

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sangatlah penting bagi kesehatan tumbuh untuk semua khalayak, olahraga futsal pun menjadi cabang olahraga populer bagi kalangan dewasa. Olahraga futsal terdiri dari lima pemain termasuk satu penjaga gawang, cabang olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang unik karena perpaduan antara cabang olahraga sepak bola dan cabang olahraga basket. Permainan futsal ini merupakan perkembangan dari permainan sepak bola, namun berbeda dengan permainan sepak bola, permainan futsal memiliki lapangan lebih kecil dan berada di dalam ruangan Menurut Tenang (2008:13).

Prestasi ditingkat nasional tidak dapat berjalan dengan baik tanpa di dasari fondasi yang kokoh pada atletnya, karena suatu prestasi di bidang olahraga tidak hanya dibentuk secara singkat saja, melainkan prestasi dapat dibantu dengan program dan pengembangan yang terencana dan berjenjang dengan didukung oleh suatu ilmu pengetahuan dan sebuah bantuan ilmu teknologi yang cukup baik dibidang keolahragannya (Amaral et al., 2013)

Permainan futsal di perlukan Teknik dasar dan fisik yang baik saat memainkan permainan futsal, oleh karna itu untuk para atlet membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain futsal. Bempa (2000), mengatakan bahwa dalam sebuah pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen dan latihan dari atlet adalah hal yang tidak bisa dibentah lagi.

Hal yang sering dilakukan oleh seorang pelatih selain untuk meningkatkan prestasi seorang atlet dengan menggunakan perencanaan latihan yang baik, latihan harus teratur dan dapat direncanakan dengan baik. Dengan begitu para atlet dapat dibantu untuk mendapatkan hasil prestasi yang lebih maksimal dalam bentuk suatu latihan yang tersusun. Program pelatihan merupakan panduan yang telah disusun dengan baik untuk menunjang prestasi para atlet secara maksimal pada saat pertandingan berlangsung. (Lubis Johansyah, 2013). Sesi latihan dapat ditandai dengan sesi secara berulang-ulang dari latihan yang intensitasnya yang tinggi atau bisa disebut juga latihan *supramaximal*. Waktu pada latihan tersebut bisa dilakukan secara singkat namun dengan cara berulang-ulang. Ini strategi yang baik untuk menghemat waktu dalam mendorong adaptasi metabolisme otot rangka pada manusia khususnya untuk para atlet (Buchheit, Laursen, & Ahmaidi, 2007)

Kegagalan dalam membuat rencana adalah merencanakan sebuah kegagalan. Didalam membuat perencanaan latihan keterampilan atau fisik semata. "falling to plan is planning to fail" sebuah ungkapan yang dikemukakan oleh rainer matens(2004), dalam bukunya Successful Coaching dan Bempa (2009).

Jika atlet telah memiliki tekni yang baik dan fisik yang bagus para pelatih harus menjaga kondisi fisik para atlet, Salah satu factor untuk meraih prestasi dalam olahraga. Untuk mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik dapat dilihat dari kemampuan fisik (physical abilities). Di dalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak dini (Wahyuno, 2014).

Pelatihan fisik dengan tingkat yang tinggi merupakan kondisi yang dapat meningkatkan upaya fisik dan daya tahan selama pelatihan dan kompetisi. Latihan

fisik para pemain futsal selama pelatihan terutama untuk kebugaran fisik diberikan antara 30% dan 45% dari total waktu pelatihan. Karena itu, ini merupakan cara bagi para atlet untuk membangun kualitas fisik yang lebih baik (Gheorghe & Ion, 2011). Kondisi fisik yang baik juga diperlukan oleh pemain futsal, itu akan mendukung para pemain untuk bermain bagus di lapangan, selain itu, dapat membantu konsentrasi dan fokus para pemain didalam lapangan saat bermain. Dalam permainan futsal harus berperan aktif dan konsentrasi yang tinggi serta stamina yang prima bagi para pemain (Tenang, 2008). komponen fisik yang harus diperhatikan pemain futsal untuk dikembangkan antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, serta koordinasi. Kondisi fisik yang prima dapat mendukung penampilan seorang pemain. (Setiawan, Hidayatullah, & Doewes, 2019). Maka dari itu kapasitas aerobik dan daya tahan anaerobik yang baik sangat diperlukan dalam kinerja fisik yang lebih tinggi untuk mejadi fokus utama dalam menyelidiki metode peningkatan kinerja fisik atlet. Kapasitas aerobik dan daya tahan anaerobik dapat ditingkatkan dengan program latihan yang dirancang sesuai dengan kecepatannya (Karahana, 2012)

Program pelatihan dengan aktivitas fisik yang sangat singkat dan dapat diselingi dengan beberapa tingkatan intensitas latihan dari tingkatan rendah hingga sedang didapati kurang meningkatkan kualitas fisik seorang atlet, oleh karena itu, pola aktivitas fisik seorang atlet lebih baik menggunakan intensitas latihan yang tinggi untuk meningkatkan anaerobiknya (Klijn et al., 2004). Dalam program latihan sebagian besar yang melibatkan kekuatan terdapat beberapa variasi, atau perubahan dalam program latihan untuk mendapatkan kekuatan yang optimal. Variasi dapat dicapat dengan mengubah intensitas latihannya dan volume pada latihannya pada latihan waktu ke waktu (Willough, 1993).

Olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun tim, cabang olahraga yang menentukan seberapa penting menjaga daya tahan fisik selama pertandingan berlangsung. Dalam metode latihan, masalah yang paling kompleks dan paling menantang ialah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Suatu periodisasi atau program latihan tahunan yang berisi rencana latihan dari awal latihan sampai hari pertandingan. Tahap persiapan umum tujuan latihan secara fisik . (imanudin, 2017)

Kapasitas latihan yang muncul dari penggunaan sistem energi anaerobik otot rangka selama aktivitas fisik secara maksimal dan submaksimal dapat didefinisikan sebagai "kapasitas anaerob". Latihan anaerobik merupakan jenis aktivitas fisik yang dapat diartikan sebagai latihan daya ledak, yang merupakan beban kerja pada nilai ambang anaerobik dan yang dapat menunjukkan bahwa dirinya sedang dalam situasi yang cukup kelelahan. Maka tidak mungkin untuk dapat melanjutkan aktivitas anaerobik untuk waktu yang cukup lama (Yıldız, 2012).

Tahapan 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. Tahapan transisi yaitu tahap dimana pelatih tetap memberi latihan yang bertujuan untuk menjaga kondisi fisik atlet tetap terjaga dan tidak menurun secara drastis.

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). Untuk itu, dibutuhkan persiapan latihan fisik yang

terprogram dalam TPU agar bisa memaksimalkan latihan teknik dan taktik ditahap-tahap latihan selanjutnya. Latihan fisik yang spesifik baru akan efektif hasilnya setelah unsur-unsur fisik umum dimiliki oleh atlet (Harsono, 2017). Jadi, dalam hal ini prinsip spesifik (specificity principle) dan periodisasi latihan fisik perlu dipahami oleh para pelatih.

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

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang peneliti paparkan dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut,

1. Apakah penerapan program latihan di tahap persiapan umum (TPU) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobic laktasid?
2. Berapa persentase peningkatan daya tahan anaerobic laktasid atlet futsal ditahap persiapan umum (TPU) dalam periodisasi latihan

1.3 Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan periodisasi latihan dengan menggunakan tes di awal dan diakhir tahapan khususnya tahap persiapan umum (TPU), sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobic laktasid.
2. Untuk mengetahui persentase peningkatan daya tahan anaerobic laktasid atlet futsal ditahap persiapan umum (TPU) dalam periodisasi latihan

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang peneliti buat, terdapat manfaat penelitian yang diharapkan dapat berjalan dengan baik, 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 Praktisi

“Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi para pelatih dan atlet, khususnya dalam hal pengembangan latihan dan peningkatan prestasi.

1.5 Sistematika

Pada penyusunan skripsi ini, peneliti menyusun serta menjelaskan sesuai dengan panduan pedoman PKTI UPI tahun 2019, skripsi terdiri atas lima bab yaitu: Bab I berisi uraian tentang penjelasan pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, membahas tentang suatu hal yang dilakukan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet. Identifikasi masalah penelitian membahas tentang pelatihan fisik dengan tingkat yang tinggi agar memiliki kebugaran dan fisik yang baik. Rumusan masalah penelitian yang menandakan tentang penerapan program latihan ditahap persiapan umum dan

meningkatkan prosentase yang signifikan pada peningkatan anaerobik laktasid. tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan program latihan ditahap persiapan umum serta mengetahui peningkatan prosentase anaerobik laktasid, serta terdapat manfaat penelitian dengan secara teoritis dan secara praktis, serta diakhiri terdapat penulisan sistematika.

Bab II, merupakan kajian pustaka yang berisi kajian teori, disini dijelaskan garis besar tentang periodisasi latihan dan akan lebih spesifik pada tahapan persiapan umum (TPU). Disini juga akan dijelaskan mengapa pelatih seharusnya menerapkan periodisasi latihan agar menghasilkan kondisi fisik dan performa atlet yang terukur, diantaranya pengertian anaerobik laktasid serta test lari maksimal anaerobik untuk melatih energi pada anaerobiknya, membahas tentang latihan yang tersusun serta pemilihan suatu kebutuhan latihan yang dapat dicapai dengan pemusatan latihan tersebut, terdapat penelitian secara relevan dan hipotesis penelitian.

Bab III, membahas mengenai desain dan metode pada penelitian dengan menggunakan metode eksperimen, adanya suatu batasan peneliti untuk mengetahui variabel bebas dan terkaitnya, 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 menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data Peningkatan anaerobik laktasid pada tahap persiapan umum, deskriptif data yang didapat dari hasil analisis, uji dalam prasyarat, uji dari normalitas, uji pada homogenitas, uji pada hipotesis, perhitungan persentase peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal, pembahasan serta diskusi temuan dan hasil.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan yang menunjukkan hasil akhir dari penelitian ini, serta implikasi dan rekomendasi bagi penelitian yang akan melanjutkannya.