

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang memiliki aspek menyeluruh dan pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Dan tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui perencanaan dan pembinaan yang berkelanjutan meliputi kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental.

Dalam meraih prestasi yang maksimal membutuhkan usaha dan kerja keras, berupa perencanaan latihan yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Perencanaan latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan dan unsur fisik yang dominan, sehingga unsur-unsur fisik itulah yang dibangun dan di tingkatkan melalui proses latihan. Selain itu, yang paling penting juga dalam permainan perlombaan, apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan kurang, maka atlet akan sulit menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihnya.

Salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah program latihan. Tanpa program latihan yang baik atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan fisik,

teknik dan taktik yang baik, yang menunjukkan bahwa program latihan yang baik berhubungan dengan prestasi atlet.

Program latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi. Selanjutnya, kegunaan periodisasi perencanaan tahunan antara lain: (1) pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan (2) membantu pelatih didalam menentukan puncak latihannya yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama selama kalender tahunan. Dari kegunaan perencanaan latihan tersebut maka seharusnya tingkat program latihan atlet Nasional sudah hampir memenuhi tingkat Internasional, agar prestasi atlet dapat semaksimal mungkin dalam cabang olahraga futsal. Walaupun kelemahan tersebut disadari sepenuhnya oleh para pembina olahraga prestasi, namun rendahnya tingkat program latihan atlet masih merupakan masalah yang mendasar, khususnya bagi atlet Nasional.

Maka dalam upaya pembinaan prestasi pelatih perlu memperhatikan bibit-bibit unggul atlet sebagai unsur pendukung untuk menyusun program latihan

3 pelatih dalam pengelolaan dan proses kepelatihan. Untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih Bapak Dede Novandi di Gedung Serbaguna Pengprov Sumatera Utara, Jl. Williem Iskandar no.209 Deli Serdang, bahwasannya masih banyak juga pelatih yang program latihannya yang tidak tertulis atau hanya langsung dilaksanakan ke lapangan, Adapun program latihan yang ditulis yaitu program yang dijalankan adalah program jangka panjang. Pelatih melatih dengan menggunakan kemampuan dan keadaan atletnya pada saat latihan. Pelaksanaan belum optimal atau efektif dan pengaruh program latihan itu belum bisa disesuaikan atlet.

Manajemen merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas olahraga futsal. Manajemen yang dimaksud disini adalah sebagai suatu untuk melaksanakan suatu program kerja agar sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan ingin dicapai sebelumnya. Maka melalui proses pembinaan prestasi yang sistematis, maka kualitas program latihan pelatih yang secara benar dan berkesinambungan terhadap peningkatan kemampuan atlet yang akan memiliki kesempatan bagi atlet untuk berprestasi yang lebih tinggi dan dalam memperoleh peningkatan prestasi yang lebih tinggi, dapat membangkitkan potensi atlet. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapatkan perhatian lebih profesional melalui manajemen, perencanaan, dan pelaksanaan yang sistematis 4 dalam membangun prestasi. Konsep ini hanya dapat terwujud apabila pelatih maupun atlet memahami dan menyadari pentingnya program latihan untuk mencapai suatu prestasi.

Dalam pelaksanaan program latihan yang memiliki tahapan-tahapan dari periode persiapan hingga pada periode kompetisi dan transisi, dan sebelum sampai pada periode kompetisi yaitu pertandingan utama maka harus menjalani periode pra-kompetisi. Dimana pada periode pra-kompetisi ini merupakan persiapan yang sangat sulit karena sasaran utamanya pada periode ini adalah meningkatkan kemampuan latihan fisik, yang diarahkan untuk lebih maksimal peningkatannya dan kemudian dipelihara. Penekanan untuk cabang olahraga yang berlangsung lama dan sangat dominan secara taktik yang lebih difokuskan pada unsur tersebut. Secara psikologis, atlet menjaga kemampuan psikis untuk tetap stabil. Dan dominasi uji coba untuk melihat hasil pelatihan fisik dan taktik, sehingga strategi yang direncanakan dapat maksimal.

Tujuan utama pada tahap ini adalah meyeruipai periode kompetisi sebenarnya menuju puncak prestasi atlet futsal. Seperti *try-out* (uji coba) untuk mengevaluasi seberapa jauh hasil latihan yang telah dicapai. Artinya pada tahap ini aspek yang dilatihkan sudah mencakup fisik, teknik, taktik, dan mental.

Sejak maret 2020 Indonesia bahkan dunia di gegerkan dengan adanya wabah *Covid-19* yang mengharuskan kita untuk jaga jarak dan menjaga kebersihan dan tidak berkerumun. maka dari itu KONI Sumatera Utara khususnya pada cabang Futsal melakukan latihan secara virtual yakni latihan mandiri di masa pandemi mulai dengan bulan maret sampai bulan april dengan cara mengirim bukti latihan berupa vidio dan foto pada pelatih.

Saat ini hampir di seluruh dunia sedang dilanda wabah *coronavirus* yang menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Dikutip dari *World Health*

Organization (WHO), virus Corona berasal dari *Coronaviruses (CoV)* yang menyebabkan penyakit mulai dari flu biasa hingga yang lebih parah seperti *Middle east Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*. *Covid-19* ini sudah terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia. Dengan terjadinya pandemi ini banyak aktivitas manusia yang tidak berjalan seperti biasanya, salah satunya ialah aktivitas dalam bidang olahraga. Pandemi ini berdampak pada proses latihan cabang olahraga futsal yang akan mengikuti PON di Papua 2021. Aktivitas latihan pun menjadi kurang efektif dikarenakan harus melakukan latihan dengan daring.

Proses latihan daring adalah pembelajaran yang bisa dilakukan dengan tatap muka maupun tidak tatap muka dengan memanfaatkan jaringan internet melalui aplikasi atau platform baik itu *google classroom*, *live chat*, *zoom/googlemeet* maupun melalui *whatsapp group*. Pembelajaran ini merupakan inovasi dari proses latihan untuk menjawab tantangan akan keseriusan berlatih untuk mencapai target yang maksimal.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih Bapak Dede Novandi di Gedung Serbaguna Pengprov Sumatera Utara, Jl. Williém Iskandar no.209 Deli Serdang, Pada bulan April, para atlet PELATDA cabang olahraga Futsal Sumatera Utara mengadakan latihan secara *daring*. Latihan ini sebagai persiapan untuk berlaga di PON ke XX Papua. Latihan dilakukan di tempat tinggal masing-masing para atlet. Pelatih memberikan Program Latihan dengan bentuk video dan para atlet diberikan tanggung jawab untuk mengirimkan video latihan yang dilakukan masing-masing. Selama latihan yang dilakukan pada bulan April-Juli 2020 secara

daring, pelatih hadir untuk mengawasi setiap perkembangan atlet. Dalam hal yang sama juga, pelatih memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet. Latihan ini dilaksanakan pada hari:

Tabel 1.1 Jadwal Latihan Daring Atlet Futsal SUMUT, PON ke XX

Papua

Hari	Jadwal Latihan
Senin	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Selasa	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Rabu	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Jumat	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Sabtu	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00

Pada bulan Agustus para atlet Futsal Sumatera Utara yang tergabung dalam pemusatan latihan PELATDA sebagai persiapan untuk berlaga di PON ke XX Papua melakukan latihan bersama dengan standard kesehatan di era yang baru ditegah pandemi yang dihadapi para atlet dan pelatih harus mematuhi protokol kesehatan agar mencegah penyebaran *Covid-19*, para atlet dan pelatih diwajibkan untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun sebelum melakukan kegiatan latihan, pengecekan suhu badan, menjaga jarak dengan tidak berkerumun, dan menyemprotkan cairan desinfektan di lokasi latihan di GOR Mini DISPORA Sumatera Utara.

Menurut surat keputusan KONI Sumatera Utara cabang olahraga Futsal dilatih lima kali dalam seminggu sehubungan dengan adanya wabah *Covid-19* yang menyerang Indonesia bahkan Dunia kini kegiatan latihan pun dilaksanakan lima

kali dalam seminggu dengan menjalankan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran *Covid-19*. Dengan itu waktu dan jadwal latihan PELATDA Cabang Olahraga Futsal, yakni :

Tabel 1.2 Jadwal Latihan Atlet Futsal SUMUT, PON ke XX Papua dengan protocol Kesehatan

Hari	Jadwal Latihan
Senin	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Selasa	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Rabu	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Jumat	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00
Sabtu	Pagi : 08.00-10.00 Sore : 16.00-18.00

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti berkeinginan melakukan survei pada atlet tim Futsal Sumatera Utara yang sedang melaksanakan Pelatda PON XX Papua yang sedang berlangsung menjalankan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, yang akan berangkat ke Papua adalah berjumlah 14 atlet untuk berlatih dan bertanding untuk memaksimalkan pertandingan utama yang dilaksanakan di Papua 2021.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih Bapak Dede Novandi di Gedung Serbagua Pengprov Sumatera Utara, Jl. Williem Iskandar no.209 Deli Serdang, bahwasanya tes fisik sudah dilakukan atlet dan sebagai data awal untuk penentuan program latihan. Maka diperoleh hasil bahwa peneliti berkeinginan melaksanakan survei pelaksanaan program latihan Pelatih Atlet Futsal Sumatera Utara sebagai Subjek penelitian. Hal tersebut didasari bahwa Peneliti salah satunya atlet Futsal Sumatera Utara. Serta peneliti berkeinginan memberikan

sumbangan atau saran sehingga melalui penelitian ini bertujuan untuk kemajuan Futsal Sumatera Utara khususnya persiapan tim Futsal Sumatera Utara pada persiapan PON XX Papua 2021. Dan hal ini sangat disetujui oleh pelatih karena berhubungan dengan kajian ilmiah tentang berjalan atau tidaknya program latihan semasa pandemic *Covid-19* dan untuk menyempurnaan pelaksanaan program latihan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan **“Survei Pelaksanaan Program Latihan Tim Futsal Sumatera Utara Pelatda Pon XX Papua 2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah program latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet cabang olahraga Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021?
2. Bagaimanakah pelaksanaan program latihan cabang olahraga Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021?
3. Faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021?

1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam survei ini tidak menjadi luas, maka dalam survei ini perlu kiranya menentukan pembatasan masalah pada hal-hal pokok saja dengan tujuan mempertegas sasaran yang dicapai yaitu: **Bagaimana Pelaksanaan Program Latihan Tim Futsal Pada Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021?**

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Survei Pelaksanaan Program Latihan Tim Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021”**.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui **“Pelaksanaan Program Latihan Pada Tim Futsal Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua 2021”**.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, baik secara teoretis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti, untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam menganalisis pelaksanaan program latihan pada cabang Futsal di Sumatera Utara untuk menunjang keberhasilan dan kemajuan prestasi Futsal di Sumatera Utara.
- b) Memberi masukan kepada pelatih tim Futsal Sumatera Utara untuk menerapkan program latihan yang baik sebagai upaya untuk meningkatkan keberhasilan dan kemajuan Futsal yang telah berkembang.
- c) Sebagai bahan kajian bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut.
- d) Sebagai referensi dan masukan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan serta sumbangan bagi dunia kepelatihan.