

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prestasi ditingkat nasional tidak dapat berjalan dengan baik tanpa di dasari fondasi yang kokoh pada atletnya, karena suatu prestasi di bidang olahraga tidak hanya dibentuk secara singkat saja, melainkan prestasi dapat dibantu dengan program dan pengembangan yang terencana dan berjenjang dengan didukung oleh suatu ilmu pengetahuan dan sebuah bantuan ilmu teknologi yang cukup baik dibidang keolahragannya (Amaral et al., 2013). Pencapaian suatu prestasi terbaik mempengaruhi kualitas atlet yang terpengaruh oleh suatu faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Pengaruh dari faktor ini antara lain pada kekuatan kondisi fisik, teknik, taktik, serta kemampuan mentalnya, serta suatu faktor luar yang dapat mempengaruhi yaitu seorang pelatih, sarana prasarana, cuaca dan iklim, supporter, keluarga dan lain sebagainya (Syarifuddin, 2011).

Hal yang sering dilakukan oleh seorang pelatih selain untuk meningkatkan prestasi seorang atlet dengan menggunakan perencanaan latihan yang baik, latihan harus teratur dan dapat direncanakan dengan baik. Dengan begitu para atlet dapat dibantu untuk mendapatkan hasil prestasi yang lebih maksimal dalam bentuk suatu latihan yang tersusun. Program pelatihan merupakan panduan yang telah disusun dengan baik untuk menunjang prestasi para atlet secara maksimal pada saat pertandingan berlangsung. (Lubis Johansyah, 2013). Sesi latihan dapat ditandai dengan sesi secara berulang-ulang dari latihan yang intensitasnya yang tinggi atau bisa disebut juga latihan *supramaximal*. Waktu pada latihan tersebut bisa dilakukan secara singkat namun dengan cara berulang-ulang. Ini strategi yang baik untuk menghemat waktu dalam mendorong adaptasi metabolisme otot rangka pada manusia khususnya untuk para atlet (Buchheit, Laursen, & Ahmaidi, 2007).

Program pelatihan dengan aktivitas fisik yang sangat singkat dan dapat diselingi dengan beberapa tingkatan intensitas latihan dari tingkatan rendah hingga sedang didapati kurang meningkatkan kualitas fisik seorang atlet, oleh karena itu, pola aktivitas fisik seorang atlet lebih baik menggunakan intensitas latihan yang tinggi untuk meningkatkan anaerobiknya (Klijn et al., 2004). Performa suatu

olahraga untuk melatih ketahanan sangat bergantung pada interaksi antara faktor biomekanis dan faktor fisiologis manusia. Kapasitas jantung manusia sering dianggap sebagai suatu faktor yang menghalangi kinerja untuk melatih daya tahan dengan baik, ini mengakibatkan persiapan fisik untuk menghadapi suatu pelatihan yang difokuskan pada pengembangan kualitas fisiologis menjadi sedikit terhambat. Salah satu penilaian yang mencakup komponen kekuatan otot seperti kecepatan atau pengambilan oksigen maksimal serta kecepatan lari anaerobik maksimal sekarang dianggap sebagai performa yang lebih baik dalam populasi para atlet pelari (Beattie, Carson, Lyons, Rossiter, & Kenny, 2017). Seorang atlet dengan kemampuan anaerobik yang cukup, telah mempunyai kapasitas kardiovaskuler, sistem pernafasan yang baik, dan sistem aliran darah yang mampu bertahan dalam waktu lama tanpa harus merasakan lelah berlebih. Latihan ini dapat direncanakan dengan waktu yang cukup lama serta harus mempunyai ATP yang baik daripada aerobiknya. Termasuk pada latihan kekuatan, interval, serta latihan yang sejenisnya (Triplett, 2016).

Kapasitas latihan yang muncul dari penggunaan sistem energi anaerobik otot rangka selama aktivitas fisik secara maksimal dan submaksimal dapat didefinisikan sebagai "kapasitas anaerob". Latihan anaerobik merupakan jenis aktivitas fisik yang dapat diartikan sebagai latihan daya ledak, yang merupakan beban kerja pada nilai ambang anaerobik dan yang dapat menunjukkan bahwa dirinya sedang dalam situasi yang cukup kelelahan. Maka tidak mungkin untuk dapat melanjutkan aktivitas anaerobik untuk waktu yang cukup lama (Yıldız, 2012). Salah satu variabel yang paling penting untuk mengukur kinerja atlet futsal yaitu kondisi fisik yang baik. Selain itu faktor kekuatan juga dinilai paling penting dalam kesuksesan bermain futsal, ini telah dibuktikan dapat berkembang dengan baik melalui pelatihan khusus dan menunjukkan angka yang peningkatan yang baik secara keseluruhan. Faktor yang paling penting lainnya dari keterampilan khusus yang dapat menunjukkan hasil positif dalam melakukan pelatihan untuk atlet futsal yaitu komponen kecepatan dan kekuatan, ini sangat baik untuk meningkatkan metabolisme aerobik dan jarak lari anaerobik (Karsten et al., 2016). Kemampuan untuk meningkatkan anaerobik dapat menggunakan program lari berulang yang mengacu pada kemampuan untuk memproduksi upaya lari yang

maksimal dan dipisahkan oleh periode istirahat yang cukup pendek. Ini merupakan kualitas kompleks yang terkait dengan beberapa faktor termasuk kapasitas daya tahan (misalnya, VO₂max dan kecepatan pencapaian VO₂max). (Torres-Torrelo et al., 2018).

Pelatihan fisik dengan tingkat yang tinggi merupakan kondisi yang dapat meningkatkan upaya fisik dan daya tahan selama pelatihan dan kompetisi. Latihan fisik para pemain futsal selama pelatihan terutama untuk kebugaran fisik diberikan antara 30% dan 45% dari total waktu pelatihan. Karena itu, ini merupakan cara bagi para atlet untuk membangun kualitas fisik yang lebih baik (Gheorghe & Ion, 2011). Kondisi fisik yang baik juga diperlukan oleh pemain futsal, itu akan mendukung para pemain untuk bermain bagus di lapangan, selain itu, dapat membantu konsentrasi dan fokus para pemain didalam lapangan saat bermain. Dalam permainan futsal harus berperan aktif dan konsentrasi yang tinggi serta stamina yang prima bagi para pemain (Tenang, 2008). komponen fisik yang harus diperhatikan pemain futsal untuk dikembangkan antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, serta koordinasi. Kondisi fisik yang prima dapat mendukung penampilan seorang pemain. (Setiawan, Hidayatullah, & Doewes, 2019). Maka dari itu kapasitas aerobik dan daya tahan anaerobik yang baik sangat diperlukan dalam kinerja fisik yang lebih tinggi untuk mejadi fokus utama dalam menyelidiki metode peningkatan kinerja fisik atlet. Kapasitas aerobik dan daya tahan anaerobik dapat ditingkatkan dengan program latihan yang dirancang sesuai dengan kecepatannya (Karahana, 2012).

Untuk menjaga kebugaran dan sumber-sumber energi di dalam kondisi fisik yang diperlukan khususnya oleh cabang olahraga futsal yaitu program latihan yang terstruktur. Untuk meningkatkan intensitas latihan secara progresif yang terdapat program latihan di tahap pra pertandingan (TPP) para pelatih harus bisa secara obyektif untuk meng-evaluasi serta menilai tingkat kemampuan para atletnya disetiap aspek-aspek latihannya. Tujuan tahap pra pertandingan (TPP) itu sendiri yaitu untuk melihat dan mengavaluasi apakah ada peningkatan dalam penampilan atlet setelah melakukan program latihan yang sebelumnya, baik di segi fisik, teknik, taktik, maupun mental (Harsono, 2017). Tahap Pra Pertandingan merupakan bagian paling penting pada perencanaan pelatihan tahunan. Intensitas latihan yang paling

tinggi dapat diberikan pada mikro sebelum makro terakhir. Maka dari itu bila masa unloadingnya sudah direncanakan 14 hari sebelum hari H, yaitu hari dimana pertandingannya dapat dimulai, intensitas yang paling tinggi yaitu pada hari minggu pertama dari kedua minggu tersebut (Harsono, 2017).

Oleh karena itu, sehubungan dengan latar belakang yang sudah dijelaskan oleh peneliti diatas, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan judul *“peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap pra pertandingan (TPP) periodisasi latihan”*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah dipaparkan peneliti, terdapat sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah penerapan program latihan ditahap pra pertandingan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan anaerobik laktasid?
- 2) Apakah penerapan program latihan ditahap pra pertandingan memberikan dampak yang signifikan terhadap prosentase peningkatan anaerobik laktasid?

1.3 Tujuan Masalah

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan peneliti, maka terdapat tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan ditahap pra pertandingan sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan anaerobik laktasid.
- 2) Untuk mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan ditahap pra pertandingan sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap prosentase peningkatan anaerobik laktasid.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang peneliti buat, terdapat manfaat penelitian yang diharapkan dapat berjalan dengan baik, diantaranya:

1.4.1 Secara Teoritis

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

1.4.2 Secara Praktis

“Penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk para pelatih dan atlet, khususnya dalam hal pengembangan latihan dan peningkatan prestasi.”

1.4.3 Sistematika

Pada penyusunan skripsi ini, peneliti menyusun serta menjelaskan sesuai dengan panduan pedoman PKTI UPI tahun 2019, skripsi terdiri atas lima bab yaitu:

Di awal bab 1 berisi tentang penjelasan pendahuluan yang dipaparkan seperti latar belakang dengan membahas tentang prestasi ditingkat nasional serta fondasi untuk mencapai suatu prestasi terbaik, membahas tentang suatu hal yang dilakukan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet, membahas tentang kapasitas anaerobik agar memiliki kapasitas jantung yang baik, membahas tentang kapasitas latihan yang muncul dari penggunaan sistem energi anaerobik, membahas tentang pelatihan fisik dengan tingkat yang tinggi agar memiliki kebugaran fisik yang baik, serta membahas tentang tahapan pra pertandingan untuk menyusun program latihan yang baik. Terdapat rumusan masalah yang menanyakan tentang penerapan program latihan ditahap pra pertandingan dan peningkatan prosentase yang signifikan pada peningkatan anaerobik laktasid, Tujuan Penelitian untuk mengetahui penerapan program latihan di tahap pra pertandingan serta untuk mengetahui peningkatan prosentase anaerobik laktasid, serta terdapat Manfaat Penelitian dengan Secara Teoritis dan Secara Praktis, serta diakhir terdapat penulisan Sistematika.

Pada bab 2 terdapat uraian mengenai teori penulisan yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya pengertian Anaerobik Laktasid yang membahas tentang kapasitas anaerobik laktasid serta test lari maksimal anaerob untuk melatih energi pada anaerobnya, membahas tentang program latihan yang tersusun naik serta pemilihan suatu kebutuhan latihan yang dapat dicapai dengan pemusatan latihan tahunan. Berikut membahas tentang periodisasi latihan yang

mencakup keseluruhan tahapan latihan mulai dari TPU,TPK,TPP,TPUT dan contoh beberapa tahapan latihan seperti *microcycle*, *macrocycle* dan progam harian, membahas lebih dalam mengenai TPP, membahas tentang kelelahan pada olahraga yang khususnya lebih ke cabang olahraga futsal, Terdapat penelitian secara relevan dan hipotesis penelitian.

Pada bab 3 membahas mengenai desain dan metode pada penelitian dengan menggunakan desain *one group pretest posttest* serta metode penelitian menggunakan metode eksperimen, adanya suatu batasan penelitian untuk mengetahui variabel bebas dan terikatnya, terdapat partisipan dan tempat penelitian yang partisipannya merupakan 12 tim peneliti, 12 sampel, dan 2 dosen pembimbing, tempat penelitian berada di stadion kampus UPI bandung, terdapat populasi dan sampel yaitu 12 orang atlet futsal mahasiswa ilmu keolahragaan 2019, dengan menggunakan instrumen sprint 150 m, terdapat program latihan yang peneliti buat, dan prosedur penelitian serta analisis data menggunakan *paired sampel t test*,

Bab 4 menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data peningkatan anaerobik laktasid pada tahap pra pertandingan (TPP), deskriptif Data yang didapat dari hasil analisis, uji dalam prasyarat, uji dari normalitas, uji pada homogenitas, uji pada hipotesis, perhitungan persentase peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal, pembahasan, serta diskusi temuan dan hasil

BAB 5 menjelaskan mengenai kesimpulan yang menunjukkan hasil akhir dari penelitian ini, serta implikasi dan rekomendasi bagi penelitian yang akan melanjutkan nya.