

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Prestasi puncak seorang atlet bisa dicapai dengan proses latihan. Latihan adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan sistematis dalam kurun waktu yang lama, ditingkatkan secara individual dan progresif yang mengarah pada ciri psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai target yang telah ditentukan (Iman Imanudin, 2018).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi puncak seorang atlet, prestasi yang maksimal hanya dapat dicapai apabila seorang atlet memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik akan memengaruhi fungsi dan sistem organisme tubuh, antara lain meningkatnya kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, meningkatnya komponen-komponen kondisi fisik, gerakan menjadi efisien, *recovery* lebih cepat, dan respon yang cepat ketika diperlukan (Satriya, 2011).

Latihan kondisi fisik, pengembangan dan peningkatan kemampuan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, gizi, cabang olahraga, fasilitas dan peralatan, lingkungan dan status kesehatan diperlukan kualifikasi pelatih yang berbakat dan kompeten agar dapat membina fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negative dikemudian hari (Dikdik Zafar Sidik, 2019).

*Maximum strength* atau kekuatan maksimal merupakan salah satu elemen fisik yang mendukung performa atlet. Kekuatan otot yang lebih kuat dapat meningkatkan kinerja melompat, lari cepat dan mengubah arah. Kekuatan otot yang lebih kuat juga dapat mengurangi resiko cedera. Ilmuan dan praktisi olahraga harus menerapkan strategi latihan jangka panjang untuk meningkatkan kekuatan otot yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga (Suchomel et al., 2016).

Dalam metode pelatihan, masalah yang paling kompleks yaitu bagaimana mencapai prestasi puncak pada tanggal dan waktu yang sudah dijadwalkan. Biasanya prestasi puncak (peak performance) diraih sebelum pertandingan (I Imanudin, 2014:161). Periodisasi latihan sangat diperlukan untuk mencapai performa terbaik seorang atlet pada olahraga prestasi.

Menurut (Williams et al., 2017) dibandingkan dengan program latihan yang tidak disusun secara berkala, periodisasi latihan memberikan efek peningkatan yang lebih maksimal. pelatih dalam meningkatkan kemampuan fisik belum disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Mereka memberikan pelatihan hanya berdasarkan pengalaman dan intuitif semata. Mereka melatih secara incidental, meniru pelatih yang pernah sukses, meniru model latihan fisik atlet terkenal dan mencoba model latihan yang belum diketahui efektivitasnya (Dikdik Zafar Sidik, 2019).

Periodisasi yaitu dasar dari rencana pelatihan atlet. Istilah periodisasi berasal dari kata periode, yang merupakan langkah untuk menggambarkan suatu porsi atau pembagian waktu. Periodisasi merupakan metode yang membagi pelatihan menjadi segmen yang lebih kecil dan mudah dikontrol yang biasanya disebut sebagai fase pelatihan (T.O. Bompa & Haff, 2009).

Dua dari model periodisasi yang paling sering disebut dalam literatur adalah periodisasi linier dan periodisasi bergelombang (*undulating*). Periodisasi linier di definisikan melibatkan rincian latihan tahunan menjadi mingguan (siklus mikro), bulanan (blok atau *mesocycle*) dan multi bulanan (siklus *macrocycle*). Karakteristik utama dari periodisasi linier yaitu volume awal tinggi dan intensitas rendah, peningkatan intensitas dan penurunan volume dalam periode pelatihan. Secara bertahap (Simão et al., 2012). Periodisasi bergelombang digambarkan lebih sering bervariasi intensitas dan volume harian, mingguan, atau dua mingguan dan umumnya menggunakan zona pengulangan maksimum untuk merencanakan intensitas latihan (Mann et al., 2010).

Program latihan yang baik dan benar selalu teratur dan terukur, seorang pelatih dalam proses pelatihan selalu berdasarkan program latihan, terdapat program

latihan yang terukur dan tidak terukur, maksudnya bahwa program latihan yang terukur itu benar-benar memperhatikan kebutuhan latihan yang berdasarkan hasil tes (konvensional). Ada banyak pelatih juga yang melakukan pelatihan tanpa berdasarkan hasil tes dan pengukuran dan kebutuhan latihan, program sesi tidak tertulis, oleh karena itu melatih hanya berdasarkan apa yang diingat pada saat itu, sehingga program latihan itu diberikan kepada atlet (inkonvensional) (I Imanudin, 2018).

Gagasan periodisasi bergelombang atau *undulating* volume dan intensitas lebih sering diubah (harian, mingguan, atau dua mingguan) untuk memberi sistem neuromuskuler periode pemulihan yang lebih sering (BUFORD et al., 2007). Studi telah menunjukkan dengan statistik terdapat peningkatan secara signifikan yang lebih tinggi dalam kekuatan maksimal untuk periodisasi bergelombang harian dibandingkan dengan *strength-power periodization* pada subjek dengan tingkat kinerja yang rendah hingga sedang (Hartmann et al., 2015)

Beberapa hasil studi menunjukkan model bentuk periodisasi gelombang atau *undulating* telah diusulkan bahwa memavariasikan intensitas dan volume dapat memberikan banyak perubahan rangsangan dan periode pemulihan dan lebih kondusif untuk meningkatkan kekuatan (Rhea et al., 2002)

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

## **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 maksimal otot bagian bawah?
- 2) Apakah model periodisasi *undulating* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot bagian atas?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

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

- 1) Mengetahui pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot bagian bawah.
- 2) Mengetahui pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot bagian atas.

### **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) Segi Isu Serta Aksi Sosial
  - a) Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan kekuatan maksimal yang diharapkan menjadi referensi perencanaan program latihan untuk peningkatan komponen fisik pada atlet.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- 1) Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian ini yaitu bahwa dalam metodologi latihan, permasalahan yang paling kompleks adalah bagaimana mencapai *top performance* pada waktu yang telah direncanakan. Hal tersebut berkaitan dengan penggunaan periodisasi latihan yang tepat. Penelitian ini bertujuan menguji adanya pengaruh dari model periodisasi undulating dalam kekuatan terhadap 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 maksimal.
- 2) Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji mengenai latihan, periodisasi latihan, dan kondisi fisik. Serta ada penelitian terdahulu yang relevan, dan menghasilkan sebuah hipotesis yaitu terdapat pengaruh model periodisasi dalam kekuatan terhadap kekuatan maksimal otot bagian bawah dan bagian atas.
- 3) 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 2020 dengan jumlah 120 orang. Penelitian ini menggunakan sampling purposive sehingga timbulnya kriteria tertentu dan menghasilkan sampel dengan jumlah 15 orang. Instrumen tes yang digunakan yaitu *Bench Press* dan *Leg Press* dan tes 1 RM untuk menentukan intensitas latihan selama program berjalan.
- 4) Bab IV membahas hasil dari model Periodisasi Undulating terhadap kekuatan maksimal otot bagian bawah dan bagian atas yang menghasilkan peningkatan yang signifikan dan terdapat pengaruh.

- 5) Bab V berisikan kesimpulan yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari model Periodisasi Undulating terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot bagian bawah dan bagian atas. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan menghadapi kejuaran atau kompetisi.