

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelatihan fisik dalam setiap cabang olahraga merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk menunjang puncak prestasi pada setiap atlet. Dengan hal ini tentu disebabkan karena adanya tingkat kompetisi yang tinggi sehingga adanya tuntutan kebutuhan latihan yang perlu latih guna pencapaian prestasi di masa sekarang ini. Perkembangan kajian ilmiah saat ini masih dirasakan kurang terjadi dalam ruang lingkup olahraga, sehingga pencapaian prestasi pada kurang begitu baik. Berbicara tentang setiap atlet elit yang memiliki beberapa pencapaian prestasi olahraga, membutuhkan komponen yang sangat penting yaitu pelatihan fisik. Hal tersebut dikarenakan atlet elit harus memiliki kemampuan teknik yang mumpuni sehingga dalam pelaksanaan latihan taktik bisa dilakukan dengan baik (Bafirman & Wahyuri, 2019). Dari beberapa faktor tersebut harus dipahami dengan baik untuk seorang pelatih bagaimana meningkatkan potensi yang dimiliki setiap atletnya dan mampu untuk dikembangkan dan ditingkatkan sehingga memberikan kontribusi baik terhadap pencapaian puncak prestasi pada setiap atlet, sehingga dengan adanya beberapa faktor tersebut menuntut atlet untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk mendapatkan hasil kondisi fisik yang prima tentunya membutuhkan pelatihan fisik yang baik dan benar dan sesuai dengan prinsip dan norma latihan yang ada (Budiwanto, 2012). Dengan hal ini maka pelatihan fisik untuk setiap atlet sangatlah penting apabila ingin mencapai puncak prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga.

Dengan demikian, para ahli menyarankan untuk para pelatih agar memahami berbagai kompetensi pemahaman fisiologis dan pelatihan fisik secara komprehensif ketika mempersiapkan pelatihan fisik pada setiap atlet. Dalam setiap fenomena yang terjadi di lapangan sering kali para pelatih kurang tepat dalam menggunakan metode latihan dan bentuk atau model latihan (Taufik & Suryakencana, 2021). Hal tersebut sering terjadi sehingga mengakibatkan terjadinya ketidaksesuaian dalam pelatihan olahraga prestasi yang terhambatnya atau tidak muncul prestasi yang diharapkan menjadi tercapai. Selain dari adanya prinsip latihan, salah satu tantangan terbesar

untuk para pelatih yaitu merancang program latihan dalam jangka panjang atau jangka pendek guna mendorong dan memaksimalkan prestasi yang diinginkan. Periodisasi dianggap sebagai bagian integral dari proses pelatihan dan memberikan kerangka kerja konseptual untuk merancang program pelatihan (DeWeese et al., 2015). Periodisasi dianggap sebagai bagian integral dari proses pelatihan dan memberikan kerangka kerja konseptual untuk merancang program pelatihan.

Ada beberapa model periodisasi, yaitu model periodisasi tradisional/linier dan periodisasi non tradisional/non linier, tetapi semua model periodisasi ini memiliki prinsip yang sama yaitu memiliki tahapan persiapan umum, persiapan khusus, persiapan dan kompetisi khusus, transisi atau istirahat aktif. Periodisasi merupakan metode yang membagi latihan menjadi segmen yang lebih kecil dan mudah dikelola yang biasanya disebut sebagai fase pelatihan (T. Bompa & Buzzichelli, 2015). Periodisasi adalah perencanaan pelatihan yang sistematis untuk mengoptimalkan adaptasi fisiologis dan mencegah overtraining syndrome (Gibson & Pettitt, 1995). Model periodisasi blok didasarkan pada konsep pelatihan yang memuat ke dalam 'blok' untuk mengembangkan sistem fisiologis dan kemampuan motorik tertentu (Bartolomei et al, 2014). Model periodisasi ini baru dikembangkan untuk merencanakan pelatihan atlet yang berforma tinggi yaitu dengan mengusulkan siklus pelatihan khusus yaitu blok (Vladimir, 2016).

Dalam penelitian terdahulu tentang “Perbandingan Program Latihan Kekuatan Menggunakan Model Periodisasi Bergelombang secara mingguan (*Weekly Undulating Periodization*) dengan Model Blok Periodisasi pada Perempuan.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efek pelatihan kekuatan menggunakan model periodisasi blok (BP) dan bergelombang mingguan (WUP) pada kekuatan maksimal dan hipertropi pada wanita terlatih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model periodisasi bergelombang secara mingguan (WUP) lebih efektif daripada model periodisasi blok untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan ukuran otot tubuh bagian bawah pada wanita (Bartolomei, 2015), sedangkan dalam penelitian terdahulu yang berjudul tentang “*Strength Gains: Block Versus Daily Undulating Periodization Strength Gains: Block Versus Daily Undulating Periodization Weight Training Among Track and Field Athletes*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model periodisasi blok lebih efektif daripada

model periodisasi bergelombang harian untuk meningkatkan kekuatan maksimal (Painter et al., 2012). Maka dengan adanya kedua hasil dari jurnal berbeda, peneliti merasa adanya keraguan penerapan model blok periodisasi terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal.

Perkembangan futsal di Indonesia bisa dikatakan sangatlah maju, hal tersebut dibuktikan dengan prestasi-prestasi di tingkat Nasional maupun Internasional. Futsal tidak hanya di gemari oleh laki-laki saja, namun di kalangan perempuanpun sudah semakin banyak, hal tersebut terbukti dari banyak kompetisi yang berjalan di Indonesia, baik itu kompetisi tingkat daerah hingga sampai tingkat nasional dan internasional. Cabang olahraga futsal membutuhkan beberapa komponen fisik yaitu diantaranya, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Royana, 2017). Penelitian terdahulu oleh (Rahnama et al., 2009) yang berjudul “Perbandingan Nilai BMD pada Tubuh Bagian Atas, Kaki Dominan dan Kaki Non Dominan pada Pemain Bola Tangan dan Futsal Wanita Profesional dan Non-Athlet” memberikan kesimpulan bahwa pemain futsal memiliki BMD yang lebih tinggi pada kaki dominannya dibandingkan dengan dua kelompok lainnya, dengan demikian untuk membantu kekuatan maksimal pada tubuh atlet futsal tentunya harus ditunjang dengan komponen fisik kekuatan maksimal bagian atas (*Upper Body*).

Permainan futsal pada dasarnya adalah permainan dengan tungkai, tetapi tidak menjadikan atlet futsal hanya terfokus pada latihan *lower body* saja, namun pada permasalahan yang sering kali dilupakan yaitu mengenai kekuatan maksimal pada bagian atas tubuh (*upper body*) dari seorang atlet futsal, hal tersebut disebabkan karena permainan futsal termasuk permainan yang berkontak badan dengan lawan, selain dengan menggunakan tungkai namun bagian atas tubuh menjadi salah satu permasalahan jika tubuh dari seorang pemain futsal tidak memiliki kekuatan yang baik, sehingga lawan bisa dengan mudahnya mendorong, dan menyenggol badan sampai terjatuh. Kekuatan otot yang lemah dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti rawan terjadi cedera, mudah lelah, postur tubuh yang jelek dan lain sebagainya (Nasrulloh & Wicaksono, 2020). Salah satunya yang menjadikan perbedaan adalah kebijakan dalam melakukan pelatihan dalam setiap club-club.

Guna menunjang dan meningkatkan kemampuan kekuatan tubuh bagian atas, peneliti memerlukan program latihan dalam bentuk latihan *weight training*. Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara teratur dan sistematis untuk membantu mencapai puncak prestasi yang maksimal dengan pemberian latihan beban pada fisik serta mental secara terarah, teratur (Fahrizqi et al., 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu maka peneliti sangat tertarik dengan mengangkat judul “Dampak Penerapan Model Periodisasi Blok terhadap Peningkatan Kemampuan Kekuatan Maksimal Otot Bagian Atas (*Upper Body*)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat dampak yang signifikan Penerapan Model Periodisasi Blok terhadap Peningkatan Kemampuan Kekuatan Maksimal Otot Bagian Atas (*Upper Body*)?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*Upper Body*) pada atlet UKM Futsal Putri UPI.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga prestasi khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai dampak penerapan model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*Upper Body*).
2. Menambah bahan pustaka baik di tingkat program studi, fakultas, maupun universitas. Sebagai bahan dasar untuk adanya penelitian lanjutan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bahan untuk guru dalam memaksimalkan pembinaan pada peserta didik dalam bidang akademik maupun non akademik.

1. Bahan untuk guru, akademisi dan para pelaku olahraga dalam meningkatkan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*Upper Body*).
2. Mampu dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk menerapkan model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagianatas (*Upper Body*).

1.4.3 Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Secara isu dan kebijakan sosial, penelitian ini sangat diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pembelajaran untuk banyak orang khususnya bagi pelaku olahraga untuk meningkatkan prestasi olahraga.

1.5 Batasan Penelitian

Guna menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi pada hal berikut :

- a. Variabel bebas adalah penerapan model periodisasi blok.
- b. Variabel terikat adalah kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*Upper Body*). Pembahasan *Upper Body* yang dimaksud adalah hanya terfokus pada otot *Vectoralis Mayor, Tricep, Deltoid*.
- c. Populasi penelitian adalah anggota UKM Futsal Putri UPI, sebagian populasi ditarik dijadikan sampel dengan teknik *purposive sampling* sesuai dengan karakteristik yaitu :
 1. Mahasiswa aktif UKM Futsal Putri UPI
 2. Ketersediaan dan kebersediaan mengikuti penelitian.
 3. Kehadiran penuh selama penelitian berlangsung.
 4. Memiliki *Upper Body* yang rendah.

Maka sampel dalam penelitian ini terdiri dari anggota UKM Futsal PutriUPI sebanyak 12 orang.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi proposal skripsi ini tentang uraian setiap bab dan

Hapsari Pragusti Putri, 2022

DAMPAK PENERAPAN MODEL PERIODISASI BLOK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT BAGIAN ATAS (UPPER BODY)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bagian dalam proposal.

1. Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang “Dampak Penerapan Model Periodisasi Blok terhadap Peningkatan Kemampuan Kekuatan Maksimal Otot Bagian Atas (*Upper Body*)”. Dalam bab ini berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus di teliti, disertai pendapat para ahli.
2. Bab II menjelaskan tentang teori teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya menjelaskan tentang model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*Upper Body*), selain itu bab ini menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.
3. Bab III berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.
4. Bab IV berisikan tentang temuan dan pembahasan yang terdiri dari dua hal utama, yaitu analisis data dan pembahasan analisis dan temuan dalam penelitian.
5. Bab V menjelaskan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan kepada hasil penelitian