

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Latihan Fisik adalah salah satu unsur latihan yang mengutamakan kemampuan kapasitas organ tubuh, dimana setiap bagian tubuh kita memiliki kekhususan dalam setiap jenis latihannya. Dari berbagai macam jenis latihan untuk otot-otot yang melingkupinya. Kebutuhan fisik dari seorang atlet maupun pelaku olahraga pasti berbeda, tetapi bisa dimodifikasi agar bisa digunakan dari jenis gender, umur, Intervensi psikologis yang diperkenalkan kepada atlet elit selama program pelatihan mereka mencerminkan tujuan dari setiap fase kritis pada program, yaitu fase persiapan, kompetisi, dan transisi (Ronnie Lidor and Boris Blumenstein, 2007) dan transisi usia remaja merupakan salah satu masa terpenting dalam proses pembinaan, pertumbuhan, dan perkembangan bagi seseorang atlet muda. Pada usia remaja, seseorang akan mengalami beberapa perubahan fisik juga psikologis, misalnya perubahan bentuk tubuh juga perubahan secara fisik, seiring dengan perubahan tersebut seorang remaja diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri, kreatif, tanggung jawab, dan dapat lebih mengendalikan dirinya sendiri.

Seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi yang ada di dunia, adanya penurunan gaya untuk hidup sehat, mungkin tetap melakukan aktifitas olahraga yang tidak rutin atau hanya waktu luang saja, tetapi yang paling membuat usia remaja sekarang yaitu tidak bisa mengatur pola istirahat dan pola tidur apalagi ada makanan yang sekarang mulai beraneka ragam serta penggunaan zat yang kurang baik. Tetapi melihat lebih jauh dari perkembangan tersebut, pengaruh yang diakibatkan dari dampak perkembangan zaman anak-anak usia muda mereka malah tidak menepatkan diri untuk bisa lebih baik, seperti tidak pernah mengikuti program latihan, Pelatihan periodisasi memberikan struktur yang menarik untuk variasi yang

direncanakan dan sistematis dari parameter latihan, juga mengarahkan adaptasi fisiologis ke tujuan latihan yang diperlukan oleh olahraga. (André de Assis Lauria. Et. Al, 2019)

Ini merupakan satu cara agar bisa menumbuhkan kembali niat dan tekad tidak disiplin atlet mengurang, tidak telat mengikuti latihan dan mempunyai usaha yang lebih, dan juga tidak memiliki masalah dari postur tubuh yaitu dari obesitas, tinggi badan, postur tubuh tidak ideal meliputi dari itu karena dari sebuah proses pasti akan mendapatkan hasil bila mengikuti program periodisasi dengan lancar. Selain itu, saat melakukan konsultasi psikologis, psikolog olahraga harus mempertimbangkan tujuan khusus dari persiapan lain dalam program pelatihan, seperti fisik, teknis, dan taktis (Ronnie Lidor and Boris Blumenstein, 2007). Oleh sebab itu, pelatih harus bisa mudah mengendalikan diri atlet di lingkungan nyata karena terbiasa dengan kemudahan dalam hidupnya karena beberapa atlet mendapatkan perhatian yang lebih disaat mereka di lingkungan keluarga sehingga tidak terbiasa dengan kerja keras. Atlet dan remaja sekarang tidak mampu berusaha untuk mampu bisa menjadi yang lebih baik semua hanya menerima atau anggap segala sesuatu instan.

Perkembangan teknologi saat ini pun dapat membantu hal dalam dunia olahraga, dari latihan fisik sekarang sudah teknologi yang berperan penting mewujudkan sebuah latihan ataupun sebagai instrument yang mempermudah mencari hasil dengan cepat. Salah satu contohnya adalah adanya berbagai macam jenis alat yang dapat digunakan para pelatih dan atlet untuk menemukan sebuah inovasi latihan maupun instrument dalam pengambilan data yang tujuannya yaitu program latihan. Oleh karena itu, sebagian besar program pengujian identifikasi bakat bersifat multifaktorial dalam pendekatan mereka, mengakui bahwa banyak atribut berbeda penting untuk kesuksesan olahraga, (Eric J. Drinkwater, David B. Pyne and Michael J. McKenna, 2008). Dengan kata lain, teknologi saat ini cukup membantu dalam perkembangan hidup manusia. Tidak hanya menimbulkan dampak positif tetapi teknologi juga memiliki dampak negatif bagi kita, salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik yang buruk bagi kesehatan. Banyaknya alat canggih yang diciptakan membuat kita dapat melakukan berbagai aktifitas tanpa perlu mengeluarkan energi yang banyak, padahal aktifitas fisik sangat dibutuhkan untuk membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, bolabasket bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang bermain bolabasket setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub bolabasket yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi. Prestasi olahraga bola basket Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Syafruddin (2013 : 57) mengemukakan, "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan / ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik. Berdasarkan pendapat di atas, dapat dikemukakan bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolabasket dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan di sini adalah olahraga bolabasket, artinya olahraga bolabasket juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Maka dari itu, seorang atlet harus dapat passing bola dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat yang lebih dikenal dengan daya ledak otot lengan. Apabila seorang pemain bolabasket memiliki daya ledak otot lengan yang baik, diharapkan pemain dapat passing bola dengan kuat dan cepat sehingga dapat memberikan bola dengan tepat juga menghasilkan poin untuk penambahan angka apabila dilakukan shooting ke ring. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet bolabasket harus membutuhkan daya ledak otot lengan. Disamping atlet basket juga Untuk melakukan jump shoot, seorang atlet hendaklah bisa melompat terlebih dahulu dengan kuat dan cepat dalam waktu yang singkat sehingga membutuhkan daya ledak otot tungkai. Pergerakan pemain bolabasket yang baik ditandai dengan kecepatan berlari dan lincahnya pergerakan pemain saat melakukan serangan dengan dribbling bola. Oleh sebab itu, kecepatan dan kelincahan dibutuhkan dalam permainan bolabasket, khususnya

pada saat terjadi fastbreak, maka pemain berlari secepatnya kembali ke belakang mempertahankan daerah dari serangan lawan. Pemain yang memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontiniu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, dayatahan aerobik dibutuhkan dalam permainan bolabasket. Permainan bolabasket sendiri merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima

Ketertampilan remaja adalah masalah kesehatan yang penting dan, dengan demikian, mempelajari prinsip-prinsip spesifik komponen pelatihan ini akan memajukan pemahaman kita tentang masalah yang signifikan ini. (Efstratios Vamvakoudis. Et. Al. 2007). Seiring bertambahnya usia, persentase lemak akan semakin bertambah dikarenakan perubahan metabolisme tubuh dan kurangnya aktifitas fisik dan kurang teralihnya sendi-sendi bagian yang sangat rentan diantaranya di bagian lutut ankle kaki yang menyebabkan anak-anak usia muda yang disaat melakukan aktivitas olahraga bisa rentan resiko untuk cidera dibagian – bagian tersebut dan akan menghambat kemauan untuk berolahraga lagi karena ada dampak yang membuat mereka malas berolahraga lagi. Oleh sebab itu, dibutuhkan asupan nutrisi yang tepat dan olahraga yang rutin. Semua jenis olahraga memiliki manfaat yang baik jika dilakukan sesuai porsinya, anak laki-laki dari kelompok yang menjalankan latihan memiliki nilai lemak tubuh persentase yang secara signifikan lebih rendah, dibandingkan dengan yang jarang (Efstratios Vamvakoudis. Et. Al. 2007). Sebagai kesimpulan, pelatihan basket reguler meningkatkan kekuatan aerobik dan menurunkan persentase lemak tubuh anak laki-laki praremaja, sementara itu tidak mempengaruhi kekuatan otot dan mobilitas sendi tungkai bawah. namun jika dilihat dari kebutuhannya maka program yang paling tepat untuk menurunkan berat badan dan prosentase lemak adalah olahraga yang bersifat aerobik atau aktifitas fisik yang di dalam prosesnya membutuhkan oksigen sebagai pemecah nutrion bakar (karbohidrat, lemak dan protein).

Sekarang ini banyak klub kebugaran yang menawarkan berbagai macam program latihan tetapi adakalanya anak-anak usia muda menikmati olahraga permainan atau bela diri yang memang ada kekhususannya karena akan membuat anak bisa berprestasi di usia muda. Yang bermanfaat dalam olahraga permainan adalah bermanfaat untuk merangsang

struktur tubuh kita untuk bergerak secara aktif tanpa adanya paksaan, secara alamiah tubuh akan beradaptasi dan ada perkembangan yang signifikan diumurnya saat masa *training to train*. Cabang olahraga bola basket merupakan suatu sport education yang sangat bermanfaat untuk usia muda, karena pengaruh dan dampak yang besar terjadi disaat bermain bola basket, struktur tubuh akan berkembang sendiri Basketball is an intermittent team sport, which requires a high level of anaerobic and aerobic fitness. (Paula F. Aschendorf. Et. Al, 2018), karena bola basket mengutamakan gerak lari dan melompat, hampir setiap pemain merasakan berlari disaat meminta bola dan Melompat saat melakukan Rebound bola di udara.

Bola basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang milik lawan. Olahraga ini sangat cepat gerakannya dan peregerakan disetiap pengambilan keputusan, dibutuhkan struktur tubuh ideal dari setiap pemainnya, tinggi badan, berat badan, *Fleksibility*, kemampuan maksimal *Cardiovaskular* atau *VO2MAX* yang baik dan sesuai.

Adanya GPPS ini *Greece Physical Practice Session*, membuat program fisik yang terstruktur karena dalam sesinya sudah disesuaikan dengan science pemahaman fisiologi tubuh, dan adanya program ini bisa memberikan wawasan dasar mengenai fungsi tubuh itu dilakukan secara terukur dan anatomis tidak sembarang atau praktek yang salah kepada atlet. Implikasi utama yang disarankan oleh temuan penelitian ini adalah bahwa, untuk meningkatkan komponen fisik dasar, prosedur pelatihan khusus harus dimasukkan selama sesi pelatihan bola basket. (Efstratios Vamvakoudis. Et. Al. 2007) Penelitian ini menyatakan bahwa program Latihan fisik dalam basket itu sudah secara khusus pada usia yang disaat mereka sudah lama mengenal basket terlebih lama ataupun pemain yang baru juga bisa karena mereka harus bisa beradaptasi dengan jenis jenis Latihan khusus fisik basket.

”There is evidence of the positive responses of the effect of training periodization on professional and semi-professional teams however, there is lack of studies with school teams. Since there is a large number of coaches and athletes belonging to this category, there is need to verify the effect of training periodization on the physical capacities of basketball players in school teams. Evidences directed to this public are of paramount importance to subsidize coaches with respect to practical application ”.

Menurut penelitian *Effect of periodization on the physical capacities of basketball players of a military school* Lauria et al, 2019) menyatakan system publikasi terhadap program periodisasi basket khusus fisik itu mempunyai efek yang sangat besar,

sehingga penerapan pelatih kepada atlet tidak ada yang salah sehingga atlet bisa melaksanakan program dengan baik dan tidak *over training*.

Adanya system publikasi yang sangat meluas mengenai macam macam Latihan, yang bertujuan untuk peningkatan unsur teknik, fisik, mental, taktik, pelatih-pelatih juga banyak mengembangkannya dari fase ke fase, contohnya saat ini di basket banyak melakukan *Latihan small side*, dengan tujuan berbeda, dan banyaknya untuk memahami dan melatih system Latihan unit bertahan.

“The small number of research studies on basketball training is surprising given the almost universal use of small-sided games in both junior and senior programs. Sport-specific conditioning can provide a similar or perhaps greater increase in physical fitness than traditional conditioning drills”

Berikut merupakan pernyataan dari penelitian (Markus J. et. Al. 2012) dalam penelitian ini ada penjelasan latihan *complex training* juga bisa meningkatkan kondisi tubuh fisik disbanding Latihan secara tradisional, jadi disatu sisi bisa melatih fisik, segi teknik bertahan maupun menyerang, sehingga bisa membantu anak berlatih secara kompleks. Adapun penjelasan tujuan mengenai Latihan fisik *Complex Training* yaitu Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur besarnya perbedaan dalam tuntutan fisik, fisiologis dan teknis dalam berbagai jenis permainan bola basket, Mengingat kemungkinan manfaat *Complex Training* dalam latihan bola basket dalam meningkatkan keterampilan dan pengkondisian fisik, penting untuk mengkarakterisasi setiap unsur latihan yang ada dalam latihan ini serta resep pelatihan yang memengaruhi kontribusi relatif dari fisik (pola gerakan), fisiologis (kardiovaskular) , dan tuntutan teknis (pengulangan keterampilan) dari berbagai permainan bola basket kecil. Dari tindakan *complex training* untuk bola basket bisa menjelaskan bawa pentingnya keseimbangan antara tuntutan fisik dan fisiologis dan praktik teknis yang diperlukan untuk mencapai permainan yang kompetitif

Manfaat ini tidak hanya terjadi pada usia remaja, tetapi juga berdampak pada usia anak - anak yang padahal seharusnya dalam masa ini seorang remaja dan anak-anak harus banyak mendapatkan pengalaman dan pembelajaran baru dalam hidupnya melalui Bola basket, untuk pertumbuhan dan perkembangan diri di masa yang akan datang. Dari fakta yang terjadi dilapangan, remaja dan anak-anak masa kini cenderung lebih tertutup dan tidak mudah untuk melakukan aktifitas fisik melalui olahraga permainan juga tidak dapat berfikir kreatif untuk memecahkan masalah dalam

hidupnya, juga tidak dapat mengendalikan bagaimana beristirahat, tidur tidak larut malam, pola makan yang baik. Dalam komposisi atau kebutuhan untuk seorang atlet muda yang sangat diperlukan adalah struktur tubuh yang harus bisa menahan setiap program latihan yang diberikan disetiap waktu, maka dari itu yang paling utama kita tahu atlet itu mempunyai kebutuhan yang diperlukan yaitu dari kemampuan *maximal cardiovascular (Maximal Oxygen Uptake)*, kekuatan otot, sendi (*flexibility*).

Menurut Harsono (2016) Daya tahan *aerobic (aerobic endurance)* adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut. Dari pernyataan di atas, menunjukkan dibutuhkan sebuah latihan yang menunjang kemampuan *cardiovascular* bekerja secara *maximal* agar ada dampak bagi para atlet dalam menunjang daya tahannya. Menurut Harsono (2016) fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendinya. Atlet yang mempunyai gerak ruang sendinya sempit kemungkinan dia tidak pernah sama sekali melakukannya disetiap latihan, betapa pentingnya latihan tersebut. Dan kekuatan Otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, Harsono (2016). Banyak atlet yang belum mempunyai struktur kekuatan yang alami, begitu pula dengan para remaja yang bukan atlet, betapa bergunanya kebutuhan ini dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian peneliti akan memfokuskan pada semua aspek yaitu: Program *Maximal Oxygen Uptake, Muscle Strength*,. Implikasi utama yang disarankan oleh temuan penelitian ini adalah bahwa, untuk meningkatkan komponen fisik dasar, prosedur pelatihan khusus harus dimasukkan selama sesi pelatihan bola basket. (EFSTRATIOS VAMVAKOUDIS. Et. Al. 2007)

agar penelitian ini menjadi valid dan berdampak baik bagi kemajuan program latihan fisik yang benar. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana Latihan Basket dengan tertata atau menggunakan program periodisasi dapat mempengaruhi peningkatan Fisik atlet yang lemah menjadi lebih baik dan fisik yang sudah baik agar bisa mempertahankannya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat penelitian tentang latihan komponen fisik, dengan mengambil judul: **“Pengaruh Model Latihan *Greece Physical Practice Session* dan Latar belakang Orang Tua terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pada Pemain Bola Basket Jawa Barat”**

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian yang telah dipaparkan, maka dengan demikian peneliti mengambil identifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi yang ada di dunia dan khususnya di Indonesia, adanya penurunan gaya untuk hidup sehat, mungkin tetap melakukan aktifitas olahraga yang tidak rutin atau hanya waktu luang saja, tetapi yang paling membuat usia remaja sekarang yaitu tidak bisa mengatur pola istirahat dan pola tidur apalagi ada makanan yang sekarang mulai beraneka ragam serta penggunaan zat yang kurang baik
2. Kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat pelajar akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan karena peredaran darah yang tidak lancar. Kebanyakan negara diseluruh dunia khususnya para pelajar tidak cukup beraktivitas untuk memelihara fisik mereka. Salah satu akibat dari kurangnya aktifitas fisik adalah kegemukan atau obesitas. Kegemukan adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan
3. Kendala ini bukan hanya terjadi pada usia remaja, tetapi juga berdampak pada usia anak - anak yang padahal seharusnya dalam masa ini seorang remaja dan anak-anak harus banyak mendapatkan pengalaman dan pembelajaran baru dalam hidupnya melalui Bola basket, untuk pertumbuhan dan perkembangan diri di masa yang akan datang. Dari fakta yang terjadi dilapangan, remaja dan anak – anak masa kini cenderung lebih tertutup dan tidak mudah untuk melakukan aktifitas fisik melalui olahraga permainan juga tidak dapat berfikir kreatif untuk memecahkan masalah dalam hidupnya, juga tidak dapat mengendalikan bagaimana beristirahat, tidur tidak larut malam, pola makan yang baik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka peneliti ingin mengetahui dan menguji lebih lanjut mengenai:

1. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kondisi fisik pemain bola basket antara model latihan *Greece Physical Practice Session* dengan model *Complex Training*?
2. Apakah terdapat interaksi antara model latihan dengan latar belakang ortu terhadap Peningkatan Kondisi Fisik?
3. Apakah terdapat perbedaan Peningkatan Kondisi fisik pemain bola basket antara model Latihan *Greece Physical Practice Session* dengan Model *Complex Training* pada atlet yang memiliki latar belakang orang tua olahragawan?
4. Apakah terdapat perbedaan Peningkatan Kondisi fisik pemain bola basket antara model Latihan *Greece Physical Practice Session* dengan Model *Complex Training* pada atlet yang memiliki latar belakang orang tuanya bukan olahragawan?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang penulis paparkan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan perkembangan model Latihan terhadap atlet yang Latar Belakang Orangtua Olahragawan dan Non Olahragawan.
2. Menemukan Latihan fisik yang sesuai dengan tingkat kemampuan fisik atlet yang sesuai dengan program metode latihan
3. Agar Metode Latihan *Greece Physical* dan model *Complex Training* dapat memberikan pengaruh terhadap Peningkatan Kondisi fisik Pemain Bola Basket Jawa Barat pada atlet yang mempunyai latar belakang Orang Tua Olahragawan.
4. Mengatur program antara metode latihan Latihan *Greece Physical Practice* atau metode model *Complex Training* yang diterapkan, dan mengetahui juga Peningkatan Kondisi fisik Pemain Bola Basket Jawa Barat pada Latar Belakang Orang Tua Non Olahragawan.

1.5 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai dilaksanakan, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi atlet, pelatih, dan lembaga pelatihan olahraga ataupun klub pembinaan berupa manfaat teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

- a. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet dalam proses pelatihannya.
- b. Meningkatkan rasa percaya diri dan semakin menyenangi olahraga bola basket khususnya selama proses pembinaan.
- c. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan bermain basket bagi atlet yang dijadikan sampel.
- d. Memberikan penyegaran dan pemahaman yang lebih jelas secara langsung dengan melalui tampilan audio visual.

2. Bagi Pelatih

- a. Menjadi masukan bagi para pelatih mengenai pemanfaatan media dalam proses pembinaan atlet, agar proses pembinaan bisa mendapatkan hasil yang maksimal.
- b. Meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan media audio visual sebagai alat untuk mengembangkan potensi atlet.

3. Bagi Peneliti

- a. Dapat memperluas pengetahuan tentang media pelatihan berbasis audio visual dan tingkat kecerdasan intelektual atlet serta pengaruhnya terhadap kemampuan berpikir kritis dan keterampilan bermain basket.
- b. Menjadi pengalaman yang berharga bagi peneliti dan hasilnya dimanfaatkan dalam usaha meningkatkan hasil pelatihan berpikir kritis dan keterampilan bermain basket pada atlet-atlet muda di masa yang akan datang.

c. Bagi Sekolah atau Klub

- a. Memberikan kontribusi bagi sekolah atau klub dalam pengembangan media pelatihan.
- b. Mendorong bagi atlet-atlet muda untuk dapat berprestasi lebih baik lagi melalui pemanfaatan media pelatihan yang lebih memudahkan bagi para atlet muda untuk bisa mengembangkan potensinya lebih baik lagi.
- c. Mampu mengembangkan pemanfaatan media pelatihan berbasis audio visual sesuai dengan tuntutan dan kebutuhan atlet di lapangan.

1.6 Struktur Organisasi Tesis

Bagian ini memuat sistematika penulisan skripsi dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antara bab satu dengan bab lainnya dalam membentuk sebuah kerangka utuh skripsi.

Untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan dalam penelitian ini, maka penulis membuat kerangka penulisan yang sesuai dengan sistematika di bawah ini:

- BAB I : Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
- BAB II : Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat, para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
- BAB III : Berisi penjabaran tentang metode penelitian, penentuan populasi, penentuan sampel, dan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan.
- BAB IV : Berisi olah data dari hasil penelitian, mencakup penyampaian hipotesis dan pembahasan penelitian.
- BAB V : Penyampaian simpulan, implikasi, dan saran dari hasil penelitian untuk kedepannya.