

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tenis adalah olahraga yang sangat teknis. Tidak hanya olahraga untuk kelompok otot besar tetapi juga melibatkan otot-otot kecil. Tennis adalah jenis olahraga yang berorientasi pada keterampilan teknik yang sangat tinggi baik dari segi fisik, teknik memukul, maupun secara taktik. Dan tingkat teknik gerakan menentukan performa pada pemain tennis itu sendiri. Tennis adalah jenis gerakan olahraga yang melibatkan seluruh tubuh, kekuatan memukul bola berasal dari anggota tubuh bagian bawah, dan lengan diayunkan melalui putaran panggul dan bahu, pada saat memukul bola pemain tennis harus mampu mengkoordinasikan anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. (Intelligence and Neuroscience, 2023)

Permainan tennis modern telah berganti sehingga banyak sekali faktor utama yang dapat mempengaruhi performa dari permainan tennis. Contohnya mulai dari keterampilan menangani raket dan bola serta keterampilan pukulan, seperti keterampilan servis dan lain-lain. Tennis juga merupakan olahraga yang lebih dinamis dan eksplosif, ditandai dengan kecepatan pukulan dan servis yang lebih tinggi sehingga memerlukan tuntutan fisik yang lebih tinggi. (Fernandez et al., 2009) (Ulbricht et al., 2016) Oleh karena itu, pemain memerlukan tingkat kebugaran fisik yang bagus untuk melakukan pukulan tingkat lanjut dan bersaing untuk bertanding melawan pemain yang semakin elit (Fernandez et al., 2009).

Pemain tennis memerlukan perpaduan kecepatan, reaksi, koordinasi, dan kekuatan, dikombinasikan dengan kapasitas aerobik dan anaerobik sedang hingga tinggi. Dengan demikian, kinerja yang efisien tidak dapat ditentukan oleh satu atribut fisik yang dominan. Sebaliknya, tennis menuntut interaksi kompleks dari beberapa komponen fisik (Ulbricht et al., 2016). Untuk meningkatkan kekuatan pada atlet tennis bisa menggunakan latihan

pembebanan, yang mana latihan pembebanan adalah pelatihan utama yang digunakan untuk mengembangkan kekuatan dan merangsang peningkatan massa otot (Krzysztofik et al., 2019) peningkatan massa otot adalah komponen utama untuk pengkondisian dalam berbagai olahraga karena korelasi antara penampang otot dan kekuatan otot (Herman et al., 2010). latihan pembebanan yang sekarang sedang banyak digunakan oleh praktisi dan pelatih adalah latihan pembebanan eksentrik yang ditekankan, diantaranya adalah dengan menggunakan metode superseset.(Krzysztofik et al., 2019).

Metode superseset selama latihan pembebanan didefinisikan sebagai sepasang set latihan berbeda yang dilakukan tanpa istirahat. Latihan dengan menggunakan metode superseset yaitu menggabungkan dua bentuk latihan dengan dengan otot yang berlawanan (agonis dan antagonis)(Kelleher et al., 2010; Robbins et al., 2010). Dalam superseset ada aturan yang harus diikuti. Ketika latihan menggunakan metode superseset volume dan intensitas yang harus dicapai yaitu 60-80% dan waktu interval istirahat yang pendek selama 1 menit (60 detik) dalam penerapannya dalam jumlah repetisi sedang (6-12 repetisi) dengan ketentuan (3-6 set) sedangkan ketika beban lebih besar volume lebih rendah (80% 1rm 3set x 8 repetisi) (Krzysztofik et al., 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembebanan rendah sebesar 30% dari 1 repetisi maksimal dengan set dijaga konstan memicu durasi sintesis otot pasca latihan yang lebih lambat dibandingkan pembebanan dengan intensitas 90% dari 1 repetisi maksimal (Jenkins et al., 2016). Akan tetapi beberapa penelitian menyebutkan pembebanan diatas 60% dan dibawah 60% bereaksi serupa tidak ada peningkatan yang signifikan (Schoenfeld et al., 2017)

Berdasarkan buku *long term athlete development tennis Canada* bahwa atlet dengan usia 19 – 21 tahun memerlukan kemampuan kekuatan untuk badan bagian atas yaitu 1,5 dikali berat badan sedangkan untuk badan bagian bawah yaitu 4,5 dikali berat badan (Crowell et al., 2015). Sedangkan ketika peneliti mengukur keuatan dengan 1 repetisi maksimal pada atlet

yang berada di sportama klub kelapa gading mereka masih belum mencapai target untuk seorang atlet tenis profesional. Dengan demikian, metode supersset digunakan sebagai metode latihan peningkatan kekuatan karena memiliki kelebihan latihan yang dilakukan secara berurutan yang menekankan dua area otot yang berlawanan (yaitu agonis dan antagonisnya) (Haff et al., 2015).

Keterbaruan dari penelitian ini adalah dengan menggunakan metode supersset pada latihan kekuatan dapat mengurangi durasi waktu latihan dengan signifikan tanpa mengurangi porsi latihan yang telah ditentukan serta dapat mengefektifkan waktu selama latihan. Berdasarkan latar belakang permasalahan peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan dengan Metode Supersset Terhadap Peningkatan 1 Repetisi Maksimal Pada atlet tennis”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti membuat rumusan maka dalam penelitian ini penulis membahas apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan supersset terhadap peningkatan 1 repetisi maksimal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh yang signifikan dari latihan supersset terhadap peningkatan 1 repetisi maksimal.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian Berdasarkan latar belakang dan dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut.

1.4.1 Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan terutama mengenai latihan kekuatan dengan metode supersset terhadap peningkatan 1 repetisi maksimal.

1.4.2 Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan referensi informasi bagi pelatih dan atlet cabang olahraga *tennis* untuk meningkatkan kekuatan menggunakan metode supersset.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2021) maka sistematika penulisan proposal penelitian (skripsi) yang akan disusun sebagai berikut:

Bab 1 berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Bab 2 terdapat landasan teori yang memuat topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab 3 menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, partisipan, populasi, sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian.

Bab 4 menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan

Bab 5 berisikan simpulan, implikasi dan saran.