

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga mengalami perkembangan yang pesat dari tahun ke tahun. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya orang yang suka berolahraga saat ini. Selain itu, banyaknya kegiatan olahraga yang diselenggarakan di beberapa wilayah baik di daerah dan perkotaan (Gianny, 2014). Olahraga sudah menjadi gaya hidup bagi masyarakat dunia. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa (Rozi et al., 2018). Salah satu tujuan olahraga yaitu untuk mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi tentunya memerlukan proses latihan yang lama dan memiliki kondisi fisik yang baik.

Latihan merupakan proses untuk membentuk ataupun meningkatkan kemampuan seseorang secara sistematis dan berulang. Dalam olahraga latihan merupakan aktivitas olahraga atau jasmani yang sistematis dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 1994 dalam Alexander et al., 2020). Latihan yang dilakukan harus memiliki proses yang panjang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan (Mahfud et al., 2020). Dalam kegiatan olahraga latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan (Chan, 2014). Selain itu, latihan juga dapat meningkatkan kondisi fisik seorang atlet.

Pencapaian prestasi seorang atlet tidak akan lepas dari kondisi fisiknya. Karena kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi (Maliki et al., 2017). Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (Subarjah, 2013). Kondisi fisik memiliki beberapa komponen seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Salah satu komponen fisik yang sering dijadikan akhir kemenangan yaitu daya tahan (endurance). Dimana dalam sebuah pertandingan yang bisa bertahan lama melanjutkan pertandingnya akan keluar sebagai juara. Maka diperlukannya penerapan pola latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama (Ellenora1 et al., 2019). Daya tahan otot diperlukan untuk menghindari kelelahan berlebihan sehingga atlet mampu menjalankan waktu pertandingan lebih lama (Parahita, 20 C.E.).

Daya tahan otot yang bekerja selama pertandingan tentunya membutuhkan kemampuan anaerobik. Sebab daya tahan anaerobik biasanya disebut stamina karena kerja stamina adalah kerja pada tingkat anaerobik, dimana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan otot (Mubarrok, 2018). Salah satu kemampuan anaerobik yaitu anaerobik alaktasid. Anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak explosive) maximal maupun sub-(Giriwijoyo & Sidik, 2010). Kapasitas anaerobik alaktasid diperkirakan dengan mengukur pengeluaran energi glikolitik selama jangka waktu submaksimal durasi dan intensitas tetap (Phitaloka et al., 2020).

Selain latihan kekuatan, untuk meningkatkan daya tahan otot juga harus melakukan latihan daya tahan .Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh asam laktad dalam otot adalah jogging. Jogging adalah bentuk olahraga dengan cara berolahraga yang memiliki banyak manfaat. Jogging dapat mengencangkan otot punggung, paha dan kaki. Selain itu, manfaat yang dirasakan ialah merasa nyaman di otot selama jogging dan setelahnya (Ari, 2010).

Banyak pelatih yang memberikan latihan daya tahan otot tanpa mengacu pada program latihan yang benar, pelatih-pelatih tersebut memberikan program latihan hanya dengan sepengetahuan mereka saja. Banyak dari pelatih tersebut memiliki tujuan yang sama untuk membuat daya tahan otot atletnya meningkat tanpa melihat kapasitas anaerobic alaktasid. Metode latihan yang efektif untuk latihan daya tahan otot yaitu metode latihan piramida karena intensitas latihan piramida sub-maksimal dan beban latihan bertambah setiap

setnya, sehingga akan memacu kinerja otot untuk bekerja lebih dan terjadi perubahan bentuk volume otot. Metode piramida dapat dibagi menjadi dua yaitu metode piramida biasa dan metode piramida terbalik. Didalam penelitian ini, peneliti bermaksud membandingkan metode latihan daya tahan otot piramida biasa dan metode piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.

Dua metode latihan ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Kelebihan dari metode piramida biasa yaitu latihannya bertahap dari latihan beban ringan ke beban tinggi. Karena hal ini memudahkan atlet agar bisa mempersiapkan dulu otot-otot yang akan dipergunakan pada set berikutnya untuk mengangkat beban yang lebih berat (Munawar, 2014). Untuk kekurangan dari metode ini yaitu otot akan mengalami kelelahan karena bekerja dengan maksimal dengan penambahan beban pada tiap setnya (Santoso dkk, 2017).

Sedangkan metode piramida terbalik memiliki ciri yaitu beban dimulai dari beban terberat diturunkan dan pengulangan ditambah dari set sebelumnya (Santoso et al., 2017). Dari latihan metode ini memberi keuntungan dapat membantu anaerobik otot cepat terlatih. Kekurangan dari metode latihan ini akan terjadinya kelelahan ketika melakukan set berikutnya karena beban diawali dari beban terberat atau maksimal berat (Munawar, 2014).

Menurut (Munawar, 2014) dalam penelitiannya bahwa tidak ada perbedaan latihan metode piramida biasa dan metode piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung. Sedangkan metode yang paling cepat meningkatkan kekuatan otot adalah sistem piramida (Wirhed dalam Masneno, 2013, hlm.35). Begitupun untuk sistem piramida terbalik dapat meningkatkan power aerobik, power anaerobik, dan agilitas tetapi tidak dapat meningkatkan fleksibilitas (Shahsavar. dkk, 2013 dalam Arhesa, 1967).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang perbandingan antara metode latihan piramida biasa dengan metode piramida terbalik yang ditambah latihan jogging untuk latihan daya tahan otot terhadap kapasitas anaerobik alaktasid. Untuk itu peneliti ingin mengangkat

judul “Perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah penerapan latihan daya tahan otot metode piramida biasa ditambah jogging memberikan dampak yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid ?
- 2) Apakah penerapan latihan daya tahan otot metode piramida terbalik ditambah jogging memberikan dampak yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid ?
- 3) Apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid ?

## 1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan daya tahan otot metode piramida biasa ditambah jogging memberikan dampak yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan daya tahan otot metode piramida terbalik ditambah jogging memberikan dampak yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.

## 1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait :

### 1) Bagi Teoritis

Sebagai bahan acuan bagi kalangan akademis yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan metode latihan daya tahan otot untuk kapasitas anaerobik alaktasid.

### 2) Bagi Praktik

#### a. Lembaga

Menjadi informasi mengenai perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.

#### b. Sampel

Dari penelitian ini sampel dapat mengetahui latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid..

#### c. Penulis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembelajaran bagi penulis.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

Bab I pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang olahraga, latihan, kondisi fisik, daya tahan otot, anaerobik alaktasid dan metode latihan piramida biasa dan piramida terbalik. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang terdapat 3 rumusan masalah yang berkaitan dengan reabilitas dan validitas, perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik terhadap kapasitas anaerobik alaktasid. Berikutnya terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Berikutnya

berisikan tentang manfaat penelitian secara teoritis dan praktis. Terakhir adalah struktur organisasi.

Bab II kajian teori, terdiri dari kajian teori-teori yang terdapat dalam penelitian ini, adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah teori tentang olahraga, metode latihan piramida biasa dan latihan piramida terbalik, jogging, daya tahan otot dan anaerobik alaktasid. Penelitian ini juga membahas hasil hasil kajian terdahulu yang relevan.

Bab III metode penelitian, dijelaskan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM Pencak Silat UPI dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan sampling purposive. Instrument penelitian yang digunakan yaitu RAST Test (Running-Based Anaerobik Sprint Test). Analisis data menggunakan Paired Sample t-Test dan One way anova.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan melalui hasil analisis data, perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan metode piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid. Bab ini juga menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti berisi , perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan metode piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid. Berdasarkan hasil bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.

Bab V berisi mengenai kesimpulan. Pada kesimpulan ini pun dijelaskan bahwa kedua variabel mempunyai perbandingan. Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.