

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu olahraga yang populer saat ini dikalangan masyarakat muda yakni cabang olahraga futsal. Dengan adanya liga pro futsal di Indonesia, membuktikan bahwa futsal di Indonesia telah berkembang. Lahirnya klub – klub futsal di Indonesia karena inginya masyarakat untuk memajukan olahraga ini, bahkan di zaman sekarang banyak sekolah yang membuat kompetisi futsal diacara ulangtahun sekolahnya. Karena mempunyai daya tarik yang tinggi pada setiap adanya turnamen futsal, diharapkan dapat melahirkan atlet yang dapat bermain di liga pro bahkan dapat bermain untuk Timnas Indonesia. Dengan adanya Atlet futsal Indonesia, diharapkan Indonesia dapat menjadi juara pada setiap kompetisinya di tingkat Internasional. Hal ini harus didukung oleh banyak aspek demi mendapatkal hasil yang maksimal disetiap kompetisinya.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga permanan beregu yang mengharuskan semua pemain memiliki kekompakan dalam arti harus mempunyai kerja sama tim yang baik, oleh karena itu semua komponen tim mulai dari pelatih dan pemain harus saling berkoordinasi, dimana para pelatih bertugas untuk melatih para pemain untuk menjalani latihan dengan efektif dan terprogram, agar mempunyai kesiapan dalam menjalani suatu pertandingan. Aspek penting yang ada disetiap cabang olahhaga yaitu kondisi fisik atlet yang harus didukung oleh kemampuan pelatih untuk membuat program latihan yang benar dan terukur. Dimana menurut (Imanudin, 2017) kondisi fisik dibagi menjadi empat komponen diantaranya yaitu kelentukan (*flexibility*), kecepatan gerak, kekuatan (*strength*), dan daya tahan (*endurance*) aerob dan anaerob. Sedangkan periodisasi latihan merupakan kegiatan yang telah diatur dan direncanakan dengan baik dan terukur sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihannya (Pelatihan & Dermawan, n.d.).

Seorang pelatih memiliki peranan yang penting dalam membantu atlet untuk mencapai prestasi, dimana seorang pelatih dituntut untuk memiliki pengetahuan yang menyeluruh terhadap materi yang dibutuhkan oleh cabang olahraga yang di tekuninya dan oleh si atlet tersebut. Pelatih yang paham bagaimana caranya melatih tentu tidak akan menyama ratakan materi yang akan di berikan kepada atlet, melainkan memberikan materi yang dibutuhkan oleh atlet tersebut karena pada dasarnya kondisi fisik seorang atlet berbeda (Imanudin, 2017). Dengan kata lain seorang pelatih harus bisa membuat program perencanaan latihan dan dapat mengetahui sumber energy yang akan dipakai oleh atlet tersebut secara tepat seperti yang dikatakan (dr. Laurentia Mihardja, 2012) “sumber energy yang tersimpan didalam tubuh harus berurutan pada saat latihan” hal ini pun yang dapat membantu jalannya proses latihan secara tersusun dan terukur (Imanudin & Umaran, 2018). 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).

Daya tahan merupakan salah satu modal yang harus dimiliki semua atlet, karena atlet yang memiliki daya tahan yang tinggi dapat merubah jalannya pertandingan (Ishee & Foster, 2003). Dalam durasi permainan 2 x 20 menit ini jelas memerlukan daya tahan aerobik dan anaerobik yang prima oleh setiap atletnya agar dapat bertahan dalam menjalani setiap permainan. Meningingat pada olahraga futsal yang mengharuskan setiap pemain untuk melompat, menendang dan lari jarak pendek atau hal yang terkait dengan intensitas tinggi dan dengan durasi yang pendek mengharuskan tubuh untuk mempunyai kondisi fisik yang baik (Andrade et al., 2015). Daya tahan anaerobik alaktasid merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak ledakan (gerak explosive) maksimal maupun sub – maksimal (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, 2010). Namun rasa senang dalam menjalani latihan fisik tidak terjadi selama masa latihan, sehingga kebanyakan atlet

Farhan Ramadhan, 2020

***PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA
TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUt) DALAM PERIODISASI LATIHAN***

tidak bersungguh – sungguh dalam melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kondisi fisiknya.(Solahuddin, n.d.) Dari situs sport.detik.com Indonesia pernah dikalahkan Malaysia karena faktor kelelahan. Ini merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena pada kualifikasi sepakbola piala dunia 2022 Indonesia unggul di babak awal, namun keteteran pada babak kedua.

Perlu disadari bahwa latihan intensif jika tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup yang terjadi adalah overtraining pada atlet, dimana overtraining mengakibatkan penurunan kinerja tubuh atlet yang kemudian atlet mengalami kelelahan dalam menjalani latihan (Gustafsson et al., 2007) Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada setiap cabang olahraga maka seorang pelatih harus paham betul bagaimana cara untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dan paham bagaimana cara untuk membuat program latihan yang baik. (Imanudin & Umaran, 2017)

Pada pernyataan diatas dijelaskan bahwa pentingnya membuat periodisasi latihan dan meningkatkan kondisi fisik atlet secara terukur merupakan salah satu faktor penting untuk tercapainya suatu prestasi, dengan adanya periodisasi latihan yang telah dibuat oleh pelatih diharapkan atlet dapat meerapkannya dan fokus pada latihan untuk pertandingan. Dengan adanya permasalahan diatas penulis ingin melakukan penelitian prosentase kenaikan Daya Tahan Anaerobik atlet pada masa periodisasi latihan. Dalam penelitian ini penulis meneliti secara berkelompok dikarenakan pada periodisasi latihan dibagi menjadi 5 tahapan yaitu tahap persiapan umum (TPU), tahap persiapan khusus (TPK), tahap pra-pertandingan (TPP), tahap Pertandingan Utama (TPUt) dan transisi. (Kemepora, 2007) Pada setiap tahapan,latihan daya tahan untuk atlet terdapat pada empat tahapan awal yaitu TPU, TPK, TPP, dan TPUt. Sedangkan tahapan transisi itu tahap dimana pelatih tetap memberi latihan diluar cabang olahraganya yang mana bertujuan untuk menjaga kondisi fisik atlet tetap terjaga dan tidak turun secara drastis.

Dari 5 tahapan tersebut penulis akan melakukan penelitian pada tahap pertandingan utama (TPUt) karena disini adalah puncak pencapaian dari latihan. Dalam tahap pertandingan utama (TPUt) ini kegiatan yang penting untuk dilakukan yaitu menyempurnakan seluruh faktor latihan, dan diharapkan pada tahap ini atlet

Farhan Ramadhan, 2020

PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA

TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUt) DALAM PERIODISASI LATIHAN

telah mencapai kemampuan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental pada kondisi puncak (Budiwanto, Setyo, n.d.). Disini penulis melanjutkan dari penelitian sebelumnya pada tahap TPU, TPK dan TPP 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 adanya penelitian ini dapat meningkatkan prestasi atlet dikalangan pemula atau professional karena dengan diketahuinya tingkat kenaikan daya tahan seorang atlet selama menjalani latihan pada 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. Pemanfaatan ilmu keolahragaan atau teknologi olahraga di Indonesia diharapkan mampu menunjang prestasi Indonesia itu sendiri, serta penelitian ini juga memberikan pengetahuan umum kepada para pelatih desegala cabang olahraga, bahwa periodisasi latihan sangat penting untuk pencapaian yang maksimal.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang peneliti paparkan maka dapat diambil rumusan masalah yaitu

- 1) Apakah ada peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid pada tahap pertandingan utama dalam masa periodisasi latihan ?
- 2) Jika terjadi Peningkatan, berapa persen peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid pada tahap pertandingan utama ?

1.3 Tujuan Penelitian

Farhan Ramadhan, 2020

PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUt) DALAM PERIODISASI LATIHAN

Berdasarkan masalah yang ada maka, tujuan penelitian ini yaitu

- 1) Untuk mengetahui peningkatan dayatahan anaerobic alaktasid pada tahan pertandingan utama dalam masa periodisasi latihan.
- 2) Untuk mengetahui berapa persen kenaikan daya tahan anaerobic alaktasid pada tahap pertandingan utama.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini penulis berharap bisa memiliki manfaat yaitu :

1.4.1 Secara Teoritis

Dapat menambah wawasan pembaca, dan sumber informasi keilmuan bagi pengembangan dan pembinaan dalam penerapan program latihan yang terukur.

1.4.2 Secara Praktisi

- 1) Dengan mengetahui tingkat presentase kenaikan kapasitas aerobic atlit pada setiap tahapan periodisasi latihan maka dapat membuat performa menjadi maksimal pada saat pertandingan utama.
- 2) Dapat dijadikan pedoman untuk para pelatih agar dapat memberikan porsi latihan yang sesuai untuk meningkatkan performa atlit yang signifikan dan hasil yang terukur dengan menerapkan tahapan periodisasi latihan.
- 3) Memberikan peningkatan kondisi fisik yang baik bagi atlit pada saat pertandingan utama sudah berada dalam kondidi fisik yang diinginkan supaya menghasilkan perfoma 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.

Farhan Ramadhan, 2020

PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUt) DALAM PERIODISASI LATIHAN

Bab II merupakan kajian pustaka yang berisi kajian teori, disini dijelaskan garis besar tentang periodisasi latihan dan akan lebih spesifik pada tahapan pertandingan utama (TPUt). Disini juga akan dijelaskan mengapa pelatih seharusnya menerapkan periodisasi latihan agar menghasilkan kondisi fisik dan peforma atlet yang terukur.

Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : desain penelitian, partisipan, lokasi, populasi, dan sample, instrumen penelitian, langkah – langkah penelitian, program latihan 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 urain 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.