

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prestasi timnas futsal Indonesia di tahun 2019 membuat timnas futsal kembali menajadi runner-up untuk ketiga kalinya. Indonesia sendiri telah beralaga di AFF Futsal Championship sebanyak 14 kali. Dari ke 14 kali keikutsertaan timnas futsal sebelumnya pernah menjadi juara pada tahun 2010. Indonesia menjadi satu-satunya Negara yang meraih gelar juara selain Thailand (<https://bolalob.com/>). Dari artikel media massa yang di tulis Dwi Anggoro (27/10/2019) dapat dilihat bahwa prestasi timnas futsal Indonesia di ajang AFF sangat memprihatinkan. Secara teknis prestasi olahraga melibatkan banyak faktor baik secara internal maupun secara eksternal, seperti yang dikemukakan oleh (Schmolinsky, 1983). yaitu ada tujuh pendukung prestasi puncak.

Tujuh pendukung prestasi puncak terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal, datangnya dari luar seperti kemampuan dan keterampilan pelatih, fasilitas atau sarana dan prasarana pendukung latihan, kompetisi, manajemen dan faktor lingkungan. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang datangnya dari dalam diri atlet seperti bakat, dan kemampuan atlet terutama Faktor fisik sangat penting pada cabang olahraga futsal dan sepak bola. karena sama-sama memiliki intensitas tinggi yang berulang-ulang yang tidak hanya harus memiliki kemampuan daya tahan aerobik tetatapi juga kemampuan daya tahan anaerobik (Ottavio et al., 2009).

Daya tahan aerobik dan anaerobik merupakan komponen yang penting pada pemain sepakbola dan pemain futsal. Seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Sukadiyanto ,2011). Menurut (Dikdik et al.,2019), tujuan latihan daya tahan adalah menekan denyut nadi istirahat (nadi basal) serendah mungkin, mendorong denyut nadi kerja maksimal setinggi mungkin, mengeser defleksi aerobik dan anaerobik selambat mungkin. Berbicara tentang daya tahan tentunya tidak akan lepas dari sistem energi tubuh yang di pakai saat seseorang mempertahankan kinerjanya dalam waktu yang lama.

Sistem energi tubuh manusia terbagi menjadi dua bagian, yaitu sistem energi anaerobik dan aerobik. Menurut (Dikdik et al., 2019) sistem energi anaerobik adalah sistem energi tubuh dimana mekanisme penyediaan energi untuk mewujudkan gerak yang bergantung pada kebutuhan oksigen tidak dapat terpenuhi seluruhnya oleh tubuh ketika terjadi pertukaran energi dalam jaringan tubuh. Sistem energi anaerobik mendorong tubuh melakukan gerak maksimal sampai waktu tertentu sehingga paru-paru tidak mampu memasukan oksigen ke otot-otot yang dibutuhkan. Jadi, tubuh melakukan gerak tanpa oksigen dan dilakukan dalam waktu yang singkat. Selama waktu ini, tubuh akan menghasilkan asam laktat yang merupakan alasan mengapa tubuh merasa lelah. Besarnya kapasitas anaerobik dapat menunjukkan besarnya tuntutan / keperluan oksigen yang akan terwujud sebagai beratnya beban atau intensitas latihan yang dilakukan (Griwijoyo, 2010).

Latihan anaerobik ditandai dengan latihan intensitas tinggi, latihan anaerobik membutuhkan adenosine triphosphate (ATP) yang digenerasi dengan laju yang lebih cepat dari pada sistem energi aerobik, termasuk latihan kecepatan, latihan interval dan lainnya. Latihan olahraga anaerobik membutuhkan interval istirahat agar adenosin trifosfat dapat diregenerasi, sehingga dapat melanjutkan kegiatan kembali. Energi yang digunakan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan energi secara cepat, ini diperoleh melalui glikolisis glukosa secara anaerobik, serta melalui hidrolisis fosfokreatin. Proses metabolisme energi secara anaerobik dapat berjalan tanpa kehadiran oksigen (Palar et al., 2015).

Anaerobik dibagi menjadi dua sistem, yang pertama ada sistem anaerobik alaktasid. Sistem anaerobik alaktasid adalah sistem energi tubuh dimana mekanisme penyediaan energi untuk mewujudkan gerak eksplosif yang tidak bergantung pada kebutuhan oksigen dan geraknya hanya dapat berlangsung dalam beberapa detik saja (Dikdik et al., 2019). Yang kedua ada sistem anaerobik laktasid. Sistem anaerobik laktasid merupakan sistem yang beroperasi tanpa oksigen yang membantu memulihkan pasokan ATP dalam otot, dimana sistem ini melibatkan pemecahan parsial glukosa untuk membentuk asam laktat (Dikdik et al., 2019). Kemampuan anaerobik sering dimanfaatkan oleh atlet untuk kekuatan, kecepatan, dan membangun massa otot (Haff & Triplett, 2016). Kondisi fisik yang baik hanya bisa dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya (Bompa, 1999).

Periodisasi merupakan salah satu konsep sentral dari teori pelatihan, bagian ini menguraikan proses pengembangan rencana pelatihan secara berkala. Keberhasilan dalam sebuah pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerjas keras, komitmen dan latihan dari atlet adalah hal yang tidak bisa dibantah lagi. perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang dapat dipakai oleh seorang pelatih dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik (Bompa & Haff, 2009). Program latihan berisi rencana latihan dari awal latihan sampai hari pertandingan, terdiri atas: tahapan persiapan umum (TPU), tahapan persiapan khusus (TPK), tahapan pra pertandingan (TPP), tahapan pertandingan utama (TPUt) dan tahap transisi. (Imanudin & Umaran, 2018).

Dalam tahapan persiapan khusus (TPK) atau bagian kedua dari keseluruhan tahapan bagaian sebenarnya merupakan jembatan atau transisi menuju tahap pertandingan (competitive seaseo, yaitu TPP & TPUt). sama dengan TPU , dalam PLT sepuluh bulan, TPK bisa berlangsung selama 2 – 2,5 bulan. Meskipun tujuan latihan nya hampir sama dengan tujuan latihan di TPU , yaitu latihan fisik masih mendominasi, tetapi karakteristiknya harus menjadi lebih spesifik ke cabang olahraganya. Karena itu sasaran utama dalam TPK adalah mengembangkan kemampuan khusus dari cabang olahraga yang di latih, dan juga perbaikan keterampilannya. Hal ini mengacu kepada prinsip *specificity of training* (Harsono, 2015). Pada tahap persiapan khusus ini tujuan yang dicapai dari latihan kondisi fisik adalah spesifik kecepatan, daya ledak, dan kelincihan. Intensitas latihan dimulai dari angka 75% dan volume latihan yang relative tinggi diangka 100% lalu pada akhir persiapan khusus intensitas berada hampir diangka 90% dan volume juga menurun hingga 50%.

Seorang pelatih selain berupaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet dengan menggunakan prencanaan latihan yang baik, latihan harus teratur dan dapat direncanakan. sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya. oleh karena itu perencanaan latihan sangat dibutuhkan, karena perenacanaan latihan merupakan panduan suatu latihan yang direncanakan untuk menunjang penampilan yang terbaik pada saat kompetisi berlangsung (Jhoansyah, 2013). Kelemahan yang terjadi pada prestasi atlet elit nasional disebabkan oleh masih banyak nya pelatih yang belum mampu mengoptimlkan potensi atletnya dikarenakan keterbatasan pengetahuan tentang pelatihan fisik dan pembuatan program latihan yang terstruktur, terukur dan teratur

Berdasarkan pernyataan diatas dijelaskan bahwa pentingnya mengetahui periodisasi latihan dan latihan anaerobik. Dalam hal ini salah satunya memperhatikan sumber energi anaerobik laktasid. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ peningkatan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap persiapan khusus (TPK) periodisasi latihan”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menunjang kinerja dan meningkatkan prestasi atlet futsal, karena hasil dari penelitian ini dapat diketahui tingkat kenaikan anaerobik laktasid atlet dengan pemberian program yang sistematis dan terukur.

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 diuraikan, terdapat beberapa rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah penerapan program latihan di tahap persiapan khusus dapat meningkatkan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal ?
2. Berapa persen peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada tahap persiapan khusus ?

1.3 Tujuan Masalah

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

1. Untuk mengetahui apakah penerapan program latihan ditahap persiapan khusus dapat meningkatkan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal.
2. Untuk mengetahui berapa persen kenaikan daya tahan anaerobik laktasid pada tahap persiapan khusus.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

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

2. Secara Praktis

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

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian. identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian untuk mengetahui peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada tahap persiapan khusus dalam masa periodisasi latihan. Manfaat penelitian ini bisa memberikan pengetahuan bagi pihak atlet, pelatih untuk memperkaya wawasan mengenai peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid yang diaplikasikan pada cabang olahraga futsal .

Bab II, berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya daya tahan anaerobik, periodisasi latihan dan kelelahan yang mempengaruhi kinerja pada atlet futsal . Dalam penelitian terdahulu yang relevan yang memiliki hubungan dengan penelitian ini akan dibahas keterkaitan tentang permasalahan penelitian ini. Peneliti berhipotesis bahwa terdapat peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid yang signifikan pada tahap pra pertandingan.

Bab III, berisi uraian tentang metode penelitian yang akan dipaparkan mengenai metode dan desain penelitian. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan dengan *one group pretest-posttest desain*. Batasan penelitian juga diperlukan agar penelitian lebih terarah dan jelas tujuannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif ilmu keolahragaan angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan instrument sprint 150 meter. Analisis data menggunakan stastistik *wilcoxon*.

Bab IV, tentang hasil penelitian ini tidak terdapat peningkatan daya tahan anaerobik laktasid yang signifikan pada tahap persiapan khusus.

Bab V, tentang kesimpulan dari hasil penelitian ini yang dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan daya tahan anaerobik laktasid yang signifikan pada tahap persiapan khusus.