

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pencapaian prestasi tertinggi dalam olahraga merupakan tujuan dari setiap atlet. Untuk mencapai hal tersebut tentu seorang atlet harus berlatih secara intensif dan tersistematik dengan baik. Prestasi tinggi hanya bisa dicapai oleh mereka yang berbakat dan berlatih secara sistematis (Sidik et al., 2019).

Berhasilnya seorang atlet mencapai prestasi tidak terlepas dari faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi atlet itu sendiri salah satunya adalah mengenai kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja seorang atlet, bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan (Hanief et al., 2017). Maka dari itu atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang bagus berpeluang besar untuk meraih prestasi yang tinggi.

Salah satu dari komponen fisik yang menunjang performa atlet adalah *speed strength / power*. Hampir dalam setiap cabang olahraga atlet akan membutuhkan kemampuan yang menggunakan kekuatan *power* pada waktu tertentu. *Power is the ability of the neuromuscular system to perform work over a given time period*” (Hori et al., 2005).

Tujuan dalam metodologi latihan yaitu bagaimana mencapai prestasi puncak sesuai waktu yang direncanakan. Namun permasalahannya prestasi justru sering tercapai oleh atlet sebelum kompetisi berjalan, dan ketidakjelasan penyelenggaraannya yang terkesan sering mendadak menjadi salah satu penyebabnya. Penggunaan periodisasi dalam proses latihan perlu digunakan untuk menjadikan latihan yang diberikan oleh jurulatih akan memberi dampak yang positif kepada atlet (Rafi & Solaiman, 2019).

Program latihan yang terancang dan tersistematis melalui periodisasi adalah kunci untuk memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan cara yang didapat secara eksklusif (Plisk & Stone, 2003).

Mencapai prestasi yang tinggi harus terencana secara bertahap agar perkembangan keterampilan, kemampuan biomotorik dan aspek mental dapat berkembang secara sistematis, maka seorang pelatih sebelum terjun ke lapangan harus menyusun program latihan yang baik agar prestasi atlet dapat dicapai sesuai dengan jadwal dan waktu yang telah ditentukan (Imanudin & Umaran, 2014).

Periodisasi merupakan langkah awal perencanaan latihan atlet sebelum dan saat berkompetisi. Periodisasi adalah desain program / strategi implementasi yang dikembangkan untuk memaksimalkan efek pelatihan fisik melalui variasi yang direncanakan dalam variabel pelatihan utama, terutama volume dan intensitas, selama siklus pelatihan yang telah ditentukan sebelumnya (Holliday et al., 2008). Sedangkan menurut (Rhea et al., 2003) Periodisasi adalah variasi terencana dari variabel program akut yang telah terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kekuatan dan massa tubuh daripada program tanpa periode.

Program pelatihan periodisasi dirancang dan dikembangkan menurut dua model yang berbeda: model linier dan model non linier (Rhea & Alderman, 2004). Periodisasi linear adalah model periodisasi yang mengikuti pola umum menurunkan volume latihan dan meningkatkan intensitas latihan selama serangkaian mikro. Sedangkan pada periodisasi undulating, pada model ini untuk perubahan intensitas dan volume latihan yang lebih sering daripada model linier (Niknafs, 2008).

Pada saat membuat suatu program latihan, penting bagi pelatih untuk memberikan program latihan sesuai dengan tingkat toleransi atlet itu sendiri, pengalaman terhadap atlet elit tidak bisa diterapkan kepada atlet pemula. Beberapa hal yang perlu diperhatikan pelatih adalah usia biologis, usia pelatihan, riwayat pelatihan, status kesehatan, pulih asal, kapasitas dan kemampuan terhadap

Muhamad Fadli, 2021

PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODESASI GELOMBANG (UNDULATING) DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN POWER

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

pembebanan latihan, juga perbedaan jenis kelamin (Irianto, 2009). karena itu seorang atlet pemula penting untuk diperhatikan langsung oleh seorang pelatih.

Periodisasi gelombang (*undulating*) adalah variasi intensitas dan volume yang lebih bermacam-macam secara harian atau mingguan dan menggunakan repetisi maksimum untuk menentukan intensitas latihan (Buford TW, Rossi SJ, Smith DB, 2010). *Undulating* dicirikan oleh jenis periodisasi di mana volume dan intensitas pelatihan bergelombang setiap hari atau setiap minggu.

Beberapa penelitian menunjukkan model bentuk periodisasi gelombang telah diusulkan bahwa memanipulasi volume dan intensitas ini memberikan banyak perubahan rangsangan dan periode pemulihan dan lebih kondusif untuk penguatan kekuatan (Rhea & Alderman, 2004).

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

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

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 kekuatan *power upperbody*?
2. Apakah model periodisasi *undulating* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan *power lowerbody*?

1.3 Tujuan Penelitian

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

Muhamad Fadli, 2021

PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODESASI GELOMBANG (UNDULATING) DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN POWER

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

1. Mengetahui pengaruh model periodisasi *undulating* terhadap peningkatan kekuatan *power upperbody*.
2. Mengetahui pengaruh model periodisasi *undulating* terhadap peningkatan kekuatan *power lowerbody*.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi informasi dan keilmuan bagi seorang atlet dan pelatih sebagai bentuk upaya menambah wawasan ilmu kepelatihan.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk 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 dijadikan sebuah referensi dalam perencanaan dan penyusunan program latihan.
 - b. Bagi atlet/pemain dapat digunakan sebagai program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik.
4. Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan serta informasi mengenai pengaruh model periodisasi *undulating* terhadap peningkatan kekuatan *power* yang diharapkan menjadi sebuah referensi perencanaan program latihan untuk peningkatan komponen fisik pada atlet.

1.4 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 perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan kekuatan *power*. 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 penelitan 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 membahas tentang deskripsi data, uji normalitas, uji hipotesis, hasil pengolahan data dan pembahasan yang merupakan hasil data yang sudah dianalisis dengan mengaitkan penelitian-penelitian relevan yang sudah pernah dilakukan yang terdiri atas
 - 1) Temuan penelitian
 - 2) Pembahasan temuan
- e. Bab V membahas tentang penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang serupa yang terdiri atas
 - 1) Kesimpulan
 - 2) Implikasi
 - 3) Rekomendasi