

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Melihat prestasi olahraga Indonesia yang beredar di media massa yang tentunya sama-sama bisa kita akses, maka terdapat banyak masalah yang harus bersama-sama kita pecahkan sebagai akademisi olahraga. Salah satu masalah yang sangat menonjol dan sangat umum yaitu kurangnya prestasi Indonesia di tingkat internasional. Berikut penulis lampirkan prestasi Indonesia di event internasional AFC Futsal Championship yang ditulis oleh Dwi Anggoro (10/07/2020) pada laman berita Bolalob.

Tabel 1.1

Prestasi Timnas Futsal di AFC Futsal Championship

Tahun	Prestasi
1999	Absen
2000	Absen
2001	Absen
2002	Penyisihan Grup
2003	Penyisihan Grup
2004	Penyisihan Grup
2005	Penyisihan Grup
2006	Penyisihan Grup
2007	Absen
2008	Penyisihan Grup
2010	Penyisihan Grup
2012	Penyisihan Grup
2014	Penyisihan Grup
2016	Absen
2018	Absen

Dari tabel 1.1 diatas dapat dilihat bahwa prestasi Timnas Futsal Indonesia sangat memprihatinkan di 20 tahun terakhir. Padahal kalau dilihat Indonesia memiliki jumlah penduduk yang sangat banyak yang mana pada tahun 2019 saja mencapai 267 juta jiwa

Ilham Mubaraq, 2020

PERSENTASE PENINGKATAN VO2MAX ATLET FUTSAL PADA TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUt) DALAM PERIODISASI LATIHAN

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

(Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), 2019), dengan jumlah penduduk yang sebanyak itu masih belum dapat menemukan atlet yang sebanding dengan jumlah penduduknya.

Secara teknis prestasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mendukung atlet untuk mencapai prestasi yang gemilang yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagaimana yang tertulis pada buku Harsono (1988, hlm. 100) disini dijelaskan “Untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.”

Kapasitas aerobik atau VO_{2max} menjadi peran yang penting untuk prestasi atlet. Kelelahan selama berolahraga menjadi suatu masalah yang dapat mengakibatkan terpuruknya suatu prestasi teori ini dikuatkan dengan penelitian Rusdiana et al., (2017) faktor kelelahan dapat membatasi dan mengganggu pengambilan keputusan pemain dan juga menghalangi kognisi pemain selama pertandingan. Kondisi ini menjadi permasalahan yang sering dihadapi para atlet pada saat bertanding karena kekurangan cadangan energi dan tingginya kadar asam laktat di dalam darah. (Candra, Rusip, & Machrina, 2016). Jadi memang kemampuan aerobik sangat penting untuk mendukung prestasi, karena dari pengertiannya sendiri juga dijelaskan bahwa aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna. (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015)

Dari pernyataan tersebut diatas dijelaskan kalau penunjang prestasi salah satunya kemampuan aerobik atau VO_{2max} atlet yang tinggi, dengan demikian atlet tidak akan merasa lelah dan akan terus fokus dalam pertandingan olahraga.

Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian persentase kenaikan VO_{2max} atlet pada periodisasi latihan. Karena untuk mendapatkan performa yang maksimal pada atlet saat pertandingan dan memberikan keberhasilan terhadap atlet itu sendiri memang harus berdasarkan perencanaan, kerja keras, komitmen dan latihan (Tudor O. Bompa, 1999). Pada penelitian ini penulis meneliti secara berkelompok dikarenakan pada periodisasi latihan menurut buku yang ditulis oleh Prof. Drs. Harsono, M.Sc. (2017) pada periodisasi latihan terbagi menjadi 5 tahapan, yaitu nya tahap persiapan umum (TPU), tahap persiapan khusus (TPK), tahap pra-pertandingan (TPP), tahap Pertandingan Utama (TPUt) dan transisi. Pada

setiap tahapan ini tahapan untuk membentuk VO_{2max} atlet terdapat pada empat tahapan awal yaitu TPU, TPK, TPP, dan TPUt. Sedangkan tahapan transisi itu tahap dimana pelatih tetap memberi latihan di luar cabang olahraganya yang bertujuan untuk menjaga kondisi fisik atau VO_{2max} atlet tetap terjaga dan tidak turun secara drastis.

Dengan adanya tahapan tersebut penulis melakukan penelitian pada tahap pertandingan utama (TPUt) yang mana adalah puncak pencapaian dari latihan. Tahapan TPUt merupakan tahap terberat bagi atlet karena tujuan utama dari latihan di tahap ini untuk menggali potensi atlet untuk berkembang seoptimal mungkin agar mencapai puncaknya (*peak-nya*) pada pertandingan utama (Harsono, 2017). Berdasarkan buku yang ditulis Harsono (2017, hlm. 190) pada tahapan TPUt mampu meningkatkan kemampuan fisik khususnya pada kekuatan otot dan daya tahan otot (*muscle endurance*). Dipenelitian ini penulis melanjutkan dari penelitian sebelumnya pada tahap TPU, TPK dan TPP yang dilakukan oleh peneliti lain namun penelitiannya secara berkelanjutan terhadap sampel yang sama dalam satu periodisasi latihan. Karena untuk mendapatkan hasil yang relevan penelitian ini harus secara berkelanjutan disetiap tahapannya, hal ini dikarenakan tahapan periodisasi akan menaikkan kemampuan atlet secara berkala apabila atlet mengikuti semua tahapannya dan mengikuti semua program latihan yang diberikan.

Penulis melakukan penelitian terhadap atlet futsal dikarenakan permainan futsal membutuhkan daya tahan (*endurance*) yang sama seperti halnya permainan sepakbola agar bisa selalu aktif dan tidak merasakan kelelahan yang berarti saat berada dilapangan agar atlet bisa fokus terhadap taktik dan teknik (Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001).

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan prestasi atlet Indonesia di tingkat internasional, karena dari hasil penelitian ini akan diketahui tingkat persentase kenaikan VO_{2max} atlet selama menjalani latihan sesuai periodisasi latihan yang terukur. Dengan periodisasi bisa meningkatkan kemampuan *cardiorespiratory* atau untuk meningkatkan kemampuan VO_{2max} (Dikdik, 2018). Penelitian ini juga bisa memberi pengetahuan untuk para pelatih Indonesia bahwa latihan di era modern sekarang yang serba teknologi sudah sangat terukur. Untuk atlet sendiri bisa mengetahui kemampuan peningkatan tubuhnya dengan latihan yang diberikan, dengan keterukuran tersebut atlet juga bisa lebih percaya diri dengan kemampuannya dan diaplikasikan saat pertandingan.

Pemanfaatan ilmu keolahragaan atau teknologi olahraga di Indonesia diharapkan mampu menunjang prestasi Indonesia itu sendiri, serta penelitian ini juga memberikan pengetahuan

umum kepada para pelatih disegala cabang olahraga, bahwa periodisasi latihan sangat penting untuk pencapaian yang maksimal.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang penulis paparkan dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah penerapan program latihan di tahap pertandingan utama memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan VO_{2max} ?
- 2) Berapa persen peningkatan VO_{2max} yang terjadi pada tahap pertandingan utama?

1.3 Tujuan

Berdasarkan dari masalah yang ada tujuan dari penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh penerapan periodisasi latihan dengan menggunakan tes di awal dan diakhir tahapan khususnya tahap pertandingan utama, sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan VO_{2max} .
- 2) Untuk mengetahui persentase peningkatan VO_{2max} pada tahap pertandingan utama.

1.4 Manfaat

Dari penelitian ini penulis berharap bisa memiliki manfaat yaitu :

1.4.1 Secara Teoritis

“Dapat menjadi informasi keilmuan bagi pengembangan dan pembinaan dalam penerapan program latihan yang terukur (Konvensional). “

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Dengan mengetahui tingkat persentase kenaikan kapasitas aerobik atlet pada setiap tahapan periodisasi latihan bisa memberi performa maksimal saat pertandingan utama.
- 2) Sebagai pedoman bagi para pelatih agar bisa memberikan porsi latihan sesuai tahapan periodisasi yang benar agar memberikan peningkatan yang signifikan dan hasil yang terukur.

- 3) Memberi dampak kondisi fisik yang baik bagi atlet dan ketika pertandingan utama sudah mencapai dan berada di kondisi yang diinginkan agar menghasilkan performa yang maksimal.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan sesuai dengan dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya merupakan kenapa penelitian ini dilakukan dan pada bab ini juga dijelaskan apakah ada tujuan dan manfaat untuk masyarakat luas dengan adanya penelitian pada skripsi ini.

Bab II merupakan kajian pustaka yang berisi kajian teori, pada kajian ini akan dijelaskan tentang VO_{2max} serta garis besar tentang periodisasi latihan dan akan lebih spesifik pada tahapan pertandingan utama (TPUt). Penulis juga akan menjelaskan mengapa pelatih seharusnya menerapkan periodisasi latihan agar menghasilkan kondisi fisik dan performa atlet yang terukur.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, yang mana penulis akan menggunakan metode eksperimen dan instrumen penelitian yang digunakan berupa program latihan dan item tes untuk mengetahui kemampuan aerob, yaitu Kemampuan aerobnya diukur melalui Balke Test di Stadion Universitas Pendidikan Indonesia. Desain penelitian yang akan diterapkan oleh peneliti adalah disain *One-Grup Pretest-Posttest Design*.

Bab IV menjelaskan uraian tentang hasil dari penelitian, temuan serta pembahasan dari pengolahan data yang telah dilakukan, berisikan jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan.

Bab V berisi uraian tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan adalah pemaparan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan. Implikasi merupakan hal-hal yang bisa bermanfaat dari penelitian ini baik untuk berbagai pihak, instansi dan penulis sendiri. Sedangkan rekomendasi adalah hal yang penulis ajukan untuk orang yang akan melakukan penelitian serupa untuk selanjutnya.