

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perencanaan merupakan sesuatu yang sangat penting yang dipakai seorang pelatih dalam usahanya membuat program latihan yang terorganisir dengan baik. Seperti yang dilakukan oleh setiap manusia, proses latihan juga harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Jadi proses perencanaan latihan menunjukkan sesuatu yang teratur dengan baik, metodis, dan ilmiah serta dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang optimal dalam penampilannya. Pelatih harus menguasai periodisasi latihan dimana program dibuat secara sistematis berdasarkan tahapan-tahapan tertentu. Akan tetapi masih ada pelatih-pelatih yang belum mampu membuat periodisasi latihan dengan baik, sistematis. Pelatih hanya melatih atletnya berdasarkan pengalaman dulu ketika ia menjadi atlet dan program-program latihan hanya ada dalam pikiran dan ingatannya dan sedikit menuangkan program tersebut kedalam sebuah catatan-catatan latihan sehingga perkembangan kemampuan atlet tidak dapat dipantau secara sempurna maka dari itu perlu periodisasi latihan agar semua program dapat tersusun secara sistematis dan terlaksana dengan baik.

Data kondisi fisik atlet merupakan faktor utama dalam menyusun program latihan. Jika tidak ada data kondisi fisik atlet bagaimana bisa membuat program latihan yang bisa meningkatkan prestasi atlet. Seperti yang dilansir Republika hari Kamis 4 Desember 2014, yang memaparkan bahwa penggunaan data kondisi fisik olahraga di Indonesia masih kurang. Menurut pengamat olahraga, Anton Sanjoyo dalam diskusi kamisan KEMENPORA. Diketahui hampir seluruh federasi olahraga Indonesia tidak memiliki data kondisi fisik atlet yang lengkap. Faktanya bukan hanya Pengurus Besar (PB) yang tidak memiliki data atletnya, bahkan atletnya sendiri pun tidak memegang data kondisi fisiknya. Melalui data tersebut kemajuan prestasi atlet

dapat dipantau. Lebih lanjut dia mengatakan “ bagaimana bisa tau peningkatan atlet kalau data sebelumnya saja tidak ada. (Kamis 2/12).

Untuk membuat program latihan diperlukan data kondisi fisik yang diperoleh dari parameter test cabang olahraga tertentu. Seperti pada cabang olahraga bola basket yang merupakan olahraga permainan yang membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik dasar seperti fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Semua komponen-komponen kondisi fisik dasar tersebut harus dilakukan tes parameter awal secara objektif sehingga pembuatan program latihan yang dibuat benar-benar akan meningkatkan performa atlet.

Dari uraian di atas, peranan perencanaan latihan yang matang oleh seorang pelatih dari mulai tes atlet dan analisis sampai penyusunan periodisasinya bukan hal yang mudah untuk dibuat karena perlu waktu menyusun inventarisasi dan tahapan-tahapan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet dan cabang olahraganya berdasarkan target atau sasaran yang ditetapkan. Oleh karena itu, penulis mencoba berinovasi dengan membuat rancangan format periodisasi latihan yang dibuat manual ke digital berbasis komputer dengan mengkonversi ke dalam bentuk software dengan tujuan untuk mempermudah pelatih dalam pengambilan data, analisis, dan pembuatan program latihan kondisi fisik atlet. Dengan menggunakan bahasa pemrograman *Java Standard* dan basis data *mySQL* dengan sistem database yang memuat sekumpulan informasi yang disusun berdasarkan cara tertentu dan merupakan suatu kesatuan yang utuh. Dengan sistem tersebut data kondisi fisik atlet yang terhimpun dalam suatu data base dapat menghasilkan informasi yang berguna, artinya data itu sendiri yang diorganisasikan dalam bentuk basis data sehingga dalam proses pembuatan program latihan akan lebih mudah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah adalah bagaimana rancangan format periodisasi latihan atlet berbasis komputer?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari perumusan masalah yang diajukan penulis maka tujuan penelitian ini adalah membuat rancangan format periodisasi latihan atlet berbasis komputer.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat sosial dari karya ini untuk masyarakat olahraga :

1. Olahraga Prestasi

Membantu para pelatih khususnya pelatih bola basket dalam proses penyusunan format periodisasi latihan.

2. Olahraga Pendidikan

Dapat menjadi sumber ilmu dibidang teknologi olahraga yang bisa dikembangkan dan disesuaikan dengan kebutuhan dunia pendidikan olahraga.

### **E. Batasan Penelitian**

Untuk menghindari luas lingkup permasalahan maka penelitian ini dibatasi sesuai dengan tujuan penelitian agar diperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Sesuai dengan judul penelitian maka peneliti membuat rancangan format periodisasi latihan atlet berbasis komputer dimana batasan yang difokuskan untuk membuat format periodisasi latihan fisik cabang olahraga bola basket.

### **F. Desain Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk membuat dan mengembangkan aplikasi. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Sukmadinata (2008:190), mengemukakan penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Produk yang dihasilkan bisa berbentuk software, ataupun hardware seperti buku, modul, paket, program pembelajaran ataupun alat bantu belajar.

### **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat dalam mengumpulkan berbagai data dari penelitian yang dilakukan. Ada beberapa instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu : instrumen studi literatur dan untuk menguji aplikasi tersebut bisa digunakan uji coba black box testing.