

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Apabila kita memperhatikan berita di media masa tentang perkembangan olahraga futsal di Indonesia, maka terungkap beberapa masalah yang harus di pecahkan, di antaranya ialah rendahnya prestasi yang di capai para atlet kita di gelanggang internasional. Olahraga futsal di Indonesia perlu peningkatan dan pengembangan lebih lanjut. Karena pada prestasi Internasional, olahraga futsal Indonesia hanya menempati peringkat 50 dunia. Bila dibandingkan negara lain di asia tenggara, Indonesia kalah dari negara Vietnam dan Thailand. Di saat sedang mengejar ketertinggalan dengan negara-negara lain, Berbagai kendala juga masih dimiliki dalam pembinaannya. Pembinaan yang belum terarah menjadi tolak ukur lemahnya prestasi atlet elit di Indonesia. Cushion, Armor, dan Jones (2006) menyatakan bahwa perlu ada pemahaman yang lebih besar tentang proses pembinaan. Dengan demikian, sangat penting pembina dapat berkontribusi dengan pengetahuan dan pengalaman mereka (Sarmiento, Bradley, & Travassos, 2015). Prestasi juga harus dibantu dengan program terencana dan berjenjang yang didukung oleh suatu ilmu pengetahuan dan sebuah teknologi yang baik dibidang keolahragaan (Amaral et al., 2013).

Pelatihan fisik merupakan komponen yang penting untuk mewujudkan prestasi olahraga bahkan pada saat atlet memasuki level elit. Oleh sebab itu, setiap pelatih bisa memahami tentang pelatihan fisik secara komprehensif (Prof. Drs. Harsono, 2018). Dasar pemahaman keilmuan masih menjadi kendala yang dialami oleh para pelatih. Imbasnya ketika pelatihan olahraga prestasi terjadi "mal praktik" yang mengakibatkan sulitnya atau tidak terealisasinya prestasi yang diharapkan. Sejalan dengan yang dituturkan oleh Dikdik Zafar Sidik. (2010, hlm. 3) ialah "Para pelatih harus mempersiapkan latihan dengan baik yaitu untuk setiap aspek-aspek latihan dan komponen latihan fisik mempunyai perencanaan program latihan yang adekuat". Sehingga pada pelatihan fisiknya pelatih bisa menguasai bentuk latihan dan berbagai metode yang bisa memberikan dampak positif terhadap

perubahan perkembangan fisiknya. Oleh sebab itu, dalam persiapan pelatihan untuk setiap atletnya pelatih harus bisa kompeten.

Dalam penelitian ini, latihan fisik pemain futsal selama periode pelatihan adalah subjek utama, yang dianggap sebagai faktor terpenting pada pengembangan aspek-aspek lain dari pelatihan. Tim dengan pelatihan fisik terbaik dapat menerapkan lebih berbagai taktik selama kompetisi. Tidak sering latihan fisik dapat berdampak buruk bagi atlet, karena akan membuat daya tahan mereka selama latihan dan kompetisi menjadi loyo. Pelatihan fisik tingkat tinggi merupakan pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan selama pelatihan dan kompetisi. Ini sesuai dengan prinsip-prinsip umum dari teori dan metode olahraga, menjadi elemen utama potensi atlet, untuk berbagai cabang olahraga. Latihan fisik para pemain futsal selama pelatihan khusus terutama untuk kebugaran fisik, merupakan bagian utama dari pelatihan umum, diberikan antara 30 dan 45% dari total waktu pelatihan. Karenanya, ini adalah dasar dimana kinerja puncak atlet dibangun (Gheorghe & Ion, 2011).

Komponen kondisi fisik yang paling mendasar dalam futsal adalah kapasitas aerobik. Seorang pemain sepakbola atau futsal (laki-laki dewasa) harus memiliki  $VO_{2max}$  antara 50–75 mL/kg/min (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005). Tantangan bagi pelatih adalah bagaimana meningkatkan kapasitas aerobik pemain pada saat satu diantara tahap periodisasi latihan tertentu. Berbagai macam metodologi latihanpun dibuat oleh para pakar untuk menjawab tantangan tersebut, seperti penelitian yang dilakukan oleh Marcelo Iaia, Rampinini, & Bangsbo (2009) dengan *High-Intensity Training*, yang dapat meningkatkan  $VO_{2max}$  5%-10%. Penelitian lainnya dengan *Plyometric Training* dan pemberian suplemen creatin dapat meningkatkan *endurance* pada pemain sepakbola wanita (Ramirez-Campillo et al., 2015). Selain itu, *Aerobic Interval Training* juga dapat meningkatkan  $VO_{2max}$  dari  $50.89 \pm 3.04$  menjadi  $53.11 \pm 3.01$  (Honceriu & Trofin, 2014). Dari pernyataan diatas dijelaskan kalau pendukung prestasi yaitu kemampuan aerobik atau  $VO_{2Max}$  atlet yang tinggi, dengan demikian atlet tidak akan merasa lelah dan akan terus focus dalam pertandingan olahraga. Studi ini menunjukkan kepada kita bagaimana program latihan mengarah pada peningkatan  $VO_{2max}$  yang signifikan. Penelitian

ini memperhitungkan berbagai fase pelatihan yang dipantau setiap tahun periode 5 bulan menggunakan 1 pengukuran tes fisik (Raiola & D'isanto, 2016).

Kebutuhan studi tentang program latihan untuk mengendalikan beban latihan periodisasi dalam futsal sangat diperlukan (Miloski, de Freitas, & Filho, 2012). Sebagian besar program latihan telah dirancang untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max. Meskipun beberapa variabel lain dapat mempengaruhi respon VO<sub>2</sub>max untuk pelatihan, secara umum sepakat bahwa intensitas latihan adalah faktor kunci (Weltman et al., 1990). American College of Sports Medicine merekomendasikan Intensitas pelatihan antara 60% - 90% dari denyut jantung maksimal (VO<sub>2</sub>max) (Weltman et al., 1990). Untuk mencapai kebugaran optimal pada atlet elit, perlu menggunakan program pelatihan berkala, berdasarkan pada kuantifikasi yang tepat dan distribusi beban latihan yang memadai untuk menghasilkan adaptasi spesifik dan peningkatan kinerja (Miloski et al., 2012). Penelitian yang dikembangkan adalah konsep periodisasi, yaitu pembagian persiapan atlet di Indonesia dalam periode waktu tertentu dengan tujuan yang jelas, itu berarti pembagian musim pelatihan secara spesifik untuk tujuan yang jelas. Periodisasi merupakan pendekatan metodologis yang bertujuan untuk mencapai tujuan pelatihan, diperlukan untuk tingkat kompetitif yang telah ditentukan (Raiola & D'isanto, 2016).

Masalah yang paling kompleks dan menantang dalam metodologi latihan ialah bagaimana pada tanggal dan waktu yang telah ditentukan, atlet bisa mencapai prestasi puncak (Haff, 2004). Seringkali prestasi puncak dicapai sebelum pertandingan, hal ini dikarenakan atlet dilatih dengan beban latihan terlalu berat dan kurang diberi kesempatan untuk regenerasi (pemulihan). Sebaliknya sering pula prestasi puncak dicapai setelah pertandingan ini disebabkan karena latihan yang terlalu ringan. Oleh karena itu penting sekali perhitungan-perhitungan yang harus dilakukan dalam menentukan takaran-takaran latihan Menurut Prof Harsono (1988, hlm. 37).

Dalam periodisasi latihan setelah tahap persiapan, maka atlet kemudian memasuki tahap pertandingan. Tahap pertandingan ini umumnya dibagi dua, yaitu Tahap Pra Pertandingan (TPP), dan Tahap Pertandingan Utama (TPUt). Tujuan dalam tahap pertandingan yaitu penuntasan semua aspek latihan, khususnya aspek

fisik. Selama tahap pertandingan, tingkat kondisi yang sudah dicapai pada akhir TPK dituntut terus konsisten dipertahankan supaya kondisi fisik yang sudah baik bisa tetap membantu aspek-aspek lainnya. Untuk latihan fisiknya tidak seberat di tahap-tahap sebelumnya, artinya volume dan intensitasnya berkurang dan hanya cukup agar atlet tidak mengalami penurunan. (Prof. Drs. Harsono, 2018).

Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian persentase kenaikan VO<sub>2</sub>Max atlet pada periodisasi latihan. Pada penelitian ini penulis meneliti secara berkelompok dikarenakan pada periodisasi latihan menurut buku yang ditulis oleh Prof. Drs. Harsono, M.Sc. (2017), periodisasi latihan terbagi menjadi 5 tahapan, yaitu tahap persiapan umum (TPU), tahap persiapan khusus (TPK), tahap pra-pertandingan (TPP), tahap Pertandingan Utama (TPUt), dan transisi. Pada setiap tahapan ini, tahapan untuk membentuk VO<sub>2</sub>Max atlet terbagi pada empat tahapan awal yaitu TPU, TPK, TPP, dan TPUt. Sedangkan tahapan transisi itu tahap dimana pelatih tetap memberi latihan diluar cabang olahraganya yang bertujuan untuk menjaga kondisi fisik atau VO<sub>2</sub>Max atlet tetap terjaga dan tidak turun secara drastis seperti yang dikemukakan oleh Prof. Harsono dalam bukunya (2017, hlm. 193).

Dengan adanya tahapan tersebut penulis melakukan penelitian pada tahap pra pertandingan (TPP) yaitu, kondisi atlet sebelum puncak pencapaian dari latihan. Disini penulis melanjutkan dari penelitian sebelumnya pada tahap TPU dan TPK yang dilakukan oleh peneliti lain namun penelitiannya secara berkelanjutan terhadap sampel yang sama dalam satu periodisasi latihan. Karna untuk mendapatkan hasil yang relevan penelitian ini harus secara berkelanjutan disetiap tahapannya, hal ini dikarenakan tahapan periodisasi ini akan menaikkan kemampuan atlet secara berkala apabila atlet mengikuti semua tahapannya dan mengikuti semua program latihan yang diberikan.

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini para pelatih bisa meningkatkan prestasi atlet Indonesia di tingkat internasional, karena hasil dari penelitian ini akan diketahui tingkat presentase kenaikan VO<sub>2</sub>Max atlet selama menjalani latihan sesuai periodisasi latihan yang terukur. Dengan penelitian ini juga bisa memberi pengetahuan untuk para pelatih Indonesia bahwa latihan di era modern sekarang yang serba teknologi sudah sangat terukur. Untuk atlet sendiri bisa mengetahui kemampuan peningkatan tubuhnya dengan latihan yang diberikan,

dengan keterukuran tersebut atlet juga bisa lebih percaya diri dengan kemampuannya dan diaplikasikan saat pertandingan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu fokus berdasarkan penerapan program latihan konvensional yang direncanakan pada suatu program latihan dengan indikator pelaksanaan selama lima (5 Bulan). Sebagai subjek penelitian adalah Mahasiswa FPOK.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka variabel yang tercantum pada penelitian ini yaitu variabel bebas tentang program latihan, kemudian variabel terikatnya ialah kemampuan Aerob di setiap tahapan latihan. Sehingga dapat dipaparkan penjelasan rumusan masalah penelitian ini yaitu :

1. Apakah penerapan program latihan di tahap pra pertandingan memberikan dampak yang signifikan pada peningkatan  $VO_2Max$ ?
2. Berapa persentasekah peningkatan  $VO_2Max$  selama masa Periodisasi TPP?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami efek pelatihan aerobik pada kinerja selama periodisasi latihan (Helgerud, Engen, Wisløff, & Hoff, 2001). Dalam penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi secara teoritis berdasarkan kondisi di lapangan sehingga ditemukan manfaat mengenai penerapan program latihan yang terukur (Konvensional). Kemudian secara umum penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kebermaknaan mengenai penerapan program latihan konvensional terhadap peningkatan kemampuan aerob di setiap tahapan periodisasi latihan. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk:

- a. Mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan di tahap pra pertandingan, sehingga memberikan dampak yang signifikan pada peningkatan  $VO_2Max$ .
- b. Untuk mengetahui persentase peningkatan  $VO_2Max$  selama masa Periodisasi di tahap pra pertandingan.

## **1.4 Manfaat**

Dalam penelitian ini, maka penulis mengharapkan mendapatkan banyak manfaat baik secara teoritis ataupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah yaitu :

### **1.4.1 Manfaat Dari Segi Teori**

Mengetahui hasil kebermaknaan penerapan program latihan di tahap pra pertandingan sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan  $VO_2Max$  dan persentase peningkatan  $VO_2Max$  selama masa Periodisasi TPP. Kemudian bisa menjadi informasi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan  $VO_2Max$ .

### **1.4.2 Manfaat Dari Segi Kebijakan**

Penelitian ini bisa menjadi kebijakan untuk para pelatih dalam melatih atletnya bahwa penerapan program latihan yang teratur dan terukur bisa memberi dampak signifikan bila diterapkan oleh para pelatih dalam menghadapi kompetisi.

### **1.4.3 Manfaat Dari Segi Praktik**

Dari segi praktik, bagi para pelatih bisa mencoba mempraktikkan suatu program latihan kepada atlet untuk menghadapi kompetisi demi tercapainya sebuah target prestasi.

### **1.4.4 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial**

Dalam isu serta aksi sosial penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi masyarakat maupun semua pihak mengenai latihan untuk meningkatkan  $VO_2Max$  menggunakan program latihan yang teratur dan terukur sehingga dapat menjadi referensi dan membantu untuk masyarakat.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Bab I Pendahuluan menjelaskan latar belakang tentang permasalahan bagaimana untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Pembinaan yang terarah dan menggunakan program terencana dan berjenjang adalah faktor untuk meningkatkan prestasi di Indonesia. Faktor kondisi fisik atlet juga berpengaruh dalam pencapaian prestasi. Penerapan periodisasi latihan diteliti dalam penelitian ini untuk meningkatkan  $VO_2Max$  Atlet. Rumusan masalah untuk mengetahui penerapan program latihan di tahap pra pertandingan memberikan dampak yang

signifikan pada peningkatan  $VO_2Max$  serta persentase peningkatan  $VO_2Max$  selama masa periodisasi di tahap pra pertandingan. Manfaat penelitian ini bisa menjadi referensi pelatih maupun atlet dalam meningkatkan  $VO_2Max$  menggunakan periodisasi program latihan.

Bab II merupakan penjelasan kajian teori yang menjelaskan tentang teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang diteliti. Dalam bab ini peneliti menjelaskan mengenai olahraga futsal, kelelahan dalam olahraga, definisi  $VO_2Max$ , tahapan periodisasi latihan, dan program latihan. Kemudian dalam bagian ini peneliti juga mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan yang berhubungan dengan permasalahan.

Bab III berisi tentang metode penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian *one grup pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet futsal mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2019. Teknik yang dipakai untuk pengambilan sampel menggunakan *Quota Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa program latihan dan item tes untuk mengetahui kemampuan aerob yang diukur menggunakan *Balke Test*. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk menjawab dari rumusan masalah.

Bab IV berisi penjelasan mengenai temuan dan pembahasan hasil data yang telah dianalisis dengan mengkorelasikan penelitian-penelitian relevan yang sudah dilakukan.

Bab V merupakan penjelasan simpulan, implikasi dan rekomendasi. Simpulan merupakan rangkuman hasil penelitian yang telah dilakukan. Implikasi ialah suatu informasi dan referensi dari hasil penelitian yang bisa dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Kemudian rekomendasi adalah suatu hal yang diusulkan oleh peneliti untuk bisa dimanfaatkan oleh pihak atau lembaga yang ingin meneliti hal serupa