

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Judo adalah olahraga kompetitif bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu ada upaya atau usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet.judo menurut Kadir (2013, hlm. 1) ”Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri dari jepang dan telah populer di dunia dewasa ini”.

Dalam teknik dasar olahraga judo seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (*ukemi*) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (*kuzushi*). Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang harus dipelajari oleh pejudo, namun dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo memiliki teknik andalan satu atau dua teknik bantingan andalan saja. Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak dapat tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh bempa ( 2009, hlm. 4) ” Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan.”

Latihan yang bisa dikembangkan untuk dapat menarik atau mendorong yaitu dengan memperkuat lengan dengan cara mengkontraksikan otot-otot yang berada disekitar lengan. Dalam latihan untuk meningkatkan prestasi ada beberapa hal yang harus diperhatikan didalam kondisi fisik seperti *power*. Diungkapkan oleh Harsono (2001, hlm.24) “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat”.

Bagian lengan sangat dominan dalam olahraga judo terutama saat membanting lawan dengan teknik atas agar mendapatkan point nilai. Lengan sendiri adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai bahu, pada lengan terdapat otot-otot yang sangat kuat dan harus selalu dilatih seperti otot *bicep* yang mempunyai daya ledak yang sangat kuat pada saat berkontraksi, maka dari itu

dalam judo sangat penting untuk memiliki *power* lengan atau kekuatan otot yang kuat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004, hlm.4) “Adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam suatu usaha”. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menggerakkan suatu benda, sehingga bias mengangkat lebih berat, menarik, mendorong, memukul, menendang lebih keras dan melindungi atlet dari cedera.

Untuk mendapatkan *power* lengan yang baik maka seorang atlet judo harus meningkatkan latihan *power* lengannya dengan berbagai cara salah satunya latihan *bench press*. Menurut Hasrono (2017, hlm. 181) “Latihan *bench press* adalah latihan beban menggunakan barbell untuk meningkatkan kekuatan, *power*, dan daya tahan otot. Otot-otot tubuh bagian atas, yaitu otot bahu, lengan, dan dada ‘

*Bench press* jenis latihan beban yang memiliki efek yang sangat baik terhadap hasilnya, bentuk latihan beban yang menggunakan beban bebas biasanya dalam bentuk *barbell*. Menurut Harsono (2017, hlm, 145-146) “Beban yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus di berikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Oleh karena itu jika latihan yang dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin, untuk memberikan rangsangan baru terhadap otot perlu latihan menggunakan metode latihan.

Latihan beban yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan beban guna mencapai hasil yang maksimal bagi seseorang. Bentuk latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta takaran yang ada diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program tersebut dapat tercapai. Menurut Suharja (2007, hlm.21-24) prinsip-prinsip latihan beban meliputi: “(1) beban berlebih (*overload*), (2) peningkatan secara progresif, (3) pengaturan latihan, (4) Kekhusuan, (5) individu, (6) berkebalikan (*revegetabilitas*) dan (7) pulih asal”. Dalam latihan beban tidak hanya satu metode yang dapat dijadikan referensi untuk berlatih, tetapi ada beberapa metode yang bisa digunakan, salah satunya adalah metode *pyramida*. Piramida adalah salah satu pola pembebanan populer dalam latihan beban dan *bodybuilding*. Dengan catatan bahwa beban secara bertahap dinaikan sampai maksimal, jumlah set menurun secara proporsional. Menurut Husein (2017, hlm. 25) “Metode *pyramid set* merupakan salah satu metode

latihan kekukatan yang di pandang memiliki efek paling baik dalam peningkatan kekuatan” . .

Pola *pyramid set* biasanya dimulai dengan beban yang ringan ke berat. Pada set pertama dengan beban yang lebih ringan dan kemudian di set kedua beban dinaikan tetapi jumlah pengulangan di turunkan dari set pertama dan pada set ketiga beban dinaikan dan jumlah pengulangan kembali diturunkan dari set kedua. Tujuan pengurangan pengulangan adalah agar otot mampu mengangkat berat beban yang dinaikan dengan maksimal ditiap setnya. Metode *pyramid set* dengan ciri khasnya yaitu meningkatkan kualitas beban pada tiap setnya, hal ini sama dengan prinsip latihan *overload*, jadi latihan ini baik dan dapat meningkatkan kekuatan otot. Latihan beban dengan metode *pyramid* efektif untuk meningkatkan pertumbuhan otot yang lebih besar dan melatih ketahanan otot.

Selain Metode *pyramid* yang digunakan untuk meningkatkan power lengan, terdapat pula metode untuk meningkatkan power lengan yaitu *Multiple set*. yaitu metode atau sistem latihan beban dengan beban yang sama. Dimana pada set yang pertama jumlah berat beban dan pengulangan yang akhirnya pada set berikutnya tidak bertambah atau berkurang, baik jumlah beban maupun repetisinya. Dalam buku teori kepelatihan dasar, lembaga akredits nasional keolahragaan (lankor) menjelaskan, ”Metode *multiple set* yaitu latihan program kekuatan dengan beban yang dilakukan dengan jenis gerakan latihan yang tetap dengan beban dan repetisi tertentu sesuai dengan tujuan latihan”. Dari wawancara yang di lakukan menurut Edi sunaryno pelatih pelatkab judo indramayu beliau berkata” latihan beban dengan menggunakan metode latihan lebih terartur dan jelas peningkatan untuk menghasilkan kekuatan dan power seperti program yang sekarang kita terapkan”

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian Perbandingan latihan *bench press* menggunakan metode *pyramid set* dengan metode *multiple set* terhadap peningkatan power lengan atlet judo klub RJCI.

## 1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.1.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bench press metode pyramid set* terhadap peningkatan power otot lengan?
- 1.1.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bench press metode multiple set* terhadap peningkatan power otot lengan?
- 1.1.3 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan *bench press menggunakan metode pyramid set dengan metode multiple set* terhadap peningkatan power otot lengan?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.1.4 Untuk mengetahui seberapa besar latihan *bench press menggunakan metode pyramid set* berpengaruh terhadap peningkatan power otot lengan.
- 1.1.5 Untuk mengetahui seberapa besar latihan *bench press menggunakan metode multiple set* berpengaruh terhadap peningkatan power otot lengan.
- 1.1.6 Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan latihan *bench press menggunakan metode pyramid set dengan metode multiple set* terhadap peningkatan power otot lengan.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang di harapkan penulis yaitu:

- 1.1.7 Secara Teoritis
- Untuk memperoleh pemahaman teoritis latihan *bench press* ini dalam beladiri judo.
  - mengetahui perbedaan latihan *bench press menggunakan metode pyramid set dengan metode multiple set*, sebagai referensi dan pedoman atlet maupun pelatih.
- 1.1.8 Secara Praktis

- Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan dalam memberikan porsi latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi pada atlet.
- Penelitian ini merupakan suatu upaya pembelajaran dari dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi menimba ilmu di Universitas Pendidikan Indoensia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian Ilmu Kepeleatihan Olahraga dan aspek-aspek keilmuan.

### **1.5.Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut:

- BAB I. Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur penelitian.
- BAB II. Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan.
- BAB III. Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitan termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variebel, dan desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data.
- BAB IV. Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisa temuan.
- BAB V. Menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan