

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal merupakan olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat. Di Indonesia sendiri telah banyak didirikannya club futsal dan juga telah banyak diadakannya kompetisi futsal. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Lhaksana, 2011). Keterampilan teknik dasar dalam bermain futsal dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu antropometri dan kondisis fisik (Setiawan et al., 2019). Olahraga futsal cenderung lebih dinamis dan lebih membutuhkan daya tahan jantung paru yang prima dan juga kelincahan dari pemainnya (Carlo, 2009). Selain daya tahan dan kelincahan, mental dan kecemasan juga dapat mempengaruhi suatu pertandingan, memenangkan suatu pertandingan merupakan adalah salah satu proses untuk mendapatkan prestasi (Hoff et al., 2002).

Salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet yaitu daya tahan, latihan daya tahan dapat meningkatkan kualitas permainan didalam olahraga dan atlet yang memiliki daya tahan yang tinggi dapat merubah jalannya permainan (Ishee & Foster, 2003). Olahraga futsal mengharuskan setiap pemain melompat, menendang, lari jarak pendek dan atau hal yang terkait dengan intensitas tinggi dengan durasi yang pendek mengharuskan tubuh mempunyai kondisi fisik yang baik (Andrade et al., 2015).

Kemampuan anaerobik terdiri dari anaerobik alaktasid dan anaerobik laktasid. Anaerobik alaktasid merupakan kemampuan dimana seseorang untuk melakukan sebuah gerak ledakan (gerak explosive) maksimal maupun submaksimal (Giriwijoyo & Sidik, 2010). Kapasitas anaerob alactacid diperkirakan dengan mengukur pengeluaran energi glikolitik selama jangka waktu submaksimal durasi dan intensitas tetap, dengan asumsi bahwa dalam latihan ini pelepasan energi alactacid dan lactic acid saling melengkapi satu sama lain (Schnabel & Kindermann, 1983). Menurut Borsetto et al. (1989) kecepatan yang

dihasilkan dari kekuatan anaerobik dapat menjadi pemecah bahan bakar anaerobik itu sendiri, kontribusi minimal dan kecepatan yang melebihi batas anaerobik saat berhubungan dengan akumulasi laktat. Ambang laktat dapat meningkat dengan meningkatnya V_{O2max} , yang berarti bahwa seorang pemain secara teoritis dapat mempertahankan intensitas rata-rata yang lebih tinggi dalam suatu kegiatan tanpa akumulasi laktat jika dia memiliki V_{O2max} yang lebih tinggi (Ishee & Foster, 2003).

Latihan merupakan hal yang sangatlah penting bagi atlet dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi seperti yang telah dikemukakan oleh Tudor (2000) bahwa keberhasilan dalam sebuah kompetisi merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen dan juga latihan. Perencanaan program latihan merupakan sebuah pedoman evaluasi untuk merencanakan suatu latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet (Martens, 2004). Menurut Bompa Tudor O (1999) perencanaan latihan ditujukan untuk memberikan penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, maka dari itu perencanaan latihan merupakan alat yang sangat penting bagi seorang pelatih untuk mengarahkan suatu latihan dengan baik.

Periodisasi latihan merupakan suatu proses latihan yang telah dijadwalkan dalam jangka waktu yang telah ditentukan agar dapat meyakinkan bahwa masa puncak prestasi terjadi saat kompetisi utama atau sesuai dengan tujuan latihan yang telah ditentukan (Hibbert, 1982). Periodisasi latihan mengacu pada dua komponen, yaitu perencanaan periodisasi tahunan dengan variasi bentuk latihan dan periodisasi kekuatan (Bompa Tudor O, 1999). Didalam membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih tidak hanya merencanakan latihan keterampilan fisik, tetapi program latihan yang dapat mencapai prestasi maksimum bagi seorang atlet seperti strategi, mental, taktik itu juga sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet agar sukses mendapatkan prestasi yang maksimal (T.O. Bompa & Harf, 2009).

Didalam membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih tidak hanya merencanakan latihan keterampilan atau fisik semata, tetapi semua program pelatihan yang dapat mencapai prestasi maksimum bagi seorang atlet seperti pelatihan taktik, strategi, mental, dan juga suatu keterampilan yang sangat penting yang harus dikuasai seorang atlet agar dia sukses dalam mencapai prestasi. Disamping itu dengan adanya perencanaan pelatihan yang baik maka dapat

memberikan gambaran bagi seorang pelatih tentang apa yang harus dilakukan dalam pelatihan. Sebuah rencana akan sangat membantu pelatih untuk selalu melatih pada jalur yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Sebuah rencana program pelatihan juga sebagai pedoman bahan evaluasi untuk merencanakan program pelatihan pada musim latihan berikutnya (Martens, 2004).

Dalam tahapan persiapan umum (TPU) latihan fisik sangat penting dalam tahapan ini, karena isi latihan dalam TPU ialah latihan fisik umum (general physical training), perbaikan elemen-elemen teknik dan dasar-dasar dari beberapa maneuver taktik (Harsono, 2017). (Tudor, 1990) juga mengungkapkan bahwa “The higher the athlete’s working potensial (obtained through preparatory training), the easier it is to adapt to the physical and psychological demands of specialized training.” Yang berarti semakin tinggi potensi kinerja atlet yang didapat pada saat tahap persiapan maka akan makin mudah bagi atlet tersebut untuk beradaptasi pada tuntutan-tuntutan fisik dan psikologi dari latihan spesialisasinya kelak. Kemampuan atlet untuk bisa berada di puncak prestasinya di tahap pertandingan berhubungan langsung dengan dasar-dasar latihan yang dilakukannya pada tahap persiapan (TPU) (Rushall & Pyke, 1990).

Oleh karena itu, sehubungan dengan latar belakang yang sudah di paparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*prosentase peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid atlet futsal pada tahap persiapan umum (TPU) periodisasi latihan*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan, dapat diambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah penerapan program latihan ditahap persiapan umum memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid?
2. Berapa persenkah peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid ditahap persiapan umum?

1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di paparkan di atas, maka tujuan

dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan ditahap persiapan umum sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid.
2. Untuk mengetahui berapa persen peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid ditahap persiapan umum.

1.4 Manfaat Penelitian

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

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

1. Dapat dijadikan bahan masukan bagi para pelatih dan atlet, khususnya dalam hal pengembangan latihan dan peningkatan prestasi.
2. Dengan mengetahui tingkat presentase kenaikan kapasitas aerobik atlet pada setiap tahapan periodisasi latihan maka dapat membantu atlet mengeluarkan performa yang maksimal saat pertandingan utama.

1.5 Struktur Organisasi

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 berisi uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian yaitu olahraga futsal, kemampuan anaerobik, perencanaan program latihan, periodisasi latihan, dan TPU, rumusan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan ditahap TPU sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid dan berapa persen peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid ditahap persiapan umum (TPU).

Bab II, berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya pengertian Anaerobik Alaktasid.. kelelahan pada olahraga, program latihan, periodisasi latihan dan akan lebih spesifik pada tahapan

persiapan umum (TPU).

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.

Jember Phitaloka, 2020

PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA TAHAP PERSIAPAN UMUM (TPU) DALAM PERIODISASI LATIHAN

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