

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga juga terbagi menjadi berbagai jenis yang setiap hari mengalami perkembangan. Perkembangan olahraga di Indonesia mengalami begitu banyak masalah yang harus dipecahkan, di antara lain rendahnya prestasi yang dicapai oleh para atlet. Membicarakan tentang peningkatan prestasi atlet merupakan salah satu hal yang sangat penting, salah satu peningkatan prestasi atlet adalah dengan cara pentingnya menggunakan periodisasi program pelatihan yang benar dan pelatih yang berkualitas. Menurut (Harsono, 2015) perencanaan program atau training plan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara well organized. Tanpa kemahiran pelatih dalam menyusun dan menyiapkan program Latihan yang baik, maka tidak baik untuk seorang atlet bisa melaksanakan training secara terorganisasi dengan baik. Dan yang harus diperhatikan dalam mendorong prestasi itu yang bermanfaat bagi perkembangan kesejahteraan fisik dan fisiologis mereka dan juga model teoritis untuk memahami motivasi partisipasi mereka adalah penting. Salah satu aspek untuk meningkatkan atau mendapatkan prestasi adalah perencanaan program Latihan, dukungan sumber daya manusia, organisasi pelaksana, dukungan sarana dan prasarana, juga dukungan dana pada aspek proses serta pembinaan sosial atlet (Ross, 2016)

Olahraga futsal merupakan olahraga yang beregu dan bertujuan untuk meraih kemenangan dari suatu prestasi. futsal ini sangat membutuhkan banyak penelitian yang membuktikan bahwa atlet ketahanan memiliki daya aerobik yang tinggi dan ekonomis. Namun, atlet juga harus dapat mempertahankan kecepatan yang relatif tinggi selama perlombaan. Dan hasil penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa energi yang dikeluarkan mungkin melebihi kekuatan aerobik maksimal. (Paavolainen et al., 2000) sekian

banyaknya faktor fisik yang sangat mempengaruhi kurangnya keterampilan pemain dalam menguasai Teknik dasar futsal, salah satunya adalah VO₂max (Sastropanoelar, 2014)

VO₂max merupakan salah satu bagian penting dari seluruh cabang olahraga apapun. VO₂max antara lain bisa disebut dengan konsumsi maksimal oksigen, pembagian oksigen maksimal atau kapasitas aerobik. yang dimaksud kapasitas maksimal yaitu kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang mengikat, sehingga menunjukkan kebugaran fisik seseorang tersebut (ferriyanto, 2010) dan juga VO₂max menggambarkan tingkat aktivitas badan untuk mendapatkan oksigen mengirim sel otot dan sel lain dan menggunakannya pengadaan energi, membuang sisa metabolisme yang menghambat aktifitas fisik (sumosardjono, 1996). Adapun menurut (joe henderson, 2013) VO₂max (also maximal oxygen consumption, maximal oxygen uptake, peak oxygen uptake, or maximal aerobic capacity) is the maximum capacity of an individual's body to transmit through circulatory system and use oxygen in motor muscle. Yang artinya “ VO₂max (konsumsi oksigen maksimal, pengambilan oksigen maksimal, peyerapan oksigen puncak, atau kapasitas aerobik maksimal) adalah kapasitas maksimum tubuh individu untuk mentransmisikan melalui sistem peredaran darah dan menggunakan oksigen dalam otak motorik”. Dan juga semakin besar VO₂max maka semakin efisien pula sistem pernafasan. (Chatterjee, 2015)

Periodisasi latihan dibuat untuk memudahkan para pelatih dalam menyusun suatu program Latihan, Periodisasi merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan Latihan selama jangka waktu yang sudah ditentukan. Agar program tersebut menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan program Latihan haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip Latihan (Imanudin, 2017). Latihan

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 tersebut. Menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan PLT haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan. (Harsono, 2015b)

Kegagalan dalam membuat rencana adalah untuk merencanakan sebuah kegagalan. Dan dalam membuat perencanaan seorang pelatih tidak hanya melakukan latihan keterampilan atau fisik saja tetapi harus semua program pelatihan yang mencapai prestasi maksimum untuk

AGNES GRESIANA RUSWENDI, 2020

PROSENTASE PENINGKATAN VO₂Max ATLET FUTSAL PADA TAHAP PERSIAPAN KHUSUS (TPK) PERIODISASI LATIHAN

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

seorang atlet seperti latihan strategi, taktik dan mental, dan juga suatu keterampilan yang sangat penting harus dikuasai oleh seorang atlet agar dia sukses untuk mencapai prestasi. Disamping itu dengan adanya perencanaan latihan yang baik maka memberikan gambaran bagi seorang pelatih tentang apa yang harus di lakukan. (Bompa, 2009). Sebuah rencana program latihan juga sebagai pedoman evaluasi untuk merencanakan program pelatihan pada musim latihan. (Rainer Martens, 2004).

TPK atau bagian kedua dari keseluruhan tahapan bagian sebenarnya merupakan jembatan atau transisi menuju tahap pertandingan (*competitive season*, yaitu TPP dan TPUT). Sama dengan TPY, dalam PLT 10 bulan, TPK, bisa berlangsung selama 2-2½ bulan. Meskipun tujuan latihannya hampir sama dengan tujuan latihan di TPU, yaitu latihan fisik masih dominasi, karakteristiknya harus menjadi lebih spesifik ke cabang olahraganya (*sport specific*). Karena itu sasaran utama dalam TPK ialah perkembangan kemampuan kemampuan khusus (spesifik) dari cabang olahraga yang dilatih, dan tentu saja juga perbaikan keterampilannya. Hal ini mengacu kepada prinsip *specificity of training* (Harsono, 1988).

Pada tahap persiapan khusus ada karakteristik Latihan yang harus dipenuhi, salah satunya adalah meningkatnya intensitas yang sedang dengan volume yang tinggi, dan ada pembentukan kondisi fisik untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan (Mury, 2012). Menurut (ferriyanto, 2010) VO₂max akan berpengaruh terhadap kemampuan dasar olahraga seperti kecepatan dan kelincahan, karena semakin baik VO₂max atau daya tahan aerobik maka semakin bagus pula daya tahan anaerobic.

Oleh karena itu, sehubungan dengan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “prosentase peningkatan vo₂max atlet futsal pada tahap persiapan khusus (TPK) periodisasi latihan”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan satu 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 :

AGNES GRESIANA RUSWENDI, 2020

PROSENTASE PENINGKATAN VO₂Max ATLET FUTSAL PADA TAHAP PERSIAPAN KHUSUS (TPK) PERIODISASI LATIHAN

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

- 1) Apakah penerapan program latihan pada tahap persiapan khusus (TPK) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan VO₂max?
- 2) Beberapa pesan kah peningkatan VO₂max selama masa periodisasi tahap persiapan khusus (TPK) ?

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 ditahap persiapan khusus sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan VO₂max
- 2) Untuk mengetahui berapa persen kah peningkatan VO₂max selama masa periodisasi tahapan persiapan khusus (TPK)

1.4 Manfaat penelitian

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

1.4.1 Secara teoritis

- 1) dapat dijadikan sebagai informasi keilmuan bagi pengembang dan dan pembinaan dalam penerapan program latihan yang terukur (konvensional).

1.4.2 Secara praktis

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

1.5 Struktur organisasi

Bab I berisi uraian pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai, latar belakang penelitian yaitu pembahasan mengenai prestasi olahraga, olahraga futsal, VO₂max, periodisasi latihan, program latihan, kegagalan dalam membuat rencana, TPK. Identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

Bab II, berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam diantaranya pengertian program latihan, periodisasi latihan, tahapan latihan, tahapan latihan di TPK dan VO₂max, kelelahan dalam olahraga, olahraga futsal, dan penelitian yang relevan.

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 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.