

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah bagian dari kehidupan dan bagian dari salah satu kebutuhan jasmani yang penting bagi kehidupan manusia. Olahraga merupakan bentuk suatu gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya dan memiliki arah dan tujuan yang beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk setiap orang (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 "olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga memberi kemungkinan yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik yang terdiri dari kelentukan, kekuatan otot, kekuatan, kelincahan, power, kecepatan, dan daya tahan. Dalam sebuah olahraga wajib memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang menjadi syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang sangat optimal., maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri-ciri, karakteristik, dan kebutuhan pada masing-masing olahraga (Prima & Kartiko, 2021).

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik untuk bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihannya. Program latihan yang diberikan oleh pelatih sangatlah penting dalam kualitas latihan dan tugas utama dalam latihan ialah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih dengan memadukan antara pengalaman dan praktis dan pendekatan secara efektif sehingga proses berlatih dapat berlangsung secara cepat, tepat, dan efisien begitupun dengan prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam melatih (Susila, 2021).

Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur yang penting untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan mental (Rosdiana et al., 2022). Kondisi fisik juga merupakan kualitas fisik, mental dan kemampuan tubuh individu dalam

mewujudkan prestasi yang optimal pada cabang olahraga tertentu (Aryatama, 2021). Kenyatannya kemampuan fisik yang prima dapat mendukung atlet menunjukkan teknik dan taktik yang sempurna (Mulyawan et al., 2016). Layihan fisik adalah aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Anggriawan, 2015). Melalui latihan fisik seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraganya (Bompa & Carrera, 2005). Salah satu kondisi fisik yang dapat mengatasi kelelahan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik dengan jangka waktu yang lama ialah power endurance. Power endurance merupakan kemampuan untuk melakukan kekuatan yang cepat serta mampu mempertahankannya dalam waktu yang cukup lama Hal ini disampaikan oleh (Rosdiana et al., 2022). (Hardiansyah, 2019) Mengatakan bahwa Power endurance merupakan gabungan dua kemampuan yaitu kekuatan dan daya tahan. Selanjutnya menurut (Kaki et al., 2014) yaitu kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk melakukan tahanan beban yang tinggi intensitasnya. Hal ini juga dapat menjadi modal untuk olahraga prestasi.

Olahraga prestasi dapat tercapai melalui berbagai cara dan tersusun diiringi dengan pengetahuan yang memadai. Power endurance merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga. Prestasi yang diraih oleh atlet ialah atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima, menguasai teknik, psikologi dan moral yang sesuai dengan cabang olahraganya, dan memiliki pengalaman yang baik (Rosdiana et al., 2022). Menurut (Justika & Sidik, 2017) Latihan fisik merupakan aspek penting untuk menunjang atlet agar dapat mempunyai kondisi fisik yang prima untuk pencapaian suatu prestasi. Untuk gerakan cepat yang berhubungan dengan kecepatan pada saat berlari membutuhkan power tungkai yang mendukung untuk melakukan repetisi dalam waktu yang lama sehingga dibutuhkan power endurance.

Untuk memiliki kemampuan fisik dan power endurance yang baik tentu memerlukan program latihan dan metode latihan yang efisien. Periodisasi adalah langkah awal perencanaan latihan atlet sebelum dan saat berkompetisi. Periodisasi merupakan desain program atau strategi implementasi yang dikembangkan untuk memaksimalkan efek pelatihan fisik melalui variasi yang direncanakan dalam variabel utama, terutama volume dan intensitas selama siklus latihan yang telah ditentukan (Cunanan et al., 2018). Program latihan periodisasi dirancang dan dikembangkan menurut dua model yang berbeda yaitu model linear dan model non linear (Rhea & Alderman, 2004).

Periodisasi bergelombang didefinisikan sebagai variasi intensitas dan volume yang lebih bervariasi setiap hari atau minggu dan menggunakan pengulangan maksimum untuk menentukan intensitas latihan (Antretter, 2017). Menurut (Pel et al., 2011) periodisasi bergelombang secara harian atau mingguan dapat meningkatkan kekuatan yang lebih besar. Periodisasi bergelombang dicirikan oleh jenis periodisasi di mana volume dan intensitas pelatihan bergelombang setiap hari atau setiap minggu (Muhamad Fadli, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa telah menunjukkan model bentuk periodisasi gelombang yang mengubah volume dan intensitas ini, sehingga menghasilkan perubahan yang signifikan dalam rangsangan dan periode pemulihan, serta lebih kondusif terhadap peningkatan kekuatan (Rhea & Alderman, 2004)

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan periodisasi Daily Undulating Periodization (DUP) terhadap peningkatan power otot lowerbody
2. Apakah terdapat pengaruh 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 pengaruh periodisasi Daily Undulating Periodization (DUP) terhadap peningkatan power otot lowerbody
2. Mengetahui pengaruh periodisasi Daily undulating Periodization (DUP) terhadap peningkatan power otot upperbody

### **1.4 Manfaat penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan pengetahuan kepada pelatih mengenai penggunaan model periodisasi Daily Undulating Periodization (DUP) terhadap peningkatan power endurance
  - b. Memberikan panduan kepada pelatih, atlet dan peneliti mengenai pola latihan dan intensitas mana yang lebih efektif dan baik untuk digunakan atlet
2. Manfaat Praktis
  - a. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang terkait

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Bab I pada bab berisi tentang pendahuluan yang memaparkan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian pustaka. Pada bab ini berisi tentang teori yang pemaparan yang ada dalam penelitian, penelitian relevan dan kerangka berpikir.

Bab III pada bab ini berisi tentang deskripsi 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 pada bab ini penulis menganalisis hasil temuan dan mengolah data yang di dapat dari judul “Pengaruh Daily Undulating Periodization (DUP) Terhadap Peningkatan Power Endurance” sehingga hasil yang di dapat relevan dan benar.

Moh Yogi Pangestu, 2024

*PENGARUH DAILY UNDULATING PERIODIZATION (DUP) TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE*

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

Bab V berisi tentang 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 selanjutnya.