

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam olahraga prestasi pencapaian prestasi tertinggi adalah tujuan setiap atlet dari hasil proses latihan. Keberhasilan prestasi yaitu hadirnya faktor-faktor penentu baik secara internal maupun eksternal. Salah satu faktor pendukung prestasi yang tinggi dalam setiap cabang olahraga adalah kemampuan fisik (Maulana, 2019). Dalam semua cabang olahraga baik olahraga terukur, akurasi, bela diri dan permainan latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal (Sidik, 2011). Salah satu komponen fisik yang menunjang performa atlet adalah Kekuatan (Antretter, 2017). Adapun pengemabangan dari komponen fisik kekuatan yaitu daya tahan kekuatan. Semua cabang olahraga yang dilakukan dalam waktu cukup lama, seperti dalam cabang olahraga yang mengharuskan atlet bergerak atau berpindah tempat terus menerus secara konsisten dan berlangsung lama atau cabang olahraga yang mengharuskan atletnya melakukan teknik memukul, menarik, mendorong yang bersifat pengulangan yang banyak maka membutuhkan kemampuan daya tahan kekuatan.

Menurut (Wood, 2010) mengemukakan bahwa “daya tahan kekuatan adalah kemampuan untuk mengulangi serangkaian kontraksi otot tanpa melelahkan.” Berdasarkan penjelasan di atas maka atlet yang tidak memiliki kemampuan daya tahan kekuatan yang baik, otot akan mengalami kelelahan yang berarti dan dapat menurunkan performa atlet itu sendiri. Dalam metodologi latihan, permasalahan yang paling kompleks adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Seringkali prestasi puncak (peak performance) dicapai sebelum pertandingan (Imanudin, 2014, hlm.161). Untuk mencapai hasil performa maksimal pada olahraga prestasi, periodisasi latihan yang tepat sangat diperlukan (Antretter, 2017). Peran pelatih dalam melakukan pembinaan prestasi atlet sangat vital. Berhasil dan tidaknya pencapaian prestasi atlet sangat bergantung pada cara pelatih dalam merencanakan dan melaksanakan latihan yang tepat. Hal ini disebabkan pelatih merupakan orang yang bertanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dari seorang atlet

(Becker, 2009). Pelatihan yang memiliki perencanaan jangka panjang dan jangka pendek biasanya dinamakan periodisasi.

Menurut Lambert et al (2005) mendefinisikan periodisasi sebagai proses perencanaan sistematis program pelatihan jangka pendek dan panjang dengan memvariasikan beban pelatihan dan pemulihan. Menurut Williams et al (2017) periodisasi adalah metode untuk mengatur pelatihan ke dalam fase berurutan untuk meningkatkan potensi pencapaian tujuan. Kemudian Dewese 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 (Bompa, 1999). Lalu Model periodisasi blok didasarkan pada konsep pelatihan yang memuat ke dalam 'blok' untuk mengembangkan sistem fisiologis dan kemampuan motorik tertentu. (Vladimir, 2010, 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, 2010).

Periodisasi blok telah banyak digunakan dengan sukses dalam olahraga individu selama 25 tahun terakhir (Issurin dan Kaverin, 1985; Bondarchuk, 1988; Touretski, 1998; Breil et al., 2010). Dalam penelitian ini metode latihan yang akan digunakan yaitu metode-metode latihan kekuatan yang terintegrasi dalam complementary training. Metode-metode latihan kekuatan yang sangat bervariasi akan diterapkan pada model-model periodisasi latihan baik yang linier atau tradisional maupun yang non linier atau non tradisional.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penelitian ini akan mengungkapkan tentang: Dampak penerapan model periodisasi block terhadap peningkatan kemampuan *strength endurance*.

Salah satu tujuan dari periodisasi adalah untuk mencegah timbulnya overtraining dan menghindari pelatihan yang stagnan (Buford, Rossi, Smith, & Warren, 2007), (Steven J. Fleck, 2011). Periodisasi latihan yang sesuai diperlukan untuk mencapai tingkat kemampuan kekuatan yang baik (Hartmann et al., 2015).

Konsep utama periodisasi adalah untuk membagi latihan (*strength, power, strength endurance*) terhadap perkembangan level tertinggi atlet dengan tujuan mencapai kondisi puncaknya pada waktu yang tepat dan menghindari stagnasi, cedera, atau overtraining (Stone, O'Bryant, & Garhammer, 1981).

Dalam mewujudkan prestasi olahraga terutama ketika memasuki level atlet latihan maka komponen yang merupakan sangat penting adalah pelatihan fisik. Mochamad Sajoto menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Hal ini dikarenakan atlet elit harus sudah memiliki kemampuan teknik yang mumpuni sehingga kemampuan taktik bisa dilaksanakan dengan baik. Selain itu Kondisi fisik yang prima dan mempunyai pemulihan yang cepat harus dimiliki para atlet. Untuk meningkatkan keterampilan prestasi memiliki empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, (Sidik Z.D. 2019).

Karena itu, setiap pelatih wajib memahami pelatihan fisik secara komprehensif. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2010, hlm. 3) bahwa: Pelatihan fisik merupakan bagian yang sangat penting ketika pelatihan ini berlangsung, karena masa ini saatnya peningkatan kualitas fisik yang sangat prima. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, seperti: kemampuan kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk speed, agility, maupun quickness), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerobik, dan juga daya tahan aerobik. Semua komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis anaerobik dan aerobik.

Dalam hal ini peneliti akan lebih berfokus terhadap peningkatan komponen fisik *strength endurance*. Kekuatan (*strength*) adalah usaha maksimal yang bisa dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah tahanan. Peningkatan kekuatan otot tergantung pada beberapa faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan (Kemenpora RI, 2009, hlm. 31). Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri Pratiknyo, 2009, hlm. 1). Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang

untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang pada periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo, 2009, hlm. 2).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan, rumusan masalah penelitian ini, sebagai berikut, yaitu: “Apakah terdapat dampak yang signifikan dalam penerapan model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan *strength endurance*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut : “Untuk mengetahui adanya peningkatan yang signifikan dampak penerapan model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan *strength endurance*.”

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1. Secara Teoretis

Secara teoritis dapat dijadikan informasi yang bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan tentang dampak penerapan model periodisasi blok terhadap peningkatan *strength endurance*.

1.4.2. Secara praktis

Secara praktis dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet untuk menggunakan metode latihan yang sesuai dan efektif untuk meningkatkan *strength endurance* atlet

1.4.3. Secara Isu dan Kebijakan Sosial

Secara isu dan kebijakan sosial, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan pembelajaran untuk masyarakat khususnya pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga untuk para atlet.

1.5 Manfaat Penelitian

Guna menghindari terjadinya perluasan masalah dan memfokuskan pada masalah yang ingin diungkapkan, maka penelitian ini dibatasi hanya tentang penerapan model block periodisasi terhadap peningkatan kemampuan strength endurance. Pengembangan dan peningkatan yang diharapkan dalam penelitian ini, peneliti berfokus kepada kemampuan daya tahan Kekuatan (*Strength endurance*) yang telah ditentukan melalui tes dan pengukuran.

Adapun secara terperinci area penelitian ini terbatas pada :

- a. Variabel bebas adalah model latihan periodisasi blok
- b. Variabel terikat adalah strength endurance
- c. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
- d. 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

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian bab dalam satu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang “Dampak Penerapan Model Periodisasi block Terhadap Peningkatan Kemampuan *Strength Endurance*”. Dalam bab ini berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus di teliti, disertai pendapat para ahli.

Bab II menjelaskan tentang teori teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya menjelaskan tentang metode latihan model periodisasi block . Selain itu bab ini menjelaskan mengenai penelitian yang relevan, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

Bab III berisikan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data. BAB IV membahas mengenai hasil pengolahan data dan analisis data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil penelitian.