

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam olahraga prestasi pencapaian prestasi tertinggi adalah tujuan setiap atlet dari hasil proses latihan. Keberhasilan prestasi yaitu hadirnya faktor-faktor penentu baik secara internal maupun eksternal. Menurut Baurfeld dan Schrouter dalam Imanudin (2014:19) Salah satu faktor pendukung prestasi yang tinggi dalam setiap cabang olahraga adalah kemampuan fisik. Dalam semua cabang olahraga baik olahraga terukur, akurasi, bela diri dan permainan latihan fisik merupakan faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal (Sidik, 2011).

Salah satu komponen fisik yang menunjang performa atlet adalah Kekuatan (Suchomel, Nimphius, & Stone, 2016). Adapun pengemabangan dari komponen fisik kekuatan yaitu daya tahan kekuatan. Semua cabang olahraga yang dilakukan dalam waktu cukup lama, seperti dalam cabang olahraga yang mengharuskan atlet bergerak atau berpindah tempat terus menerus secara konsisten dan berlangsung lama atau cabang olahraga yang mengharuskan atletnya melakukan teknik memukul, menarik, mendorong yang bersifat pengulangan yang banyak maka membutuhkan kemampuan daya tahan kekuatan (Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019).

Menurut (Wood, 2010) mengemukakan bahwa “daya tahan kekuatan adalah kemampuan untuk mengulangi serangkaian kontraksi otot tanpa melelahkan.” Berdasarkan penjelasan di atas maka atlet yang tidak memiliki kemampuan daya tahan kekuatan yang baik, otot akan mengalami kelelahan yang berarti dan dapat menurunkan performa atlet itu sendiri.

Dalam metodologi latihan, permasalahan yang paling kompleks adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Seringkali prestasi puncak (peak performance) dicapai sebelum pertandingan (Imanudin, 2014:161). Untuk mencapai hasil performa maksimal pada olahraga prestasi, periodisasi latihan yang tepat sangat diperlukan (Antretter et al., 2017).

Peran pelatih dalam melakukan pembinaan prestasi atlet sangat vital. Berhasil dan tidaknya pencapaian prestasi atlet sangat bergantung pada cara pelatih dalam

Rudi Nugraha, 2020

PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODISASI UNDULATING DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KEKUATAN

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

merencanakan dan melaksanakan latihan yang tepat. Hal ini disebabkan pelatih merupakan orang yang bertanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dari seorang atlet (Becker, 2009).

Kesalahan yang dilakukan seorang pelatih dalam menyusun program latihan dapat berakibat jangka panjang yaitu berupa overtraining, menghambat perkembangan atlet, dan atlet tidak bisa mencapai prestasi yang tinggi (Yunus, 2019). Salah satu tujuan dari periodisasi adalah untuk mencegah timbulnya overtraining dan menghindari pelatihan yang stagnan (Buford, Rossi, Smith, & Warren, 2007), (Steven J. Fleck, 2011).

Periodisasi latihan yang sesuai diperlukan untuk mencapai tingkat kemampuan kekuatan yang baik (Hartmann et al., 2015). Konsep utama periodisasi adalah untuk membagi latihan (strength, power, strength endurance) terhadap perkembangan level tertinggi atlet dengan tujuan mencapai kondisi puncaknya pada waktu yang tepat dan menghindari stagnasi, cedera, atau overtraining (Stone, O'Bryant, & Garhammer, 1981).

Program latihan yang di rancang dan di susun melalui periodisasi memberikan efek peningkatan secara maksimal di bandingkan dengan program latihan yang tidak di susun secara berkala dengan periodisasi latihan (Williams, Toluoso, Fedewa, & Esco, 2017). Dalam perbandingan antara program latihan dengan periodisasi dan tidak, untuk meningkatkan kekuatan otot program menggunakan periodisasi lebih efektif dibandingkan dengan tanpa periodisasi (William J. Kraemer et al., 2000) (Williams et al., 2017) (Ratamess NA et al., 2009).

Periodisasi adalah dasar dari rencana pelatihan atlet. Periodisasi merupakan metode yang membagi latihan menjadi segmen yang lebih kecil dan mudah dikelola yang biasanya disebut sebagai fase pelatihan (Bompa & Haff, 2009). Periodisasi adalah perencanaan pelatihan yang sistematis untuk mengoptimalkan adaptasi fisiologis dan mencegah overtraining syndrome (Buford et al., 2007) (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

Terdapat beberapa bentuk model periodisasi diantaranya model *linear* dan *undulating*. Periodisasi linier adalah model periodisasi tradisional karena peningkatan intensitas pelatihan secara bertahap dan penurunan volume pelatihan dari waktu ke waktu, perubahan ini biasanya dibuat kira-kira setiap empat minggu (Rana & Lehri,

Rudi Nugraha, 2020

PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODISASI UNDULATING DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KEKUATAN

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

2019). Sedangkan pada periodisasi undulating, pada model ini untuk perubahan intensitas dan volume latihan yang lebih sering daripada model linier (Poliquin, 1988). Volume dan intensitas latihan meningkat dan menurun secara teratur tetapi tidak mengikuti pola tradisional peningkatan intensitas dan penurunan volume saat siklus meso berlangsung (Steven J Fleck & Kraemer, 1997). Model periodisasi yang jarang digunakan yaitu model periodisasi *undulating* (bergelombang) (Rhea, Ball, Phillips, & Burkett, 2002).

Dalam merancang dan mengimplementasikan suatu program latihan baik pelatih atau atlet keduanya harus berperan serta secara aktif bersama-sama. Prinsip ini menjadi penting ketika atlet sudah berpengalaman dibandingkan dengan atlet pemula, karena seorang atlet pemula umumnya belum memiliki cukup pengetahuan sehingga selaknya dibina dan dikontrol langsung oleh seorang pelatih. Pelatih dan atlet menyusun tujuan pelatihan dan bekerja sama dalam mengembangkan program latihan.

Periodisasi bergelombang (*undulating*) digambarkan sebagai variasi intensitas dan volume yang lebih bervariasi secara harian atau mingguan dan menggunakan repetisi maksimum untuk menentukan intensitas latihan (Buford et al., 2007). Periodisasi *undulating* pada umumnya diidentifikasi sebagai periodisasi bergelombang secara harian atau periodisasi bergelombang secara mingguan tergantung pada volume dan intensitas latihan dimanipulasi secara harian atau mingguan (Harries, Lubans, & Callister, 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan model bentuk periodisasi bergelombang telah telah diusulkan bahwa memanipulasi volume dan intensitas ini memberikan banyak perubahan rangsangan dan periode pemulihan dan lebih efektif untuk latihan kekuatan (Rhea et al., 2002), (Miranda et al., 2011), (Prestes, Frollini, et al., 2009).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh model periodisasi *undulating* terhadap peningkatan daya tahan kekuatan. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Pengaruh penggunaan model periodisasi *undulating* dalam kekuatan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah model periodisasi undulating memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *upperbody*?
- 2) Apakah model periodisasi undulating memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *lowerbody*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *upperbody*.
- 2) Mengetahui pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *lowerbody*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan bagi atlet dan pelatih dalam upaya menambah ilmu kepelatihan.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
- 2) Segi kebijakan
 - a. Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi atlet yang berpartisipasi mengikuti model periodisasi undulating.
- 3) Segi praktik
 - a. Bagi pelatih Dapat digunakan sebagai referensi perencanaan dan penyusunan program latihan.
 - b. Bagi atlet/pemain dapat digunakan untuk program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik.
- 4) Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan kekuatan yang diharapkan menjadi referensi perencanaan program latihan untuk peningkatan komponen fisik pada atlet.

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 ini yaitu bahwa dalam metodologi latihan, permasalahan yang paling kompleks adalah bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Untuk mencapai hasil performa maksimal pada olahraga prestasi, periodisasi latihan yang tepat sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan menguji adanya pengaruh dari model periodisasi undulating dalam kekuatan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan.
- b. Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan bidang yang dikaji ini. Pada bab ini terdiri dari kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji mengenai latihan, periodisasi latihan, kondisi fisik. Serta ada penelitian yang terdahulu yang telah dilakukan, dan menghasilkan sebuah hipotesis yaitu terdapat pengaruh model periodisasi dalam kekuatan terhadap kekuatan daya tahan *upperbody* dan *lowerbody*.
- c. Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti. Bahwa penelitian ini menggunakan metode *Poor Experimental* dengan desain *The one-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa ilmu keolahragaan 2018 dengan jumlah 118 orang. Penelitian ini menggunakan sampling purposive sehingga timbulnya kriteria tertentu dan menghasilkan sampel dengan jumlah 15 orang. Instrument tes yang digunakan yaitu push up, wall squat dan tes 1RM untuk menentukan intensitas latihan pada program latihan.

- d. Bab IV membahas sebuah hasil dari model periodisasi undulating terhadap daya tahan kekuatan *upperbody* dan *lowerbody* yang menghasilkan peningkatan yang signifikan dan terdapat pengaruh.
- e. Bab V berisikan kesimpulan yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *upperbody* dan *lowerbody*. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang menghadapi kejuraan atau kompetisi.