

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Latihan merupakan jalan untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi seorang atlet sehingga tujuan atlet yang ingin di capai akan mewujudkan sebuah prestasi yang tinggi (Imanudin & Umaran, 2014a). Menurut Rothig dalam buku Iman Imanudin kemampuan seorang atlet ketika latihan akan mengakibatkan peningkatan kemampuan yang signifikan dalam pertandingan

Menurut Litbang KONI pusat 2004 dalam penelitian (Effendi, 2016) sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi

Menurut Harsono dan Sugiantoro dalam penelitian (Prakoso & Sugiyanto, 2017) “Daya tahan otot diistilahkan dengan Strength Endurance adalah kemampuan seluruh organism tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut Strength dalam waktu yang lama”. Maka seorang atlet harus memiliki daya tahan otot yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas secara terus menerus sampai waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses latihan. Prestasi menurut Barry (1994) dalam buku (Imanudin & Umaran, 2014b) hasil yang telah dicapai. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi adalah hasil yang di capai setelah melalui proses latihan sehingga para atlet memiliki kemampuan dan keterampilan olahraga yang lebih tinggi.

Latihan merupakan salah satu fungsi pembangunan dan pengurusan sumber manusia yang sangat penting Ia seringkali ditakrifkan sebagai proses pembelajaran terancang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan (DeSimone et al., 2002; Tannenbaum and Yukl, 1992).

Periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan pertandingan yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (peak performance) dicapai pada tanggal (waktu) yang ditetapkan/direncanakan sebelumnya (Paulus dan Dikdik 2006 : 109). Demikian melakukan pentahapan pelatih bisa melaksanakan program latihannya disetiap tahap secara sistematis

Terdapat beberapa bentuk periodisasi (periodized) ada periodisasi linear dan periodisasi undulating. Periodisasi linear adalah menurunkan volume latihan dan meningkatkan intensitas dalam latihan. Sedangkan periodisasi undulating pada model ini perubahan adanya intensitas dan volume latihan

Salah satu factor penentu prestasi adalah kondisi fisik, peningkatan kondisi fisik bisa didapatkan oleh atlit melalui proses latihan yang terukur, permasalahan dalam metodologi latihan sering sekali kondisi peak performance tidak dicapai tepat pada waktu yang telah ditentukan, maka dari itu diperlukan periodisasi latihan

Untuk merancang sebuah program latihan yang baik disini peran pelatih dan atlet sangat berperan berarti dalam terjadinya program latihan, baik atlit pemula maupun elite atlit. Prinsip ini haruslah di ketahui serta betul- betul dipahami oleh pelatih maupun atlet. Dengan pengetahuan tentang prinsip- prinsip latihan tersebut atlet bakal sanggup lebih cepat meningkatkan prestasinya. Maka dari itu atlit serta pelatih bekerja sama untuk meraih program pelatihan

Model periodisasi menggunakan bentuk variasi dimana pengulangan diubah setiap sesi latihan , menciptakan lebih banyak variasi dalam stimulus latihan yang telah disarankan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis dan kinerja yang superior (Kraemer WJ, Fleck SJ. 2007)

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

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 daya tahan kekuatan otot *Upper Body* ?
2. Apakah model periodisasi undulating memberikan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot *Lower Body* ?

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 *Upper Body*
2. Mengetahui pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot *Lower Body*

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Secara Teoritis :
 - a. Penelitian ini dapat di jadikan informasi kepada atlit dan pelatih dalam menambah ilmu dalam segi kepelatihan
 - b. Bisa sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya secara teliti lagi.
2. Segi kebijakan
 - a. Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pengetahuan bagi atlet

3. Segi praktik
 - a. Untuk pelatih dapat digunakan sebagai referensi perencanaan program latihan untuk atlit nya sendiri
 - b. Untuk atlit sendiri bisa di gunakan untuk program latihan meningkatkan kondisi fisik.
4. Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan serta informasi mengenai pengaruh model periodisasi undulating terhadap peningkatan daya tahan kekuatan otot.

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 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 daya tahan kekuatan. 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

Muhammad Daffa Al Malik, 2021

PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODISASI UNDULATING DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT (SIKLUS MESO)

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

- 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