

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Latihan kondisi fisik di era modern seperti ini sangatlah bervariasi dalam pencapaian prestasi yang terbaik dengan banyaknya perkembangan metode dan bentuk latihan yang sangat banyak. Tujuan latihan yang hanya untuk mencapai prestasi yang baik saja belum cukup karena atlet pasti akan mengalami penurunan kondisi fisik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah usia. Seperti yang dikemukakan oleh Dikdik Zafar Sidik (2011: 1) adalah :

Latihan olahraga dalam pengertian modern selalu dikaitkan dengan usaha untuk :

1. Meningkatkan prestasi menuju puncak
2. Mempertahankan prestasi puncak lebih lama
3. Memperlambat mundurnya prestasi

Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan bagi atletnya yang tepat secara disusun dan juga sistematis agar atlet bisa seperti pada kondisi ketiga komponen diatas.

Latihan yang disusun dan sistematis yang pelatih berikan pada atletnya pastilah sesuai dengan kebutuhan atlet dalam cabang olahraga yang ditekuninya, walaupun berbeda-beda cabang olahraganya perlu diketahui faktor-faktor penting dalam latihan fisik menurut Harsono (1988: 100) adalah “..daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strenght*), kelentukan (*felksibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), power”.

Berbicara power yaitu komponen penting dalam cabang olahraga apapun yang bersifat eksflosif dan cepat ada lemparan, tolakan, pukulan dan juga ada awalan seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2001:27) “power adalah kekuatan otot dan kecepatan otot menjadi kemampuan untuk mengerahkan *force* maximal dalam waktu yang amat cepat”. Power atau *speed*

strength adalah kekuatan yang cepat dengan bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan kita agar bisa digunakan pada saat pencapaian bertanding dalam suatu cabang olahraga.

Dalam suatu pertandingan atau dalam latihan atlet UKM Hoki UPI ini sering terlihat kurang sempurna melakukan teknik *push* dan *hit* atau menembak ke gawang lawan dengan cepat dan kuat, padahal sebelumnya seluruh atlet sering melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan untuk menembak ke gawang lawan dalam berbagai kondisi baik dinamis maupun statis dengan menggunakan stik juga bola dilapangan, tambahan latihan dengan *wight training* untuk otot-otot yang mendominasi banyak digunakan dalam permainan hoki itu sendiri sudah dilaksanakan dengan metode yang bervariasi. Maka, disini penulis akan meneliti dua metode yang berbeda yang memiliki karakter yang berbeda untuk meningkatkan kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan maksimalnya dalam waktu yang sangat cepat.

Dalam Harsono (1988:200) “power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif”. Seiring dengan karakteristik permainan hoki, baik tungkai, pinggul, dan bahu sebagai penunjang tumpuan dan bagian lengan ini harus memiliki kemampuan memukul “*hit*” dan mendorong “*push*” dengan kuat dan cepat. Maka dari itu penulis mencantumkan idenya untuk meneliti bagian power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI.

Sering kita lihat manusia dengan massa otot yang sangat besar dan berbentuk besar, apakah mereka bisa melakukan gerakan cepat dan kuat dalam melakukan pukulan menembak “*hit*” menggunakan stik hoki? Pasti belum tentu bisa, karena otot yang besar dan memiliki bentuk besar itu belum tentu dilatih untuk menghasilkan tenaga yang kuat dan cepat melainkan hanya dibentuk untuk keindahan dan kekuatan saja. Olahraga hoki ini tidak terkonsentrasi pada lengan namun otot yang mendominasi dalam olahraga ini banyak pada bagian lengan sehingga apabila bentuk lengannya memiliki otot yang besar namun memiliki kekuatan dan kecepatan pada bagian lengan itu

sendiri apakah tidak mengganggu dalam atlet itu bermain? Metode *neural activation* adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tanpa menambah besar otot tersebut. Sehingga atlet memiliki kekuatan dan kecepatan otot pada bagian lengannya namun secara bentuk otot tersebut tidak memiliki diameter yang besar. Atau lebih tepatnya lagi metode *neural activation* ini sering disebut NAM (*neural activation method*) secara fungsi metode ini tidak akan mengakibatkan terjadinya penambahan massa otot terutama dibagian serabut otot *muscle fibre*.

Metode, suatu jalan atau proses menuju suatu tujuan dengan cara yang berbeda-beda, metode piramida terbalik adalah pengembangan dari metode piramida tentunya memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan seseorang, hanya saja dalam penelitian ini yang diteliti ialah metode piramida terbalik dengan mengutamakan gerakan latihannya secara eksplosif, metode ini diteliti karena mampu meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan bisa menambah besar otot yang dilatihnya. Hanya saja yang akan diteliti bukan besar kecilnya otot hasil latihan melainkan pengaruh terhadap peningkatan power otot itu sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Lalu mengapa dalam penelitian ini metode latihan piramida terbalik dan metode *neural activation* yang diteliti? Jawabannya adalah untuk mengetahui mana yang lebih efektif, efisien, dan relevan. Maksudnya, metode yang digunakan harus mempunyai nilai positif pada setiap perubahan sesuai tujuan yang diharapkan dan tepat guna, dengan dapat menghasilkan hasil penelitian yang maksimal. Metode latihan tersebut haruslah tepat digunakan untuk meneliti objek yang akan diteliti, sehingga tidak terjadi penyimpangan pada tujuan yang ingin dicapai.

Latihan dengan irama cepat intensitas beban 30% - 80% jumlah pengulangan atau repetisi 4 - 6 kali dilakukan beberapa set dalam suatu bentuk latihan, namun banyak metode berbeda-beda menjelaskan untuk peningkatan

power itu sendiri. Metode *neural activation* menurut Dikdik Zafar Sidik (2011: 32) adalah :

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot tanpa menambah besar otot tersebut, metode *neural activation* memiliki ciri-ciri yaitu:

1. Intensitas tinggi lebih dari 80%
2. Repetisi sedikit (4 repetisi)
3. Gerakan kontraksi cepat.

Metode piramida terbalik adalah metode yang menjembatani atlet untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan kecepatan otot dalam suatu bentuk latihan, seperti yang dikemukakan oleh Dikdik Zafar Sidik (2011: 36) dalam gambar yang dijelaskan bahwa:

Metode piramida terbalik yaitu volume rendah repetisi banyak contoh volume 80% repetisi 4, volume 90% repetisi 2, volume 95% repetisi 1 dan piramida kedua seperti : volume 95% repetisi 1, volume 90% repetisi 2, dst.

Power bagian penting yang perlu dilatih oleh pelatih pada cabang olahraga yang digelutinya salah satu cabang olahraga yang akan diteliti oleh penulis yaitu olahraga hoki dimana dalam olahraga hoki ini ada bagian-bagian dari bentuk tekniknya yang bersifat eksflosif sehingga pelatih memberikan bentuk latihan otot sesuai dengan dominasi otot cabang olahraganya dan juga dengan metode yang bervariasi. Olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola kecil yang dimainkan menggunakan alat seperti stik hoki, dan *leg guard* untuk penjaga gawangnya, olahraga hoki terbagi dua ada yang dimainkan di *indoor* dan *outdoor* atau yang lebih dikenal dengan hoki *field* keduanya memiliki karakteristik yang sama, baik dalam peraturan permainan maupun teknik dasar yang digunakan. Dalam permainan hoki *field* terdapat teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya keterampilan *push* (mendorong bola), *hit* (memukul bola), *stop* (menahan bola), *dribble* (menggiring bola), *flick* (mencungkil bola), *jab* (menjangkau bola), *tackle* (merampas bola) dan *scoop* (mangkat bola) semua teknik dasar tersebut

sangatlah penting untuk dapat dikuasai agar mempermudah atlet dalam bermain hoki, selain itu pula pemahaman terhadap peraturan permainan sangatlah penting untuk dapat dipahami atlet karena peraturan permainan merupakan acuan dalam bermain hoki sehingga atlet diharapkan mampu bermain dengan baik.

Pada dasarnya olahraga haruslah diprogram dan disusun secara sistematis, maka dari itu setiap cabang olahraga berbeda-beda bentuk latihannya, karena dominan fungsi tubuh yang digunakannya haruslah sesuai dengan spesifikasi cabang olahraga yang digelutinya. Dalam olahraga hoki, saat permainan berlangsung manakala pemain menyerang menembak bola dengan kekuatan penuh, disitulah hasil dari bentuk latihan sebelumnya yang atlet tersebut lakukan digunakan secara maksimal. banyaknya teknik pada olahraga hoki ini didominasi penuh oleh otot bagian lengan serta tungkai sebagai tumpuan untuk berlari, berjalan, dan posisi jaga (*stance*). Mengapa dikatakan dominasi otot banyak pada bagian lengan, karena teknik *push*, *hit*, *scoop*, *flick* seluruhnya menggunakan bagian tubuh lengan dengan bantuan dari otot bahu juga fleksibilitas sendi pinggul.

Metode latihan yang berbeda ini menjadi acuan untuk penulis sebagai dasar penulisan penelitian ini yang secara kasat mata permainan hoki ini menggunakan stik dipegang oleh tangan dan seluruh kegiatannya juga pergerakannya tidak luput dari pegangan stik namun sesungguhnya dibalik semua itu kecepatan menembak, kecepatan mengumpan tidak akan berhasil dan tidak akan sesuai keinginan apabila tanpa dilatih, power dihasilkan dari latihan yang sesuai dengan dominasi otot yang digunakan dalam suatu cabang olahraga salah satunya yaitu hoki, pada bagian lengan ini menjadi titik fokus penulis dalam penelitian ini. Dalam suatu bentuk latihan metode apakah yang lebih baik yang bisa digunakan dalam peningkatan power otot lengan antara *neural activation* dengan metode piramida terbalik pada atlet UKM Hoki UPI.

Latihan power otot lengan bisa dilakukan dengan beberapa bentuk latihan yang tentunya sesuai untuk kegunaannya juga manfaatnya diantaranya:

bench press, biceps extention, triceps extention, dan wrist curl Dengan metode yang berbeda-beda, pelatih tentunya harus bisa memilih metode mana yang cocok dan sesuai untuk atletnya agar meraih hasil yang diharapkan sesuai target yang pelatih tentukan. Bentuk latihan tersebut bisa bermanfaat jika digunakan untuk peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI.

Berdasarkan uraian diatas penulis bermaksud meneliti : Perbandingan Antara Metode Latihan *Neural Activation* dengan Metode Piramida Terbalik Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan pada Atlet UKM Hoki UPI.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Agar penelitian tidak terlalu luas, peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut :

1. Yang diteliti hanya perbandingan metode latihan power otot lengan antara metode *neural activation* dengan metode piramida terbalik pada atlet UKM hoki UPI.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perbandingan antara metode latihan *neural activation* dengan metode piramida terbalik.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atlet UKM Hoki UPI, dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet atlet UKM Hoki UPI.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Metode manakah yang memiliki hasil signifikan dan yang lebih memberikan kontribusi setelah melakukan latihan pada otot lengan antara metode *neural activation* dengan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI?

D. Tujuan Penelitian

Fariz Jazmi, 2014

Perbandingan Antara Metode Latihan Neural Activation Dengan Metode Piramida Terbalik Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet UKM Hoki UPI

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

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang metode manakah yang berpengaruh signifikan dan yang memberikan kontribusi dalam bentuk latihan pada otot lengan yang bisa meningkatkan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoretis

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga hoki, khususnya berkenaan dengan metode manakah yang signifikan dan yang memberikan kontribusi setelah melakukan latihan pada otot lengan antara metode *neural activation* dengan piramida terbalik pada atlet UKM Hoki UPI.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai acuan bagi atlet dan pelatih tentang hasil dari perbandingan antara metode latihan *neural activation* dengan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet UKM Hoki UPI.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan : meliputi latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi. Bab II Kajian Pustaka, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis Pemikiran : dalam kajian pustaka berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang, hakikat latihan, kajian fisiologik, kajian psikologik, kajian pedagogik, kajian kemampuan kondisi

fisik, kajian metode latihan, kajian kemampuan kekuatan dan kecepatan otot (power), kajian bentuk latihan dan program latihan, kajian power otot lengan dalam permainan hoki, kajian permainan hoki, dalam kerangka berfikir berisi tentang pengaruh metode latihan *neural activation* terhadap peningkatan power otot lengan, pengaruh metode latihan piramida terbalik terhadap peningkatan power otot lengan, perbandingan metode latihan *neural activation* dengan metode piramida terbalik terhadap peningkatan power otot lengan, dalam hipotesis penelitian berisi tentang jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti. Bab III Metode Penelitian : membahas mengenai lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, program latihan, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Bab IV Hasil Penelitian : Berisi pengelolaan data atau analisis data, dan pembahasan atau analisis temuan. Bab V Kesimpulan dan Saran : membahas kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.