

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan tetapi lebih dari itu, ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Ada tujuh pendukung prestasi puncak menurut Baurfeld dan Scheouter dalam Juniarsyah A (2019) yaitu faktor eksternal diantaranya sistem; situasi kondisi kompetisi dan sarana prasarana latihan dan kompetisi. Selain itu ada pula faktor internal diantaranya fisik, teknik, taktik, strategi, psikis, dan konstitusi tubuh. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi.

Olahraga memiliki dua sisi, kemampuan dasar atau kemampuan fisik dan kemampuan keterampilan teknik kecabangan. Kemampuan dasar berfungsi sebagai pendukung dan bahkan merupakan dasar bagi kemampuan lainnya. Atlet yang bersangkutan kehilangan kemampuan tekniknya jika kemampuan dasar mereka (kemampuan fisik) tidak mampu lagi memenuhi tuntutan kemampuan teknik (Juniarsyah A, 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 (Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff).

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 poin 1057.12 (FIFA, 2024). Kegiatan futsal dilakukan dengan intensitas tinggi dengan banyak melakukan akselerasi secara berulang-ulang, berlari dan

Retno Noviyanti 2024

DAMPAK PENERAPAN COMPLEMENTARY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

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

mengubah arah. Setiap pemain harus menyerang dan mempertahankan keterampilannya secara konsisten. Jadi semua pemain dituntut untuk mempunyai daya tahan *skill* yang prima, karena karakteristik dari futsal itu sendiri memerlukan kemampuan *aerobic* yang tinggi didukung oleh kemampuan *anaerobic* yang baik (Castelini, 2013).

Karena karakteristik pertandingan futsal dikonfigurasi sebagai olahraga dengan karakteristik *intermitten*, terstruktur oleh gerakan siklik dan asiklik, dengan metabolisme *aerobic* dominan (Castanoet al., 2015, Naser et al., 2017). Salah satu permasalahan pada pemain futsal yaitu, mengalami kelelahan saat permainan berlangsung karena sifat permainan dengan intensitas tinggi dan diperlukan upaya *sprint* maksimal yang berulang-ulang. Sifat olahraga yang terputus-putus mengharuskan jalur penggunaan, jalur energi *aerobic* dan *anaerobic* selama latihan (Stølen et al., 2005). Oleh karena itu pemain futsal perlu memiliki kemampuan *intermittent endurance* yang tinggi, kemampuan *sprint* berulang-ulang dan kekuatan kaki. Sedangkan aspek teknik meliputi kemampuan *shooting* dan *passing* tingkat tinggi kelincahan dan koordinasi. Di dalam futsal *power* yang ada tidak hanya dilakukan untuk sekali pengulangan, tetapi terdiri dari banyak pengulangan. Oleh karena itu, dibutuhkan *power endurance* untuk menunjang kemampuan seseorang dalam bermain futsal, Richard Paul Ham William mengatakan bahwa *power endurance* yaitu melakukan kekuatan dan kecepatan yang berulang-ulang (John et al., 2017).

Dalam meningkatkan *power endurance* dalam futsal ada salah satu model latihan yang bisa menjadi solusi, yaitu *complementary training*. *Complementary training* adalah pendekatan dalam pelatihan yang bertujuan untuk menyatukan konsep dan model yang saling melengkapi guna, meningkatkan performa atlet (Jovanović, 2019). Dalam konteks olahraga *complementary training* dapat mencakup berbagai jenis latihan, seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan kelincahan, latihan kardiovaskular, dan latihan fleksibilitas (Romero-Arenas et al., 2013). *Complementary training* menggabungkan berbagai pendekatan seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, dan lainnya untuk mengembangkan keahlian dan keterampilan atlet secara *holistic* (Jovanović, 2019.) Tujuan dari *Complementary Training*

adalah untuk menciptakan program pelatihan yang seimbang dan efektif yang dapat meningkatkan performa dalam berbagai aspek fisik dan teknis (Caballero R, 2020).

Model latihan *complementary* atau model *complementary training* memberikan solusi untuk digunakan sebagai penerapan prinsip individualisasi harus digunakan dalam olahraga permainan. Sangat jarang diperhatikan prinsip individualisasi dalam olahraga permainan, karena latihannya dilatihkan secara bersama-sama sedangkan kebutuhan fisik setiap atlet berbeda-beda dengan kekurangan atau kelemahan atlet itu sendiri. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Toma Urichianu, 2018) menunjukkan bahwa penggunaan *complementary training* berbeda dari pelatihan tradisional, pelatihan ini dapat meningkatkan kinerja atlet dayung dan diperlukan model latihan pelengkap untuk meningkatkan performa atlet, serta model latihan pelengkap ini sangat tepat dan cocok digunakan dalam semua fase tahap latihan.

Keberhasilan latihan atlet dalam kondisi modern bergantung pada efektivitas metode organisasi, manajemen dan pengendalian. Sangat penting untuk menggunakan teknologi modern dalam proses pelatihan secara rasional dan mempertimbangkan karakteristik individu, usia dan morfofungsional tubuh atlet (Boichuk et al., 2018). Oleh karena itu, masalah penentuan dan pertimbangan karakteristik individu keterampilan motorik atlet menjadi sangat penting dalam proses persiapan prestasi olahraga permainan. 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 (Dertzbocher et al., 2022).

Sehingga 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.

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 (Dertzbocher et al., 2022). Dalam permainan futsal ada berbagai posisi dalam strategi untuk berjalannya permainan yang efektif dan efisien. Setiap posisi membutuhkan kemampuan dan memiliki kelemahan yang berbeda. Akan lebih baik jika hal itu diperhatikan untuk memudahkan pelatih dan tim untuk menemukan formula yang tepat saat kondisi yang sulit terjadi dilapangan.

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 (Matveev, 2010, Platonov, 2015 Boichuk et al., 2018). 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.

Selain komponen fisik dan prinsip individu, pencapaian menuju puncak prestasi dalam olahraga permainan futsal salah satunya yaitu model latihan atau pola latihan yang baik dan berkualitas. Proses pelatihan modern dalam permainan olahraga melibatkan kombinasi keserbagunaan pemain dengan individualitas dan keunikannya. Masa depan permainan olahraga bergantung pada individualisasi proses pelatihan atlet. Hal ini disebabkan oleh kekhususan

permainan olahraga, atlet menunjukkan indikator kesiapan antropometri, fisiologis dan psikologis yang berbeda-beda (Kozina et al., 2015).

Oleh karena itu penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penelitian untuk meningkatkan kinerja atlet dayung maupun olahraga lainnya. Hal ini menjadi sebuah ide bagi penulis tentang bagaimana meningkatkan *power endurance* pada pemain futsal tersebut. Dengan melakukan sebuah penelitian *complementary training* dalam cabang olahraga futsal yang menjadi daya tarik dalam penelitian pengembangan ini untuk dijadikan materi penelitian. Penelitian ini ditujukan kepada pemain UKM Futsal Putri UPI yang sedang melakukan persiapan untuk kejuaraan nasional dikalangan Universitas se-Indonesia.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan hasil dari tinjauan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

Apakah terdapat dampak yang signifikan penerapan *complementary training* terhadap peningkatan *power endurance* pada pemain futsal putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

Untuk mengkaji dampak yang signifikan penerapan *complementary training* terhadap peningkatan *power endurance* pada pemain futsal putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat serta pertimbangan dan pengembangan para atlet, terutama pada atlet futsal putri. Secara teoritis :

- a). Sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet cabang olahraga futsal putri.
- b). Penelitian ini dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten pada cabang olahraga futsal putri.

Secara praktis:

Retno Noviyanti 2024

DAMPAK PENERAPAN COMPLEMENTARY TRAINING TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

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

Penelitian ini bermanfaat untuk peneliti dalam mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang dampak *complementary training* terhadap peningkatan *power endurance* futsal putri. Penelitian yang dilakukan ini juga untuk memenuhi sebagian syarat untuk peneliti mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Penelitian ini bermanfaat untuk atlet dalam meningkatkan *power endurance* ketika berlatih dan bertanding melalui *complementary training*.

1.5 Batasan Penelitian

Dalam setiap penelitian batas 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 diatas, maka penelitian dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Variabel terikat penelitian ini adalah *power endurance* terhadap pemain futsal putri UPI.
2. Variabel bebas penelitian adalah *complementary training*.
3. Instrument yang digunakan untuk memperoleh data adalah *instrument* berupa *multi stage hurdle jump test*.
4. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana jumlah populasi yaitu 34 atlet futsal putri UPI dan sampelnya yaitu 9 atlet. Teknik pengambilan sampling dengan *purposive sampling*.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat dibawah ini:

- I. BAB I Pendahuluan berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
- II. BAB II Tinjauan Pustaka berisikan tinjauan-tinjauan terkait, *power endurance*, kondisi fisik dalam cabang olahraga futsal, *complementary training*, metode latihan, penerapan prinsip individualisasi, permainan futsal, penelitian relevan, kerangka berfikir, dan hipotesis
- III. BAB III Metode Penelitian berisikan metode penelitian, desain penelitian, dan analisis data.

- IV. BAB IV Temuan dan pembahasan berisikan temuan-temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian.
- V. BAB V Simpulan, Implikasi dan rekomendasi berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.