

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu target dari olahraga yaitu mendapatkan prestasi, dan peningkatan prestasi. Prestasi olahraga futsal di Indonesia terbilang baik karena hampir selalu memasuki babak semi final, dalam 14 gelaran *AFF Futsal Championship*, Indonesia hanya 3 kali memasuki final dan puncak prestasinya terjadi pada tahun 2010, akan tetapi niat juara Indonesia selalu terhalang oleh Thailand di babak final, ketika Indonesia juara pun Thailand sedang absen mengikuti kejuaraan tersebut (Dwi Anggoro, 2019) (Bolalob). Berbicara tentang peningkatan prestasi maka masalah pembuatan program latihan dan pembinaan atlet menjadi pusat perhatian yang harus diperhatikan. Salah satu aspek untuk mendapatkan atau meningkatkan prestasi yaitu adanya pelatih yang berkualitas, lalu seorang pelatih tersebut akan membuat langkah langkah mulai dari aspek penyeleksian, aspek pengorganisasian, pelaksanaan latihan, dan evaluasi (Akhmad, 2010). Menurut (Ottavio, Era, A, Granada, & Motorie, 2009) salah satu faktor penting dalam olahraga futsal dalam mendapatkan prestasi yaitu daya tahan fisik karena, dalam permainan futsal banyak terjadi keluarnya kecepatan tinggi yang diulang – ulang. Mental dan kecemasan juga mempengaruhi pertandingan dan juga memenangkan pertandingan adalah salah satu proses untuk mendapatkan prestasi (Hoff, Wisløff, Engen, Kemi, & Helgerud, 2002). Untuk mencapai prestasi yang tinggi terdapat beberapa faktor untuk mencapai hal tersebut, selain dari sistem pelatihan yang baik ada beberapa faktor pendukung untuk meningkatkan prestasi diantaranya (1) adanya dukungan finansial yang baik, (2) pelatihan olahraga yang berjenjang dan terdiri dari suatu pola yang teratur, (3) pembinaan dan promosi bakat dari para atlet, (4) fasilitas pelatihan dan konsep pelatihan harus mengalami peningkatan, (5) adanya suatu kompetisi, (6) media dan sponsor, dan tentu harus adanya evaluasi program melalui pola pelatihan olahraga yang tersusun baik (Ranto, 2015).

Berbagai macam permasalahan banyak ditemukan pada saat pelatih memberikan treatment kepada atletnya. Salah satu masalah yang ditemukan adalah banyaknya pelatih yang memberikan treatment atlet tersebut hanya karena merasa pernah menjadi atlet tersebut, tidak sedikit juga pelatih yang bingung ketika diberi pertanyaan dan tidak tahu apa itu program latihan. Hal yang lebih ditakuti yaitu ketika pelatih itu pergi ke lapang untuk menonton atlet sedang diberikan treatment (Dermawan, Tangkudung, & Pd, 2018). Program latihan dapat meningkatkan kemampuan ketinggian lompatan vertikal maksimal, kekuatan, kecepatan, kecepatan tendangan, presisi tendangan, atau kualitas lintasan, dan juga dapat meningkatkan daya tahan aerobik pada permainan sepakbola dengan meningkatkan jarak yang ditempuh, dan meningkatkan intensitas kerja (Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001). Terkadang pelatih yang belum mendapatkan lisensi atau sering ditemui pada ekstrakurikuler belum bisa menempatkan latihan yang menggunakan sumber energi yang tepat. (Oliver, 2013) mengatakan “sumber energi yang tersimpan didalam tubuh harus berurutan pada saat pemakaian atlet pada saat latihan”. Perencanaan program latihan harus tertata dan tersusun agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal untuk seorang atlet sebagaimana yang dikatakan oleh (Imanudin Iman & Unun, 2018) “Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang pelatih harus tahu betul bagaimana cara mengeluarkan 100 persen kemampuan seorang atlet”. Latihan adalah salah satu aspek penting untuk menunjang seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, karena dengan latihan kondisi tubuh akan kembali bugar. Seperti yang dijelaskan oleh (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist, & Durand-Bush, 2007) “Latihan yang intensif jika tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup akan mengakibatkan overtraining, yang menjadikan atlet tersebut mengalami kelelahan yang mengakibatkan penurunan kinerja tubuh”. Pelatihan ketahanan aerobik dapat meningkatkan kinerja didalam olahraga sepak bola (Helgerud et al., 2001)

Kemampuan jasmani secara fisiologis terdiri dari aerobik juga anaerobik. Daya tahan anaerobik terdiri dari anaerobik alaktasid dan juga kemampuan anaerobik laktasid. Anaerobik alaktasid adalah kemampuan dimana seseorang akan melakukan sebuah gerak ledakan (explosive) sub-maksimal ataupun maksimal (Giriwijoyo & Sidik, 2010). Daya tahan anaerobik alaktasid sangat dibutuhkan pada

cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan seperti, baseball, lari cepat, tenis, futsal dll (Bompa & Carrera, 2005) .

Dalam olahraga futsal ada beberapa aspek penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet tersebut, salah satu aspek yang harus dikuasai seperti passing, shooting, lompat dan daya tahan yang baik. Olahraga futsal sangat membutuhkan daya tahan yang baik, karena pada saat pertandingan dengan lapangan yang kecil dan diisi oleh 10 orang didalam lapangan pemain diharuskan bergerak terus menerus untuk mencari ruang dengan intensitas cepat yang diulang - ulang (anaerobic alaktasid) (Andrade et al., 2015). Meningkatkan daya tahan fisik terutama kemampuan anaerobic adalah salah satu hal penting untuk menjadi professional dalam olahraga futsal, seorang pelatih harus bisa membuat latihan fisik tersebut menjadi menyenangkan, karena seorang atlet kebanyakan enggan bersungguh – sungguh pada saat melakukan latihan fisik. Sangat penting juga seorang pelatih mempunyai seni melatih yang baik untuk membuat atlet tidak jenuh melakukan latihan fisik (Solahuddin, n.d.). Sebagian olahraga membutuhkan kinerja puncak setidaknya dalam dua kemampuan. Hubungan kemampuan kekuatan, dengan kecepatan, dan daya tahan menciptakan kualitas atletik fisik yang penting (Bompa & Carrera, 2005)

Salah satu komponen fisik yang diperlukan pada atlet yaitu daya tahan, karena daya tahan adalah modal seorang atlet untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai, sebagaimana penjelasan sebagai berikut “ Latihan daya tahan meningkatkan kualitas permainan didalam olahraga sepak bola, kedokteran, dan sains dalam olahraga bahkan, atlet yang mempunyai daya tahan yang tinggi dapat merubah jalannya permainan. “ (Ishee & Foster, 2003). Kebiasaan buruk salah satu atlet Indonesia adalah mudah merasa cukup akan latihan yang sudah diberikan oleh club tersebut namun, seorang atlet harus menambah jumlah latihan diluar jadwal dari latihan club tersebut. (Hoff et al., 2002). Cara membuat kondisi daya tahan yang baik adalah dengan cara memberikan treatment yang benar dan tidak secara berlebihan. Pengembangan system latihan yang berkualitas sangat penting untuk mengoptimalkan performa. Latihan yang bersifat aerobik dan anaerobik ketika dilakukan dengan benar dan teratur dapat meningkatkan daya tahan, pada saat atlet

rutin melakukan latihan fisik dengan teratur dan baik secara tidak langsung membuat organ dalam tubuh bekerja lebih baik (Lyakh et al., 2016). Olahraga bisa dibagi menjadi 2, begitupun dengan latihan, latihan aerobik, dan latihan anaerobik. Latihan aerobik yaitu, latihan yang dilakukan dengan intensitas sedang, yang menggunakan glikogen atau gula otot dan juga cadangan lemak sebagai sumber energi. Olahraga anaerobik berbeda dengan aerobik, latihan anaerobik yaitu olahraga yang dilakukan tidak menggunakan oksigen (o<sub>2</sub>) dan yang menjadi bahan bakar utamanya yaitu gula atau glikogen. Setelah mengalami fase dimana atlet telah memasuki kondisi maksimalnya tentu kemampuan tersebut tidak akan bertahan selamanya, menurut (Peterson et al., 2010) “Sergei bubka mengikuti serangkaian latihan selama 250 hari tanpa mengikuti kejuaraan resmi, hasil dari latihan tersebut meningkat berkisar 92 – 100 dimana atlet berhasil berkompetisi di tingkat kelas dunia. Puncak dari permainan tersebut bervariasi dari 14 – 43 hari”. Olahraga anaerob termasuk olahraga yang cukup berat karena akan melepaskan energi pada tingkat yang lebih tinggi dari olahraga yang lain (*Effect of training on the anaerobic.pdf*, n.d.)

Disini peneliti akan melakukan penelitian secara berkelompok pada atlet futsal karena pada periodisasi latihan terdapat 4 tahapan latihan yaitu, (TPU) tahap persiapan umum, (TPK) tahap persiapan khusus, (TPP) tahap persiapan pra-pertandingan, dan (TPUt) tahap pertandingan utama, dan setelah ke 4 ada yang disebut dengan tahap transisi yaitu tahap dimana seorang pelatih memberikan pelatihan diluar dari cabang olahraga tersebut guna menjaga kondisi fisik atlet agar tidak menurun dan tetap terjaga (Kemenpora, 2007).

Pada tahapan persiapan khusus (TPK) ada beberapa karakteristik latihan yang ada, salah satunya adalah meningkatnya intensitas latihan yang sedang dengan volume yang tinggi, dan ada pembentukan kondisi fisik untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan (Mury, 2012). Seperti yang sudah dijelaskan oleh (Andrade et al., 2015) dalam olahraga futsal sangat membutuhkan daya tahan anaerobik alaktasid yang baik (kecepatan yang diulang-ulang). Pada karakteristik periodisasi latihan tahapan persiapan khusus (TPK), atlet futsal akan diberikan latihan dengan intensitas yang cukup tinggi pada tahapan ini. Dengan diberikannya latihan intensitas tinggi pada setiap latihan akan memicu

kerja otot jantung dan paru – paru menjadi terbiasa dan semakin lama kerja organ diberi latihan yang berat, akan semakin terbiasa dan kemampuan organ tersebut pun akan meningkat (Candrawati, Sulistyoningrum, Prakoso, & Pranasari, 2016). Menurut (Grassi et al., 2003) “ Pada saat paru-paru mengembang akan menyebabkan bertambah luas permukaan alveoli pada tempat terjadinya difusi O<sub>2</sub> dan menyebabkan konsentrasi O<sub>2</sub> di dalam darah semakin bertambah, dan akan mempengaruhi aspek aspek yang akan dibutuhkan seperti anaerobik alaktasid, dan anaerobik laktasid“

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet karena dengan diketahuinya presentase peningkatan daya tahan seorang atlet akan menjalani latihan pada periodisasi latihan yang terukur. Dan semoga dengan diadakan penelitian ini pelatih – pelatih yang berada di Indonesia dapat membuat program yang terukur guna mendapatkan prestasi hingga dilevel Internasional agar atlet nasional dapat dilirik oleh dunia. Serta para peneliti juga akan memberikan pengetahuan umum kepada para pelatih dari segala cabang olahraga, bahwa periodisasi latihan sangat penting untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “ *presentase peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid atlet futsal pada tahapan persiapan khusus (TPK) dalam periodisasi latihan* “.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang peneliti paparkan dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut,

- 1) Apakah terdapat peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid pada tahap persiapan khusus dalam masa periodisasi latihan ?
- 2) Jika terjadi peningkatan, berapa persen peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid pada tahap persiapan khusus?

### 1.3 Tujuan

Berdasarkan dari masalah yang ada tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Agar mengetahui presentase peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid pada pertandingan utama dalam masa periodisasi latihan.
- 2) Untuk mengetahui berapa persen peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid pada tahap persiapan khusus

### 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) Memberikan peningkatakan kondisi fisik yang baik untuk atlet agar menghasilkan performa yang maksimal pada saat mengikuti kejuaraan.
- 2) Dapat dijadikan patokan seorang pelatih pada saat akan membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan performa atlet hingga titik maksimal.
- 3) Dengan mengetahui presentase kenaikan kapasitas aerobik seorang atlet maka, dapat membantu atlet pada saat pertandingan utama mengeluarkan performa yang maksimal.

### 1.5 Sistematika

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2018 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 disini 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, disini dijelaskan garis besar tentang periodisasi latihan dan akan lebih spesifik pada tahapan pertandingan utama (TPK). Disini juga akan dijelaskan mengapa pelatih seharusnya menerapkan periodisasi latihan agar menghasilkan kondisi fisik dan peforma atlet yang terukur.

Aslam Kosamanjaya, 2020

**PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA TAHAPAN (TPK) DALAM PERIODISASI LATIHAN**

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

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, yang mana peneliti akan menggunakan metode eksperimen dan instrumen penelitian yang digunakan berupa test dan program latihan guna mengetahui kemampuan Anerob, kemampuan Anerobnya diukur melalui Rast Test yang dimana seorang atlet akan melakukan sprint sejauh 35 meter selama enam kali balikan. Disain penelitian yang akan diterapkan oleh peneliti adalah disain Randomized Pretest and Posttest Control Group Design..

Bab IV, berisi uraian tentang hasil penelitian, temuan, dan pembahasan yang dihasilkan dari pengolahan data yang telah dilakukan. Berisikan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditetapkan.

Bab V, berisi uraian tentang kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi. Kesimpulan yang dipaparkan merupakan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Sedangkan implikasi merupakan hal-hal yang dapat dimanfaatkan berbagai pihak. Rekomendasi merupakan hal yang diajukan oleh peneliti untuk bisa dimanfaatkan oleh peneliti yang akan mengambil judul yang serupa.