

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani dan rohani yang kondusif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani setelah manusia melakukan kegiatan jasmani (Yuliatin et al., 2012). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh (Tirtayasa et al., 2020) yang menyatakan olahraga adalah syarat mutlak untuk tetap bugar kita tetap dalam keadaan sehat. Terkait dengan menjaga kondisi fisik berguna untuk menjaga kesehatan tubuh sehingga kita sebagai manusia memiliki kewajiban untuk berolahraga sesuai dengan ukuran yang kita inginkan (Santika et al., 2020). Dalam olahraga, kebugaran adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi pencapaian kompetitif (Purwangingtyas et al., 2021).

Fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan prestasi yaitu kelemahan yang masih dialami oleh pelatih adalah bagaimana pelatih menentukan dosis aspek latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet dan tuntutan cabang olahraga dengan situasi dan kondisi kalenderisasi olahraga yang tidak menentu. Selain itu, kurangnya pemahaman pelatih tentang bagaimana meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik pada level atlet elit secara lebih komprehensif dan spesifik juga masih terjadi. Kelemahan yang terjadi pada prestasi atlet elit disebabkan oleh masih banyaknya pelatih yang belum mampu mengoptimalkan potensi atletnya karena keterbatasan pengetahuan tentang pelatihan olahraga khususnya pelatihan fisik, (Sidik et al., 2019).

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik dari peningkatan maupun pemeliharanya. Hal ini dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, setiap komponen dari kondisi fisik juga perlu dikembangkan. Hal ini merupakan syarat utama bagi seorang atlet untuk mengembangkan prestasinya, bahkan kondisi fisik dikatan sebagai kebutuhan pokok yang tidak bisa ditunda atau ditawar, semakin baik kondisi fisik seorang atlet maka semakin tinggi pula faktor prestasi (Pujiyanto, 2015). Kondisi fisik sendiri merupakan bagian yang penting yang tidak bisa diabaikan

*Miqdad Taupiqkurrohman, 2024*

*PENGARUH PENGGUNAAN MODEL DAILY UNDULATING PERIODIZATION (DUP) TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan tidak bisa dihilangkan bagi setiap atlet untuk mencapai prestasi tertingginya (Adi Putra Susilo & Wiriawan, 2021)

Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga tidak ada cara lain selain dengan berlatih, berlatih dengan serius dan sungguh-sungguh dengan berpedoman pada program latihan yang terencana dan terorganisasi dengan baik. Program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis yang di sesuaikan dengan kebutuhan masing masing cabang olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dalam menunjang prestasi olahraga (Sidik et al., 2019). Dalam hal olahraga prestasi pencapaian prestasi tertinggi merupakan tujuan setiap atlet sebagai hasil proses latihan. Keberhasilan pencapaian prestasi adalah tergantung pada faktor-faktor penentu baik secara internal maupun eksternal. Untuk mencapai sebuah prestasi tinggi dalam olahraga merupakan tujuan dari seorang atlet atau pemain. (Hermansyah et al., 2017).

Latihan adalah pelaksanaan suatu program yang ditunjukkan untuk meningkatkan kemampuan latihan, yang terdiri dari materi, metode, dan aturan pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Suharjana, 2007). Diantara metode latihan, permasalahan yang paling rumit adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Peak performance tidak dicapai secara kebetulan.

Salah satu aspek untuk meningkatkan performa adalah adanya perencanaan program latihan. Untuk mencapai hasil performa yang tinggi pada olahraga prestasi, diperlukan periodisasi latihan yang tepat (Antretter et al., 2018). Program Latihan adalah program kegiatan dan program yang sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kinerja tubuh. Dalam olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan, mengingat pentingnya peningkatan dalam setiap latihan, dan kedua posisi latihan beban sangat strategis dalam upaya menciptakan program latihan yang efektif (Faizal Chan, 2014). Program latihan yang dirancang dan disusun melalui periodisasi memiliki efek peningkatan yang lebih maksimal dibandingkan dengan program latihan yang tidak disusun secara periodik melalui periode latihan (Williams et al., 2017).

Miqdad Taupiqkurrohman, 2024

*PENGARUH PENGGUNAAN MODEL DAILY UNDULATING PERIODIZATION (DUP) TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Periodisasi juga diartikan sebagai perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan (Arief Sulaiman, Harda Dedali, 2021). Periodisasi ini penting untuk memastikan latihan yang diberikan sesuai dengan cabang olahraga (Johansyah, 2013). Periodisasi bergelombang (*undulating*) digambarkan sebagai variasi intensitas dan volume lebih banyak dari hari ke hari atau minggu ke minggu dan menggunakan repetisi maksimal untuk menentukan intensitas latihan (Buford et al., 2007). Periodisasi gelombang sering diidentikkan dengan periodisasi gelombang harian atau periodisasi gelombang mingguan, bergantung pada jumlah dan intensitas latihan. Latihan secara harian atau mingguan (Harries, Lubans, & Callister, 2015).

Daya tahan merupakan salah satu komponen kualitas kondisi fisik (Winarni, 2015). Daya tahan otot merupakan komponen status kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (Fang et al., 2016). Dalam penelitian (Prakoso & Sugiyanto, 2017) “Daya tahan otot yang disebut daya tahan kekuatan adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan saat melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan dalam waktu yang lama”. Oleh karena itu, atlet harus memiliki kekuatan otot yang baik agar dapat melakukan aktivitas secara terus menerus untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kekuatan otot yang baik, atlet harus melakukan latihan yang teratur, konsisten dan berkelanjutan.

Untuk meningkatkan daya tahan otot, pertama tama anda harus meningkatkan kekuatan otot ke tingkat tertentu, karena kekuatan otot adalah dasar dari kinerja otot. Dengan kekuatan otot yang tinggi, atlet dapat berlari lebih cepat, melompat lebih tinggi, menendang lebih keras, melempar lebih jauh, dan banyak lagi. Sementara itu dengan daya tahan otot yang lebih tinggi, atlet dapat melakukan hal-hal di atas dalam waktu yang lebih lama dan berulang-ulang (Gormley, 2005).

Peningkatan kekuatan otot biasanya diikuti dengan peningkatan massa otot dan jumlah serabut otot sehingga satu kali kontraksi otot bisa lebih efisien dalam menghasilkan tenaga yang lebih tinggi. Akan tetapi, terjadinya hal tersebut, malah akan menyebabkan konsumsi energi dalam satu kali kontraksi menjadi lebih tinggi pula, sedangkan energi tersebut masih dibutuhkan otot untuk menjaga daya tahannya. Dengan demikian, maka seseorang yang memiliki kekuatan otot tinggi, yang disertai

Miqdad Taupiqkurrohman, 2024

**PENGARUH PENGGUNAAN MODEL DAILY UNDULATING PERIODIZATION (DUP) TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan peningkatan massa otot dan bulking, akan cenderung memiliki daya tahan otot yang rendah akibat banyaknya energi yang dihabiskan otot selama berkontraksi.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan otot dan kekuatan maksimal. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Pengaruh penggunaan model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh penggunaan model model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot”.

1. Apakah model *Daily Undulating Periodization* (DUP) dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot upper body?
2. Apakah model *Daily Undulating Periodization* (DUP) dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot lower body?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk “mengidentifikasi pengaruh penggunaan model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot”.

1. Mengetahui pengaruh penggunaan model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot upper body
2. Mengetahui pengaruh penggunaan model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot lower body

## 1.4 Manfaat penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi seluruh masyarakat baik secara segi teoritis maupun segi praktis. Maka manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Manfaat Segi Teoritis

- a. Penelitian ini dapat di jadikan informasi kepada atlit dan pelatih dalam menambah ilmu dalam segi kepelatihan
- b. Bisa sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya secara teliti lagi.

### 2. Manfaat Secara Kebijakan

- a. Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi atlet

### 3. Manfaat Praktis

- a. Untuk pelatih dapat digunakan sebagai referensi perencanaan program latihan untuk atlit nya sendiri
- b. Untuk atlit sendiri bisa di gunakan untuk program latihan meningkatkan kondisi fisik.

### 4. Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai pengaruh penggunaan model model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- a. Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai

perlu dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai Pengaruh penggunaan model *daily undulating periodization* (DUP) terhadap peningkatan daya tahan otot. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut:

- 1) Latar Belakang
  - 2) Rumusan Masalah
  - 3) Tujuan penelitian
  - 4) Manfaat penelitian
  - 5) Struktur organisasi Penelitian
- b. Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari
- 1) Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji.
  - 2) Penelitian terdahulu yang relevan
  - 3) Hipotesis penelitian
- c. Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri atas
- 1) Desain Penelitian
  - 2) Partisipan
  - 3) Populasi dan Sampel
  - 4) Instrumen Penelitian
  - 5) Prosedur Penelitian
  - 6) Analisis data
- d. Bab IV temuan dan pembahasan pada bab ini membahas bagaimana hasil dari penelitian yang telah dilakukan
- e. Bab V, pada bab ini membahas mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi