

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Prestasi tertinggi merupakan tujuan setiap atlet dari hasil proses latihan. Ada beberapa faktor dalam penentuan keberhasilan prestasi, baik yang berasal dari internal yaitu diri atlet sendiri maupun eksternal yakni lingkungan terutama pelatihan. Menurut Dikdik (2019) untuk meningkatkan keterampilan prestasi, terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemudian Imanudin (2014:19) menjelaskan bahwa salah satu faktor pendukung prestasi yang tinggi adalah kemampuan fisik. Pelatih dituntut untuk memahami dengan baik tentang pelatihan fisik, dikarenakan banyaknya komponen kemampuan fisik yang menjadi kebutuhan prestasi seorang atlet, diantaranya seperti: kemampuan kecepatan gerak (dalam bentuk *speed, agility*, maupun *quickness*), kemampuan kekuatan yang terbagi menjadi beberapa pengembangan seperti kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*), dan daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*), serta kemampuan daya tahan aerobik (Dikdik, 2010). Menurut Suchomel, Nimphius, and Stone (2016) salah satu komponen fisik yang berperan menunjang performa atlet adalah kekuatan.

Beberapa pengembangan dari kondisi fisik kekuatan menurut Dikdik (2019) salah satunya ialah *power endurance* atau daya tahan kekuatan yang cepat. *Power endurance* sangat penting untuk dilatih karena terjadi pengulangan teknik dasar yang harus mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang cukup singkat dengan durasi kerja yang lama karena melakukannya secara berulang-ulang pada satu pertandingan (Dikdik dalam John Justika 2017). Dalam cabang olahraga futsal, salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan adalah kekuatan yang cepat yaitu *power endurance* (john justika, 2017) *power endurance* sangatlah dibutuhkan untuk melakukan *passing* maupun *shooting*. *Power endurance* ini sangatlah penting

untuk dilatih karena untuk melakukan pengulangan teknik dasar yang bagus membutuhkan kekuatan yang maksimal dan cepat dalam waktu yang singkat.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *power endurance* tentu saja kita harus meningkatkan terlebih dahulu komponen yang menjadi dasar dalam pembentukan kemampuan *power endurance* tersebut. Sebagaimana kita ketahui, yang menjadi dasar pembentukan *power* adalah kekuatan atau *strength*. Oleh karena itu, sebelum kita melatih *power*, kekuatan lah yang terlebih dahulu patut kita latihkan terhadap atlet. Sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 200),” *Strength* tetap merupakan dasar (basis) untuk menentukan *power*. Oleh karena itu, sebelum latihan *power*, orang harus sudah memiliki satu tingkatan kekuatan otot yang baik”. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan *power* diantaranya ialah *weight training*, *harness*, *plyometrik*, dan lain sebagainya.

Dalam mempersiapkan pelatihan fisik pada setiap atlet, pelatih disarankan mempunyai pemahaman mengenai fisiologi, memahami pelatihan fisik secara komprehensif serta dibutuhkan kompetensi penerapan metode dan bentuk latihan yang adekuat (Dikdik, 2010). Selain metode dan bentuk latihan, salah satu tantangan terbesar bagi pelatih adalah merancang program latihan yang benar dan sistematis, baik dengan jangka pendek atau jangka panjang untuk mendorong dan memaksimalkan pelatihan. Pelatihan yang memiliki perencanaan jangka pendek dan jangka panjang biasanya dinamakan periodisasi. Imanudin (2014:161) mengatakan bahwa dalam metodologi latihan, permasalahan yang paling kompleks adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Karena seringkali prestasi puncak (*peak performance*) dicapai sebelum pertandingan.

Kendala umum yang terjadi pada pelatihan fisik ialah konsistensi seorang pelatih dalam merencanakan program latihannya sesuai periodisasi dan tingkatan seorang atlet (Dikdik, 2019). Latihan fisik yang tidak terprogram membuat atlet kurang terkendali dalam melakukan latihannya dan akan berdampak jika latihan terlalu berat sehingga melebihi kemampuan atlet, dan jika terlalu ringan tidak sesuai dengan kemampuan atletnya, sehingga adaptasi latihan fisik kurang optimal. Seperti yang dikemukakan oleh Dikdik (2019:65) pelatih dituntut untuk mampu merekayasa kemampuan atlet melalui perencanaan program latihan yang tepat dan

sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan sehingga prestasi menjadi optimal dan maksimal.

Program latihan yang dirancang dan disusun melalui periodisasi memberikan efek peningkatan secara maksimal dibandingkan dengan program latihan yang tidak disusun secara berkala dengan periodisasi latihan (Williams et al. 2017). Dalam hal ini maka periodisasi merupakan hal utama dalam mencapai prestasi atlet. Periodisasi terbagi menjadi beberapa bentuk diantaranya periodisasi linear atau tradisional, periodisasi non-linear atau non-tradisional (periodisasi terbalik dan periodisasi bergelombang), dan periodisasi blok. (Antretter et al. 2018) menjelaskan untuk mencapai hasil performa maksimal pada olahraga prestasi, periodisasi latihan yang tepat sangat diperlukan.

Salah satu model periodisasi ialah blok periodisasi, model periodisasi blok baru dikembangkan untuk merencanakan pelatihan atlet yang berperforma tinggi (*trained athlete*) yaitu dengan mengusulkan siklus pelatihan khusus yaitu blok. (Issurin 2010). Model blok periodisasi dicirikan oleh rangsangan pelatihan terkonsentrasi yang berfokus pada aspek-aspek tertentu dari komponen kebugaran atau kinerja. Lebih tepatnya, model blok periodisasi berisi mesocycles dengan tujuan pelatihan khusus dimana perkembangan pemain dilakukan dalam urutan logis untuk mempersiapkan blok pelatihan berikutnya (Bondarchuk 1988, Issurin 2008).

Pada penelitian terdahulu yang berjudul “*Block vs. weekly undulating periodized resistance training programs in women*”, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh simpulan bahwa model periodisasi bergelombang secara mingguan lebih efektif daripada model blok periodisasi untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan ukuran otot tubuh bagian bawah pada wanita (Bartolomei et al. 2014).

Dalam penelitian Painter et al. (2012) yang berjudul “*Strength Gains: Block Versus Daily Undulating Periodization Weight Training Among Track and Field Athletes*” dikatakan hasil dari penelitian tersebut adalah model blok periodisasi lebih efisien dalam latihan kekuatan untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan tingkat pengembangan kekuatan dibandingkan periodisasi bergelombang harian.

Berdasarkan penelitian terdahulu, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti penerapan model blok periodisasi dalam program latihan kekuatan, terlebih untuk kemampuan *power endurance*, yang tentunya diharapkan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan terutama kemampuan *power endurance*. Dari permasalahan tersebut di atas, maka penelitian ini menggunakan judul “Dampak Penerapan Model Blok Periodisasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Power Endurance*”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat dampak yang signifikan penerapan model blok periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya yaitu : Untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan penerapan model blok periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak-pihak tersebut diantaranya :

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan bagi atlet dan pelatih dalam upaya menambah ilmu kepelatihan.

2. Secara Praktis

Dapat memberikan masukan bagi atlet, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi, memberikan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet, serta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Batasan Penelitian

Guna menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang dampak penerapan model blok periodisasi. Pengembangan dan peningkatan yang diharapkan dalam penelitian ini, peneliti berfokus kepada kemampuan *Power endurance* yang telah ditentukan melalui tes dan pengukuran.

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

1. Variabel bebas adalah dampak penerapan model periodisasi blok
2. Variabel terikat adalah kemampuan *Power endurance*
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
4. Populasi penelitian adalah anggota UKM Futsal Putri UPI, sebagian populasi ditarik menjadi sampel dengan teknik *purposive sampling* sesuai dengan karakteristik, maka sampel dalam penelitian ini terdiri dari 12 orang anggota UKM Futsal Putri UPI.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan terinci dengan baik dan tidak ada kesalah pahaman dalam membaca, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Kajian Pustaka: berisi kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian: berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut: desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian.
4. BAB IV Temuan dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi: berdasarkan kepada hasil analisis penelitian.