

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Keberhasilan dalam sebuah pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, dan latihan dari atlet yang tidak dapat dibantah lagi (T.O. Bompa, 2000). Oleh karena itu, latihan merupakan hal yang penting dalam suatu pengembangan dan peningkatan prestasi seorang atlet. Latihan seseorang dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang jelas (Imanudin & Umaran, 2018). Latihan yang bersifat aerobik dan anaerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kondisi fisik. Dengan melakukan latihan olahraga atau aktivitas fisik yang baik dan benar maka seluruh organ dipicu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap beban yang diberikan (Sharkey, 2002).

Latihan olahraga anaerobik membutuhkan interval istirahat agar adenosin trifosfat dapat diregenerasi, sehingga dapat melanjutkan kegiatan kembali. Proses metabolisme energi secara anaerobik dapat berjalan tanpa kehadiran oksigen (Palar et al., 2015). Selama aktivitas anaerob, yang melibatkan upaya maksimal, tubuh bekerja begitu berat sehingga kebutuhan oksigen dan bahan bakar melebihi tingkat ketersediaan sehingga otot harus bergantung pada cadangan bahan bakar yang tersimpan. Otot yang mengalami kekurangan oksigen, tubuh akan berada dalam kondisi yang dikenal sebagai ambang anaerobik atau *Onset of Blood Lactate Accumulation* (OBLA) (Mackenzie, 1997). Daya tahan anaerobik merupakan salah satu komponen kemampuan fisik yang harus dimiliki atlet dalam mencapai prestasi maksimal. Jika seorang atlet mempunyai daya tahan anaerobik yang tinggi, maka akan semakin tinggi pula batas ambang laktat yang akan dicapai oleh atlet tersebut (Tudor O. Bompa & Buzzichelli, 2019).

Proses metabolisme secara anaerobik yang juga akan menghasilkan produk samping berupa asam laktat yang apabila terakumulasi dapat menghambat kontraksi otot dan menyebabkan rasa nyeri pada otot. Hal tersebut yang menyebabkan gerakan-gerakan bertenaga saat berolahraga tidak dapat dilakukan secara kontinu dalam waktu yang panjang dan harus diselingi dengan interval

istirahat (Irawan, 2007). Daya tahan aerobik dan anaerobic merupakan komponen yang penting pada pemain sepakbola dan pemain futsal (Mubarrok, 2018). Berbeda dengan olahraga lain, futsal seperti sepakbola yang menyajikan informasi penting tentang kinerja fisik (Miranda et al., 2013). Selain itu, De Oliveira Bueno dan rekannya menunjukkan bahwa pemain futsal Brasil menunjukkan kinerja yang lebih rendah dalam tes lapangan intermiten dibandingkan dengan pemain Eropa, yang tampaknya menunjukkan kualitas yang lebih rendah dari program pelatihan para atlet ini, baik mengenai volume, intensitas, durasi, frekuensi, atau bahkan manipulasi parameter ini yang terdiri dari pelatihan periodisasi (De Oliveira Bueno et al., 2014). Dengan demikian, ada kesenjangan mengenai efek dari program pelatihan olahraga pada pengkondisian aerobik dan anaerobik atlet futsal profesional dan semi-profesional (Barbieri et al., 2016). Bahkan analisis selama fase penting pertandingan futsal menunjukkan partisipasi tinggi sistem anaerobik (3-4 sprint pendek dengan 20-30 detik istirahat), dan memperoleh tingkat laktat yang tinggi sehingga metabolisme anaerobik dapat menjadi kontributor penting untuk penyediaan energy selama pertandingan (Castagna et al., 2009).

Seseorang yang memiliki kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik akan memiliki kemampuan jantung yang efisien, dan paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik sehingga otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebih (Kravitz & Sumosardjuno, 2001). Proses metabolisme anaerobik penting untuk semua latihan aerobik, berkontribusi signifikan pada tingkat submaksimal, dan meningkatkan kontribusinya pada intensitas latihan yang semakin tinggi (Plowman & Smith, 2003).

Kondisi latihan yang intensif yang tidak diimbangi dengan proses pemulihan yang baik maka akan berakibat overtraining sehingga mengganggu pada proses adaptasi yang menjadikan kemampuan atlet yang stagnan atau mengalami penurunan kinerja (Gustafsson et al., 2007). Kunci untuk memisahkan overtraining dari respons latihan normal mungkin terletak pada struktur program pelatihan melalui definisi titik waktu di setiap blok pelatihan ketika regenerasi penuh harus lengkap. Kinerja yang buruk atau indikator ketidakseimbangan dalam mekanisme homeostatis pada tahap ini akan menunjukkan bahwa kelelahan sisa masih ada dan pelatihan berat selanjutnya tidak boleh dimulai (Fry et al., 1991).

Perencanaan latihan merupakan alat yang sangat penting untuk dipakai oleh seorang pelatih dalam salah satu usaha mengarahkan program latihan agar terorganisir dengan baik. Perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi (Tudor O. Bompa & Haff, 2009). Kelemahan yang terjadi pada prestasi atlet elit nasional disebabkan karena masih banyak pelatih yang belum mampu mengoptimalkan potensi atletnya dikarenakan keterbatasan pengetahuan tentang pelatihan olahraga dan penerapannya dalam proses latihan (Imanudin & Umaran, 2018).

Didalam membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih harus merencanakan semua program pelatihan tidak hanya latihan keterampilan ataupun fisik, seperti pelatihan taktik, strategi, mental, dan juga suatu keterampilan yang penting dan harus dikuasai bagi seorang atlet serta yang dapat menunjang pencapaian prestasi seorang atlet agar mencapai prestasi yang maksimal. Sebuah rencana sangat membantu seorang pelatih untuk melatih sesuai dengan jalur, kemampuan, dan kebutuhan atlet saat latihan. Disamping itu dengan adanya perencanaan pelatihan berguna untuk seorang pelatih sebagai pedoman bahan gambaran dan evaluasi untuk merencanakan program pelatihan pada sesi latihan selanjutnya (Tudor O. Bompa & Buzzichelli, 2019). Program latihan yang baik harus disusun mulai dari tahapan; persiapan umum (TPU), persiapan khusus (TPK), pra pertandingan (TPP), pertandingan utama (TPUt) dan tahap transisi agar tercapai puncak pencapaian prestasi (*peak performance*) (Lubis, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti akan melakukan penelitian secara berkelompok pada atlet futsal sesuai dengan tahapan periodisasi latihan yaitu TPU, TPK, TPP, dan TPUt. Dengan adanya tahapan tersebut peneliti melakukan penelitian dalam tahap pertandingan utama (TPUt) yang diharapkan sebagai tahap untuk mencapai puncak pencapaian dari latihan dari tahapan sebelumnya. Tahap pertandingan utama (TPUt) merupakan tahapan yang berat bagi atlet karena memiliki tujuan menggali potensi atlet untuk berkembang seoptimal mungkin, baik potensi fisik, teknik, taktik, dan mental, karena aspek ini merupakan komponen utama untuk meraih kemenangan, sehingga prestasi atlet dapat mencapai puncaknya pada pertandingan utama yang dijadikan target selama ini (Hari H) (Yudiana, 2011). Dalam penelitian ini peneliti melanjutkan penelitian sebelumnya

pada TPU, TPK, dan TPK yang dilakukan oleh rekan peneliti. Meskipun demikian, penelitian ini dilakukan secara berkelanjutan terhadap sampel yang sama dalam satu periodisasi yang sama pula, agar dapat menaikkan kemampuan atlet secara berkala apabila atlet mengikuti semua program latihan di setiap tahapan yang diberikan dengan baik.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan sebelumnya, penulis akan melakukan penelitian dengan judul “*peningkatan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap pertandingan utama (TPUt) dalam periodisasi latihan*”.

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 di uraikan, dapat diambil rumusan masalah yaitu,

- 1) Apakah penerapan program latihan di tahap pertandingan utama memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid ?
- 2) Jika terjadi peningkatan, berapa persenkah peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada tahap pertandingan utama ?

1.3 Tujuan Penelitian

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

- 1) Untuk mengetahui kebermaknaan penerapan program latihan di tahap pertandingan utama sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid.
- 2) Untuk mengetahui berapa persen peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada tahap pertandingan utama.

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) Dapat dijadikan sebagai pegangan seorang pelatih pada saat membuat periodisasi latihan dan memberikan program latihan yang sesuai sehingga terdapat hasil yang diinginkan.

1.5 Sistematika Penelitian

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi proposal.

Bab II, berisi uraian tentang teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya pengertian daya tahan anaerobik laktasid, program latihan, periodisasi latihan, tahapan-tahapan latihan, dan tahap latihan di TPUt

Bab III, berisi uraian tentang alur penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metod eksperimen dan instrumen penelitian yang digunakan program latihan dan item tes untuk mengetahui kemampuan anareob laktasid melakukan tes lari 150 meter di lintasan lari Stadion Universitas Pendidikan Indonesia. Batasan penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. Desain penelitian yang diterapkan oleh peneliti adalah *The One Grup Pretest-Posttest Design*.

Bab IV, berisi uraian tentang hasil penelitian, temuan, dan pembahasan dari pengolahan data yang telah dilakukan, serta menjelaskan jawaban dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan.

Bab V, berisi uraian tentang kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi. Kesimpulan yang dimaksud adalah penerapan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan. Implikasi merupakan hal-hal yang dapat bermanfaat dari hasil penelitian ini untuk berbagai pihak, instansi, dan penulis sendiri. Sedangkan rekomedasi merupakan hal yang diajukan penulis untuk peneliti selanjutya yang akan melakukan penelitian serupa agar lebih baik dari penelitian sebelumnya.