

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pembangunan olahraga di Indonesia masih perlu peningkatan dan pengembangan lebih lanjut. Karena, di samping harus mengejar ketinggalan dengan negara-negara lain, Indonesia juga masih memiliki berbagai kendala dalam pembinaannya. Pembinaan yang belum terarah menjadi tolak ukur lemahnya prestasi atlet elit di Indonesia.

Di bawah ini terlihat perjalanan ranking prestasi TIMNAS Futsal Indonesia pada Piala AFF Futsal Championship sejak tahun 2001-2019 pada tabel berikut :

Gambar 1.1 Ranking Futsal Indonesia di Piala AFF Futsal Championship (Sumber: bolalob.com)

Rank	2001	2003	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
1	Absen							1				Absen					
2				2		2			3							2	
3		3	3				3			4							?
4																	
Penyisihan																	
Tahun	2001	2003	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020

Selama diselenggarakannya Piala AFF Futsal Championship, Indonesia tercatat hanya sekali keluar sebagai juara pada tahun 2010. Salah satu faktor eksternal yang terjadi disebabkan karena masih banyak pelatih yang belum mampu mengoptimalkan potensi atletnya dikarenakan keterbatasan pengetahuan tentang pelatihan olahraga terutama pelatihan fisik dan penerapannya dalam proses latihan. Karena prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (Utami, 2015)

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. (Sajoto, 1988)

Futsal adalah olahraga intermiten berintensitas tinggi di mana akselerasi dan sprint pendek dilakukan pada intensitas maksimal atau hampir maksimal, diselingi dengan periode pemulihan singkat, selama periode yang relatif jangka waktu yang lama. (Daniel Berdejo-del-Fresno, 2012).

Tim Futsal terdiri dari lima pemain (empat di lapangan pemain dan satu kiper) dengan tak terbatas jumlah pergantian, yang mengarah ke tingkat tinggi

intensitas latihan selama dua kali 20 menit setengah pertandingan futsal. Oleh karena itu, futsal adalah kegiatan olahraga intermiten dengan intensitas olahraga yang tinggi, yang membuat diperlukan kapasitas aerobik yang tinggi bagi para pemain untuk yang terputus-putus aktivitas dengan intensitas olahraga yang tinggi, yang membuat dibutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi bagi pemain untuk berlatih di level olahraga tertinggi. (Venereol & Pigmentosum, 2012).

Daya tahan aerobik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995), yang mana aerobik merupakan bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen (Kilani, 2014), dan ukuran kriteria untuk kapasitas aerobik adalah konsumsi oksigen maksimal ( $VO_{2Max}$ ) (Patel et al., 2017)

Kapasitas volume oksigen maksimal ( $VO_{2Max}$ ) adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama olahraga.  $VO_{2Max}$  merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, lebih-lebih pada atlet dari cabang olahraga yang termasuk olahraga daya tahan (endurance events) (Arsil, 1999).  $VO_{2Max}$  tingkat maksimum dapat membawa oksigen ke dalam tubuh dengan baik, membawanya ke otot, dan menggunakannya untuk menghasilkan energi aerobik yang efisien (Martini, Rusdiana, & Ray, 2019). Bila kapasitas aerobik besar, maka kelelahan lambat datang. Sedangkan, bila kapasitas aerobik kecil maka kelelahan cepat datang (Girirwijoyo, 2012).

Kelelahan merupakan hasil dari penurunan produksi ATP yang dihubungkan dengan adanya perubahan enzim, perubahan mekanisme membrane transport dan perubahan ketersediaan substrat (Plowman & Smith, 2011). Proses kelelahan seringkali terjadi pada saat latihan intensitas tinggi (Tokmakidis, dkk., 2011). Pada akhirnya, kelelahan akan menyebabkan penurunan performa (Plowman & Smith, 2011). Oleh karena itu untuk mengatasi kelelahan yang berlebih dibutuhkan  $VO_{2Max}$  yang tinggi melalui pelatihan fisik yang baik.

Pelatihan fisik yang hakekatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet sangat perlu difahami oleh para pelatih (Giri, Z, & Sagitarius, 2009). Oleh karena itu pelatihan fisik haruslah sesuai dengan ilmu kepelatihan olahraga agar mencapai prestasi yang maksimal.

Program latihan tahunan (PLT) merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan latihan selama satu tahun atau untuk suatu program jangka waktu yang lama. Agar program yang dibuat menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan program latihan tahunan harus didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan. (Harsono, 2015).

Periodisasi pelatihan telah digambarkan sebagai urutan tujuan dari unit pelatihan yang berbeda (durasi panjang, durasi menengah, dan siklus dan sesi pelatihan jangka pendek) sehingga atlet dapat mencapai keadaan yang diinginkan dan hasil yang direncanakan (Tønnessen et al., 2015).

Imanudin (2017:44) Tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal.

TPU (Tahap Persiapan Umum) merupakan tahap yang sangat penting dalam program latihan tahunan secara keseluruhan, karena pada tahap ini akan dikembangkan kerangka umum kondisi fisik dalam menghadapi tahapan-tahapan selanjutnya (Harsono, 2015). Salah satu tujuan dalam tahapan ini yaitu untuk meningkatkan kondisi fisik dasar (daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan otot). Karakteristik latihan kondisi fisik pada tahapan ini sekitar 60-70%, dan volume Latihan tinggi sekitar 70-80% dengan penekanan pada komponen-komponen fisik dasar salah satunya daya tahan kardiovaskuler. Latihan daya tahan kardiovaskuler yang teratur akan meningkatkan volume oksigen maksimum ( $VO_{2Max}$ ) sesuai dengan kebutuhan masing masing cabang olahraga. Untuk itu, periodisasi latihan fisik harus terprogram dalam TPU guna persiapan menghadapi latihan yang berat dan lebih spesifik di tahap-tahap latihan berikutnya. Karena tanpa kondisi yang baik pelatih tidak akan bisa memaksimalkan latihan teknik dan taktik kelak ditahap-tahap latihan berikutnya. (Harsono, 2015 hlm 55).

Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan pemain futsal sebagai pondasi awal adalah daya tahan aerobik ( $VO_{2max}$ ). Karena rata-rata seorang pemain Futsal pria profesional di luar negeri memiliki  $VO_{2max}$  yaitu 58 mL/kg/min (Baroni & Junior, 2010). Sedangkan rata rata  $VO_{2max}$  pemain futsal putra tingkat profesional di Indonesia yaitu 53,7 mL/kg/min (Sukmala, 2017). Oleh karena itu

untuk memenuhi tuntutan daya tahan aerobik tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau  $VO_{2max}$ . Tantangan bagi pelatih adalah bagaimana meningkatkan kapasitas aerobik pemain pada saat salah satu tahap periodisasi latihan tertentu. Oleh karena itu, untuk meningkatkan  $VO_{2max}$  dibutuhkan latihan fisik, dengan cara program latihan aerobik yang baik didalam periodisasi latihan.

Oleh karena itu, sehubungan dengan latar belakang yang sudah di paparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*persentase peningkatan  $VO_{2max}$  atlet futsal pada tahap persiapan umum (TPU) periodisasi latihan*”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang jawabannya terdapat pada hasil pengumpulan data dan analisis dari data tersebut yang nantinya akan menjadi sebuah kesimpulan dari sebuah penelitian. Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan, terdapat beberapa rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah penerapan program latihan pada tahap persiapan umum memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan  $VO_{2max}$ ?
- 2) Berapa persen kah peningkatan  $VO_{2max}$  atlet futsal pada tahap persiapan umum dalam periodisasi latihan?

## 1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan pada tahap persiapan umum sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan  $VO_{2max}$ .
- 2) Untuk mengetahui persentase peningkatan  $VO_{2max}$  atlet futsal pada tahap persiapan umum dalam periodisasi latihan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini, terdapat manfaat yang di harapkan, diantaranya adalah :

### 1.4.1 Secara Teoritis

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

### 1.4.2 Secara Praktis

- 1) Dapat dijadikan bahan masukan bagi para pelatih dan atlet, khususnya dalam hal pengembangan latihan dan peningkatan prestasi.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai: latar belakang yang berisi tentang pembangunan dan prestasi olahraga futsal, kondisi fisik, daya tahan aerobik,  $VO_2Max$ , kelelahan, program latihan tahunan, periodisasi latihan, tahap persiapan umum (TPU), serta perbandingan  $VO_2Max$  atlet luar dan Indonesia. Rumusan dan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan periodisasi latihan pada tahap persiapan umum memberikan dampak yang signifikan dan berapa perserkan peningkatannya. Manfaat penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan informasi keilmuan serta pengembangan dan pembinaan para pelatih dan atlet dalam penerapan program latihan yang terukur guna untuk meningkatkan prestasi.

Bab II, berisi uraian tentang kajian pustaka atau landasan teoritis yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya pengertian  $VO_{2max}$ , kelelahan pada olahraga, program latihan tahunan, periodisasi latihan, tahap persiapan umum (TPU), olahraga futsal serta penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.

Bab III, berisi uraian tentang metode penelitian yang akan dipaparkan mengenai: metode dan desain penelitian, batasan penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, , prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV, berisi uraian tentang hasil penelitian, temuan dan pembahasan yang dihasilkan dari pengolahan data yang telah di lakukan.berisikan jawaban dari rumusan masalah yang telah di tetapkan.

Bab V, berisi uraian tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan yang di paparkan merupakan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah di lakukan. Sedangkan implikasi merupakan hal-hal yang dapat di manfaatkan oleh berbagai pihak. Lalu rekomendasi merupakan hal yang di ajukan oleh peneliti yang dapat dimanfaatkan oleh pihak yang akan meneliti hal serupa.