

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga ialah faktor yang mampu meningkatkan harkat dan martabat dimata keluarga, club, kota, provinsi, nasional bahkan hingga ke Inrtnasional. Prestasi dalam olahraga bisa didapatkan apabila sistem pembinaan yang ada dapat direncanakan dan terlaksana dengan sangat baik serta terstruktur (Bayu Laksana et al., 2017). Prestasi seorang atlet olahraga dapat dibentuk didalam latihan kecabangan olahraga sesuai minat dan bakat seorang, jika seorang atlet ingin berprestasi dalam olahraga yang diminatinya, maka seorang atlet haruslah berlatih dengan sungguh-sungguh dan dalam pengawasan seorang pelatih profesional dalam bidangnya. Dan seorang pelatih profesional harus mempunyai perencanaan latihan dalam membentuk seorang atlet agar bisa mencapai prestasi setinggi tingginya. Namun yang menjadi permasalahan di Indonesia atau Internasional yaitu kompetisi atau perlombaan yang sangat singkat jaraknya sehingga seorang atlet perlu benar-benar menyiapkan kondisinya serta menambah peningkatan *power* agar bisa selalu baik dalam setiap kompetisi yang dilalui.

Berbicara kondisi fisik seorang atlet, Kemampuan kondisi fisik merupakan hal penting dan menjadi tiang utama dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan mental (Aco, 2016). Salah satu komponen utama dalam kondisi fisik ialah *power*. *power* menjadi peranan utama keberhasilan dalam hampir seluruh cabang olahraga. Cabang olahraga bola voli, bola basket, sepak bola dan sebagainya termasuk juga senam lantai yang memerlukan *power* dalam setiap gerakan dan tekniknya (Riyadi, 2016). Berbicara teknik- teknik dalam setiap cabang olahraga artinya selalu bersangkutan dengan kekuatan dan kecepatan. Kekuatan dan kecepatan otot yang berkontraksi melibatkan otot yang dinamis dan eksplosif yang melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimal dalam waktu yang singkat (Aco, 2016).

Kekuatan (*power*) merupakan salah satu tingkatan latihan bagi atlet yang melibatkan otot dengan intensitas yang singkat namun dengan beban yang telah disesuaikan dengan 1 RM (kekuatan maksimal).

Power ialah komponen fisik yang harus dimiliki oleh atlet yang mana atlet harus bisa mengerahkan kekuatan secara eksplosif dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ismoko & Sukoco, 2013). Dari banyak cabang olahraga yang disebutkan di atas, yang mendominasi dan yang paling penting yaitu kemampuan fisik *power* otot tungkai yang harus kuat dan cepat agar menghasilkan daya ledak, baik itu dalam berlari maupun dalam melangkah dalam melakukan teknik setiap cabang olahraga permainan. komponen biomotorik seperti kecepatan dan *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam menyusun program latihan khususnya latihan kondisi fisik (Utamayasa, 2020).

Dalam mencapai kemampuan fisik dan untuk menambah *power* dalam rangkaian latihan perlu melakukan program atau metode latihan yang efisien dan benar. Pada metode pelatihan, masalah yang paling kompleks yaitu bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang sudah dijadwalkan. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang prima, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, kelincahan, *power* (Rosdiana et al., 2022). Periodisasi bergelombang digambarkan lebih sering bervariasi intensitas dan volume harian, mingguan, atau dua mingguan dan umumnya menggunakan waktu pengulangan maksimum untuk merencanakan intensitas latihan (Muchammad Rizki Nurfauzi, 2018).

Seorang pelatih dalam membuat perencanaan latihan, harus mengikuti norma-norma latihan. Di dunia olahraga prestasi ada beberapa bentuk perencanaan latihan yang biasa sering digunakan pelatih dalam membentuk seorang atlet dalam mencapai puncak prestasinya biasanya disebut periodisasi latihan. Dan dalam periodisasi latihan yang sering digunakan para pelatih yaitu model latihan periodisasi tradisional, dan non-tradisional dalam model periodisasi non tradisional juga ada berbagai macam bentuk model periodisasi, salah satunya periodisasi *Undulating* (Periodisasi bergelombang) (Sidik, 2022). Dalam periodisasi

gelombang (*undulating*), dibagi dalam 3 bentuk waktu latihan tergantung dari seberapa jauh jarak latihan seorang atlet dalam pencapaian sebuah prestasi dalam 1 kompetisi. Salah satunya yaitu periodisasi bergelombang harian atau *Daily Undulating Periodization (DUP)* (Dermawan, 2018). Sehingga dalam latihan tersebut maka seorang atlet mampu meningkatkan komponen fisiknya agar bisa mencapai prestasi puncaknya.

Jika periodisasi *undulating* dibandingkan dengan periodisasi tradisional, variasi pelatihan yang lebih besar disarankan untuk lebih optimal bagi atlet yang berpengalaman dan atlet olahraga beregu (Wardani, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan model bentuk periodisasi gelombang bahwa memanipulasi volume dan intensitas ini memberikan banyak perubahan rangsangan dan periode pemulihan yang lebih kondusif untuk penguatan kekuatan (Sidik, 2011). Semua jenis latihan dan dari berbagai periodisasi latihan untuk seorang atlet dalam ingin mencapai prestasi puncaknya sangatlah sulit, karena dihadapkan dalam situasi perlombaan atau kompetisi yang sangat singkat bahkan 3 bulan sekali jarak kompetisi demi kompetisi. Maka dari itu dibutuhkan metode latihan yang efisien sehingga mampu membuat atlet bisa mendapatkan prestasi demi prestasi dalam waktu singkat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang penulis ingin sampaikan adalah

1. Apakah terdapat Dampak yang signifikan dengan menggunakan model periodisasi *Daily Undulating Periodization (DUP)* terhadap peningkatan *power* otot *Lowerbody*.
2. Apakah terdapat dampak yang signifikan dengan menggunakan model periodisasi *Daily Undulating Periodization (DUP)* terhadap peningkatan *power* otot *upperbody*

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dampak periodisasi *Daily Undulating Periodization (DUP)* terhadap peningkatan *power* otot *lowerbody*

2. Mengetahui dampak *Daily Undulating Periodization (DUP)* terhadap peningkatan *power* otot *upperbody*.

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan wawasan kepada pelatih mengenai Dampak Penggunaan model *Daily Undulating Periode (DUP)* terhadap peningkatan *power*.
 - b. Memberikan panduan kepada atlet, pelatih dan peneliti mengenai pola latihan dan intensitas mana yang lebih efektif dan baik untuk digunakan atlet
 - c. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya dalam meningkatkan *power* otot
2. Manfaat Praktis
 - a. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang terkait

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab 1 Berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Bab II Berisi kajian pustaka yang mencakup penjelasan dari beberapa konsep masalah, penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka berpikir.

Bab III Berisi deskripsi tentang metode penelitian yang mencakup desain penelitian, batasan penelitian partisipan, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan. Pada bab ini penulis menganalisis hasil temuan dan mengolah data yang di dapat dari judul “dampak periodisasi *undulating (DUP)* terhadap peningkatan *power*. Sehingga hasil yang didapat relevan dan benar.

Bab V Kesimpulan, Implikasi, Rekomendasi. Pada bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan diikuti dengan implikasi mengenai hasil penelitian bagi para pelatih atau pelaku olahraga prestasi dan rekomendasi peneliti kepada peneliti selanjutnya.

