. Tim Nasional futsal Indonesia berhasil bertengger di peringkat ke-28 dunia dengan mengemas 1142.84 poin, sementara itu di kategori putri Tim Nasional Indonesia berhasil menempati rangking 14 dunia dengan mengemas 1057.12 poin. Kegiatan futsal dilakukan dengan intesitas tinggi dengan banyak melakukan akselerasi secara berulang-ulang, berlari dan mengubah arah. Setiap pemain harus menyerang dan mempertahankan keterampilannya secara konsisten. Jadi semua pemain dituntut untuk mempunyai daya tahan skill yang prima, karena karakteristik

Oktaviani Prameswari 2024

PENGARUH COMPLEMENTARY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

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

dari futsal itu sendiri memerlukan kemampuan *aerobic* yang tinggi didukung oleh kemampuan *anaerobic* yang baik (Castagna, Carlo, 2013). Dalam permainan futsal diperlukan daya tahan aerobik dan daya tahan anerobik. Futsal merupakan salah satu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dengan durasi waktu permainan 2x20 menit. Permainan futsal dilakukan dengan pergerakan yang cepat, artinya bola terus menggelinding tanpa henti. Menurut Asikin et al. (2024) “Dalam olahraga futsal tentunya terdapat kondisi fisik yang dominan, artinya kondisi fisik tersebut adalah kelincahan, kecepatan, *power* tungkai, daya tahan dan kelentukan”. Menurut Wakasito & Wiriawan. (2021) “Futsal Menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya, kondisi fisik yang prima sangat mendukung penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentu akan berdampak buruk pada penampilan teknis dan taktisnya”. Oleh karena itu setiap pemain atau sebuah tim futsal memasukkan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihannya.

Permainan futsal dengan kondisi fisik yang prima sangatlah diperlukan. Dengan kondisi fisik yang prima pada setiap atlet akan dapat tercapainya suatu prestasi yang maksimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung, pernafasan, peredaran darah (*respiration, cardio vasculatoirendurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan persendian dan daya ledak (Budi, 2018).

Dengan melakukan pendekatan pelatihan dan pemantauan secara individual, pelatih dan ilmuwan olahraga dapat mengoptimalkan perkembangan dan kinerja pemain futsal wanita, dengan mempertimbangkan kekuatan, kelemahan, dan respons fisiologis mereka terhadap rangsangan pelatihan. Pendekatan yang dipersonalisasi ini dapat membantu memaksimalkan potensi atletik, mencegah cedera, dan meningkatkan kinerja tim secara keseluruhan di lapangan futsal.

Istilah "individualisasi" mengacu pada proses penyesuaian program pelatihan, strategi, atau intervensi untuk memenuhi kebutuhan, karakteristik, dan tujuan spesifik setiap atlet atau pemain. Dalam konteks profil fisik dan fisiologis pemain futsal wanita, individualisasi mungkin melibatkan penyesuaian protokol pelatihan,

rencana nutrisi, strategi pemulihan, dan penilaian kinerja berdasarkan atribut unik masing-masing pemain, seperti komposisi tubuh, kapasitas aerobik, kekuatan anaerobik, dan keterampilan setiap individu dalam segala aspek teknik dalam olahraga futsal (Feil Pinho et al., 2022).

Dengan demikian ketika seseorang bahkan suatu tim futsal dalam olahraga permainan khususnya cabang olahraga futsal. Ketika ingin mencapai puncak prestasi dan membutuhkan komponen fisik yang baik, dan pentingnya prinsip individu didalam program pelatihan tersebut. Karena seringkali prinsip individu kurang diperhatikan karena terfokus dengan kata olahraga tim atau permainan. Sedangkan prinsip individu sangat penting karena setiap individu dalam sebuah tim mempunyai kemampuan dan kebutuhan fisik yang berbeda-beda.

Oleh karena itu, pengembangan dan pembuktian ilmiah dari prinsip-prinsip individualisasi proses pelatihan dalam permainan olahraga adalah tepat waktu dan relevan untuk menciptakan metode pelatihan yang tepat bagi atlet. Berdasarkan data literatur. Menurut Platonov (2015), Dengan menciptakan sistem pelatihan multi-tahun yang ideal, menentukan bagaimana kegiatan kompetitif disusun secara rasional, dan membuat program pemulihan dan stimulasi kinerja atlet yang seimbang prinsip individualisasi dalam persiapan atlet akan diterapkan. Tiga tujuan utama untuk menyelesaikan masalah individualisasi dalam latihan atlet muda

Oleh karena itu, pengembangan dan pembuktian ilmiah dari prinsip-prinsip individualisasi proses pelatihan dalam permainan olahraga dan berdasarkan prinsip-prinsip tersebut penciptaan metode pelatihan yang memadai bagi atlet adalah tepat waktu dan relevan. Berdasarkan analisis data literatur Platonov (2015) penerapan prinsip individualisasi dalam pelatihan atlet dipastikan dengan pengembangan sistem pelatihan multi-tahun yang optimal. Definisi struktur rasional kegiatan kompetitif dan terciptanya sistem pemulihan dan stimulasi prestasi atlet yang seimbang.

Hal itu telah dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Urichianu, (2018) mengatakan bahwa *Complementary training* berbeda dari pelatih

tradisional, pelatihan ini dapat meningkatkan kinerja atlet dayung dan diperlukan metode latihan pelengkap untuk meningkatkan performa atlet serta metode latihan pelengkap ini sangat tepat dan cocok digunakan dalam semua fase tahap latihan. Maka dari itu melatih aerobik untuk proses bermain dengan *Complementary training* menjadi perhatian saya untuk mengetahui apakah dengan *Complementary training* terdapat pengaruh terhadap aerobik dalam proses bermain.

Berdasarkan referensi diatas, karakteristik ini menjadi dasar dalam individu keterampilan motorik atlet menjadi sangat penting dalam proses persiapan olahraga permainan. Karakteristik keterampilan motorik masing-masing atlet menjadi sangat penting selama tahap persiapan untuk olahraga permainan. Oleh karena itu, pengembangan dan pembuktian ilmiah dari prinsip-prinsip individualisasi pelatihan dalam permainan olahraga yang relevan untuk menciptakan metode pelatihan yang tepat bagi atlet. Dari banyaknya metode-metode, ada beberapa metode latihan yang telah dikaji untuk menemukan metode terbaik untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga prestasi maka dari itu dibutuhkanlah *Complementary training* yang dapat meningkatkan aerobik pada atlet. Maka dilakukan penelitian agar mengetahui Pengaruh *Complementary training* Terhadap Peningkatan Aerobik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah diambil dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan *Complementary training* terhadap peningkatan aerobik pada pemain futsal putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian yaitu untuk mengkaji pengaruh yang signifikan penerapan *Complementary training* Terhadap Peningkatan Aerobik pada pemain futsal putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan karena memiliki manfaat yang cukup besar, baik dari segi keilmuan atau aspek teori yaitu:

Oktaviani Prameswari 2020
PENGARUH COMPLEMENTARY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN AEROBIK PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi

- Berdasarkan kegunaan praktik. Jadi, penelitian ini berguna untuk mengembangkan keilmuan dibidang kondisi fisik.
- Berdasarkan kegunaan praktis, penelitian ini akan banyak kegunaanya bagi pengembangan penerapan metode dalam pelatihan latihan fisik, terutama *Complementary training* sehingga dengan demikian akan diperoleh suatu pemahaman perbedaan penyesuaian dari setiap pola latihan fisik dengan metode yang harus ditetapkan.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2021) maka sistematika laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

- 1) BAB I: Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis.
- 3) BAB III: Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
- 4) BAB IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- 5) BAB V: Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.